



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO DE MANABÍ”**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN  
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

**Licenciada En Enfermería**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA – RECREATIVA EN EL ADULTO MAYOR OBESO. UNA  
VALORACIÓN DESDE EL PROCESO ENFERMERO**

**Autora:**


Macías Valdez Heidy Nohelia

**Tutor:**

Dr. Giorver Pérez, PhD

**Manta - Manabí – Ecuador**

**2024**

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

## CERTIFICACIÓN

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

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular Proyecto de investigación bajo la autoría de la estudiante **Macias Valdez Heidy Nohelia**, legalmente matriculado/a en la carrera de Enfermería, período académico 2022(2) – 2023(1) cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto o núcleo problemático es "**La actividad física – recreativa en el adulto mayor obeso. Una valoración desde el proceso enfermero**".

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, 16 de Agosto del 2024.

Lo certifico

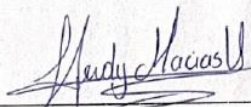


PhD: Giorver Pérez  
**Docente Tutor(a)**  
**Área: Salud y Bienestar**

### **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

La responsabilidad del contenido, los conceptos desarrollados, los análisis realizados y las conclusiones y recomendaciones del presente Trabajo Final de Titulación me corresponde de manera exclusiva, y el patrimonio de este a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Manta, 16 de agosto del 2024



---

**Macías Valdez Heidi Nohelia**  
C.I. 1313018226

**CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE REVISIÓN Y SUSTENTACIÓN**

**TÍTULO: “La actividad física – recreativa en el adulto mayor obeso. Una valoración desde el proceso enfermero”**

**TRABAJO FINAL DE TITULACIÓN**

Sometido a consideración del Tribunal de Seguimiento y Evaluación, legalizada por el Honorable

Consejo Directivo como requisito previo a la obtención del título de:

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA  
APROBADO POR:**

---

**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

---

**PROFESOR MIEMBRO 1**

---

**PROFESOR MIEMBRO 2**

**LO CERTIFICA**

---

**SECRETARIA DE LA FACULTAD**

## **Dedicatoria**

Este trabajo quiero comenzar dedicándoselo a Dios por darme salud, sabiduría y guiarme en cada paso de mi carrera haciendo entender y demostrándome que con esfuerzo, dedicación y amor todo se puede lograr.

A los mejores padres del mundo, Ney Macias y Ligia Valdez por haber sido mi motor y apoyo principal para lograr todo lo propuesto, darme todo su amor, paciencia y palabras de aliento que han sido mi salvación desde que tengo uso de razón, por ser los pilares fundamentales para lograr todas mis metas y cumplir todos mis sueños, ustedes han sido mi inspiración y mi mayor fortaleza en el camino de mi vida.

A mis queridos hermanos Ney y Boris Macias Valdez quienes han sido mi inspiración para seguir adelante con sus ejemplos, amor y dedicación, por acompañarme en todas mis metas, ser mi apoyo fundamental en el transcurso de vida, ustedes son los mejores amigos que Dios me pudo dar, quienes me brindaron toda su confianza y han estado a mi lado desde el inicio, cuidándome como una princesa.

Este proyecto también se lo quiero dedicar a mis dos pedacitos de cielo, mis sobrinos, Gianfranco y Gianna son los más preciados que tengo en mi vida, que sin duda son mi motor a seguir adelante y que me vean como un ejemplo, gracias por hacerme la tía más feliz del mundo.

Así mismo, también dedico este trabajo a mi novio Dany quien en estos últimos años ha sido mi apoyo incondicional y compañero, gracias por estar ahí en cada paso del camino y llenarlos de risas, amor y paciencia.

Este proyecto y mis logros son tanto de ustedes como mío.

## **Agradecimiento**

En primer lugar, a Dios por darme salud y vida gracias a él estoy aquí cumpliendo mis metas y propósitos

A mi padres y hermanos por ser mi mayor apoyo y fortaleza en este camino lleno de muchas travesías, gracias por darme todo su amor y paciencia, son lo más preciado que tengo y agradezco cada sacrificio que han hecho por mí, sé que nada ha sido fácil, pero con ustedes todo es posible, gracias papá y mamá por ser mi inspiración a lograr todos mis sueños, son ustedes el motor de todo que con su cariño me han impulsado siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente a las adversidades, gracias amores de mi vida por estar siempre acompañándome. Los amo inmensamente.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y docentes que forman parte de esta Facultad, por confiar en mí como estudiante en todo este proceso de formación académica.

En especial a mi tutor Dr. Giorver Pérez. Por su orientación metodológica y su continuo estímulo durante todo el proceso.

Se agradece a todas aquellas personas que en forma directa o indirecta contribuyeron a que este trabajo de investigación pudiera llevarse a cabo.

## Contenido

Resumen .....	VIII
Summary .....	IX
Introducción .....	1
<b>CAPÍTULO I. BASES TEÓRICAS RELACIONADAS CON LA ATENCIÓN DE ENFERMERÍA DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICO – RECREATIVA EN EL ADULTO MAYOR OBESO. ....</b>	<b>6</b>
1.1. Bases conceptuales vinculadas a la importancia de la Atención de enfermería en adultos mayor obeso .....	6
1.2. Postulados teóricos sobre la actividad física recreativa en el adulto mayor obeso.....	7
Características de la actividad físico - recreativa en el adulto mayor obeso.....	7
1.3. El proceso evolutivo del Adulto mayor, principales rasgos y manifestaciones .....	9
1.4. Bases teóricas relacionadas con la obesidad en el adulto mayor .....	10
1.5. Bases epistemológicas relacionadas a los beneficios de la aplicación de modelos y protocolos de enfermería para la actividad físico – recreativa en el adulto.....	11
1.6. Importancia del rol de enfermería en la actividad físico - recreativa .....	17
<b>CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA EN EL ADULTO MAYOR OBESO .....</b>	<b>19</b>
II. 1. Tipo y diseño de investigación.....	19
II. 3. Métodos y procedimientos de investigación aplicados .....	19
II.4. Población y muestra .....	21
II.6. Resultados de la investigación .....	41
II.7. Discusión .....	45
<b>CAPÍTULO III. MANUAL EDUCATIVO PARA EL PERSONAL DE SALUD SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICO - RECREATIVO DEL ADULTO MAYOR OBESO .....</b>	<b>48</b>
3.1.- Fundamentación del manual educativo para el personal de salud sobre la actividad físico - recreativo del adulto mayor obeso.....	48
3.2- Estructura y descripción del manual educativo .....	49
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>60</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>61</b>
Referencias bibliográficas .....	62
<b>ANEXOS .....</b>	<b>67</b>
Anexo 1. Cronograma de actividades .....	67
Anexo 2. Evidencia de las reuniones .....	68

## Resumen

**Introducción:** Es útil cuando los enfermeros especializados intervienen. Ellos emplean herramientas para asegurar la calidad de vida actual; en función de preservar la autonomía, fortaleciendo la dignidad del paciente adulto mayor. El **objetivo** del trabajo investigativo se enfoca en evaluar los beneficios generales de implementar modelos y protocolos de enfermería para la actividad físico-recreativa en adultos mayores con obesidad que favorezcan la formación de profesionales para mejorar la atención médica. **Metodología:** se aplica una investigación de tipo documental, centrada en la revisión de fuentes bibliográficas especializadas que apoyan los fundamentos epistemológicos y metodológicos del estudio. Scielo con un porcentaje del 60% de estudios seleccionados para este trabajo de investigación, Elsevier con un total del 0%. Asimismo, el 25% de los artículos que sustentan el trabajo de investigación pertenecen a buscadores como Latindex, Medigraphic, entre otros. En cuanto a trabajos de investigación provenientes de repositorios académicos, corresponden al 5% y el 10% provienen de documentos web proporcionados por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). **Resultados obtenidos:** Se logró comprender a través del manual educativo que la realización de actividades recreativas cumple con un enfoque integral en el adulto mayor, puesto que favorece el mantenimiento de su salud mental, así como mejora su aspecto emocional y su relación con el entorno; determinando que al mantener una actividad física regular tienden a tener mejor equilibrio y a reducir el riesgo de caídas. Estar físicamente activo durante un tiempo determinado a la semana puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. A su vez permite que el paciente logre cambiar su estilo de vida sedentaria a una más activa, disminuir comorbilidades o evitar otro tipo de enfermedades.

**Palabras clave:** Actividad física – recreativa, adulto mayor, calidad de vida

## Summary

**Introduction:** It is useful when specialized nurses intervene. They use tools to ensure the current quality of life; in order to preserve autonomy, strengthening the dignity of the elderly patient. The **objective** of the research work focuses on evaluating the general benefits of implementing nursing models and protocols for physical-recreational activity in older adults with obesity that favor the training of professionals to improve medical care. **Methodology:** a documentary-type investigation is applied, focused on the review of specialized bibliographic sources that support the epistemological and methodological foundations of the study. Scielo with a percentage of 60% of studies selected for this research work, Elsevier with a total of 0%. Likewise, 25% of the articles that support the research work belong to search engines such as Latindex, Medigraphic, among others. Regarding research works from academic repositories, 5% and 10% come from web documents provided by international organizations such as the World Health Organization (WHO) and the Pan American Health Organization (PAHO). **Results obtained:** It was possible to understand through the educational manual that carrying out recreational activities complies with a comprehensive approach in the elderly, since it favors the maintenance of their mental health, as well as improves their emotional aspect and their relationship with the environment; determining that by maintaining regular physical activity you will tend to have better balance and reduce the risk of falls. Being basically active for a certain amount of time each week can help reduce the risk of developing chronic diseases. In turn, it allows the patient to change their sedentary lifestyle to a more active one, reduce comorbidities or avoid other types of diseases.

**Keywords:** Physical activity – recreational, older adults, quality of life

## **Introducción**

Los modelos de enfermería constituyen ideas o representaciones mentales de aquello que se desea alcanzar en el área del ejercicio profesional, que a decir de (Carvajal y Sánchez, 2018) tienen gran importancia en el desarrollo de conocimientos en enfermería, para mejorar la comprensión en la atención.

Por su parte, Reconde-Suárez Peña-Figueredo (2019), sustentan que los “Protocolos de enfermería son métodos o planes destinados a abordar problemas de salud de manera general, eficaz y eficiente, utilizando acciones planificadas para mejorar la salud del adulto mayor obeso”.

Estos pueden aplicarse en una amplia variedad de casos, como en la actividad física y recreación de un paciente adulto, la cual según lo expresa (Meneses y Monge, 2013) juega un papel preponderante en la calidad de vida de esta población, entendiéndose como actividad física a aquellas acciones que van desde generar una completa relajación, hasta la ejecución de destrezas de compleja estructuración.

En función con la importancia que tiene la actividad física y recreativa en la población adulta mayor, es como se suscita que el profesional de salud pueda aplicar adecuadamente estos modelos y protocolos en pacientes adultos mayores con obesidad, es crucial contar con el conocimiento necesario. De lo contrario, la implementación puede resultar deficiente e ineficaz en mejorar la movilidad de adultos con problemas físicos, e incluso puede llegar a ser perjudicial. Esto se debe a la falta de comprensión sobre los beneficios de los protocolos en la actividad física; el conocimiento teórico que tenga el enfermero sobre los diferentes protocolos y sus ventajas es esencial para fomentar la actividad física y recreativa en estos pacientes.

La actividad física-recreativa resulta eficaz cuando los enfermeros especializados intervienen. Ellos implementan estrategias para preservar la calidad de vida en función de preservar la autonomía, fortaleciendo la dignidad del paciente adulto mayor. (Samper, Coll y Castellanos; 2019) conceptualizan la actividad física con el hecho de hacer ejercicio de forma sistemática, lo cual de manera gradual puede mejorar la salud y el bienestar de las personas

Al destacar los beneficios de aplicar adecuadamente los protocolos de enfermería en la actividad física - recreativa también se revela la limitada comprensión que tienen los profesionales de enfermería en este ámbito para mejorar la salud de los pacientes.

En el núcleo de esta investigación se examina la relación entre la implementación de un modelo de enfermería y los beneficios que ofrece a un paciente adulto mayor con obesidad. Además, se identifica el aspecto a mejorar, que son los fundamentos epistemológicos relacionados con los beneficios de aplicar modelos y protocolos de enfermería para la salud de estos pacientes.

La actividad física - recreativa es una herramienta eficiente para el manejo de la salud de un paciente. Según Fuertes (2023)

La actividad física es cualquier movimiento que representa un gasto energético, el cual es recompensado mediante los alimentos que se ingiere, a su vez promueve energía para las actividades cotidianas, por ende, en los adultos mayores la es fundamental, ya que promueve buenos hábitos alimenticios, mejora su condición física, manteniéndole saludable, ocupado, así mejorando su calidad de vida, donde un individuo tiene sobre su vida, desarrollada en el contexto de la cultura (p.55).

En consecuencia, según los datos obtenidos y mediante la revisión de diversas fuentes científicas, se ha evidenciado la importancia de aplicar modelos y protocolos de enfermería en la actividad física-recreativa para adultos mayores con obesidad. Este proyecto, por lo tanto, evaluará la falta de conocimiento de los profesionales sobre los beneficios de estos protocolos para la actividad física-recreativa de los adultos mayores obesos, y se realizarán las discusiones pertinentes para mejorar la comprensión teórica sobre el tema.

La actividad física en el adulto mayor constituye un medio de bienestar, cumpliendo así con la finalidad de mantener un adecuado estado de salud, según lo menciona la (Organización Mundial de Salud, 2024) En el adulto, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculopatías, el cáncer y la diabetes; reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad; y favorece la salud cerebral y el bienestar general.

Bajo este sentido se puede enfatizar en la importancia de la actividad física – recreativa entendiendo esta no solo como medio de distracción, apoyando el sentido emocional, sino también

como medio útil para conseguir un adecuado estado de salud, mejorando en sentido resultante el estilo de vida, mejorando la calidad de esta.

La Organización Panamericana de la Salud (sf.) argumenta “La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global”, bajo ese punto es como se puede precisar en la importancia de mantener adecuados niveles de actividad física, precisando que la actividad física regular y adecuada no solo reduce el riesgo de padecer enfermedades, sino también mejora de manera significativa la salud ósea y funcional.

En función con el enfoque conceptual expuesto es como se puede determinar que la actividad física permite un mejor dinamismo funcional, según lo menciona (Ministerio de Salud Pública, 2017) en adultos la actividad física parece reducir el riesgo de más de veinte y cinco enfermedades crónicas, así como en el adulto mayor el ejercicio físico reduce la tasa de pérdida ósea, mejorando en sentido significativo el equilibrio y la coordinación.

Por lo que se enfatiza en la importancia de la actividad físico – recreativa en el adulto mayor, así como también en la aplicación de modelos de enfermería direccionados a este rol.

El adulto mayor se entiende como un agente de cuidado el cual no solo necesita de una atención adecuada, sino también de una promoción de salud suficiente y eficiente de acuerdo con sus necesidades; buscando de esta manera conseguir que su estilo de vida diario se convierta en un agente de cuidado adecuado con las necesidades que se pueden presentar de acuerdo con su edad.

Las actividades físico – recreativas se entienden como una de las principales estrategias de promoción de salud en el adulto mayor; puesto que no solo ayuda y/o beneficia a su estado fisiológico, sino que también se entiende como un soporte significativo dentro del aspecto emocional.

El profesional de enfermería dentro del área de salud no solo se percibe como un agente de cuidado directo, sino también como un promotor en salud, por lo que se considera importante que bajo este enfoque se entienda que la educación en el adulto mayor, así como la motivación y seguimiento en proceso de salud es importante para que esta manera resultante logre mejorar su estilo de vida.

El desarrollo de actividad física en el adulto mayor se entiende como uno de los medios de cuidado más eficaces que pueda haber dentro del campo sanitario; puesto que no solo favorece su

función cardíaca, sino también ayuda a su función motora y metabólica, mejorando en sentido resultante su manejo del colesterol y de la insulina; aspectos que en sentido colateral y directo se ven afectados por enfermedades multifactoriales como lo son la obesidad.

La obesidad en el adulto mayor no solo afecta en su estado físico, o su manera de percibirse, también afecta de manera resultante en el manejo de este en la vida diario; por lo que se logra considerar importante enfatizar en rutinas de ejercicios y actividades recreativas en el adulto mayor.

### **Situación problemática**

- Insuficiente conocimiento teórico y práctico sobre las ventajas de la aplicación teórica de los modelos y protocolos de enfermería para la actividad físico – recreativa en el adulto mayor, generando un déficit en la promoción de salud, así como también en el proceso de cuidado, puesto que no se lleva el proceso de educación preventiva sobre mejorar estilos de vida, buscando de esta manera mejorar condiciones de vida en el adulto mayor con obesidad.

### **Problema científico**

- ¿Cómo incrementar el conocimiento de los profesionales de enfermería sobre los beneficios de implementar la actividad física-recreativa en adultos mayores con obesidad?

### **Objeto de estudio**

El proceso de intervención de enfermería en la atención al adulto mayor obeso desde la actividad físico – recreativa.

### **Campo de acción**

Conocimientos del profesional de enfermería acerca de la implementación de modelos y protocolos de enfermería para la actividad físico – recreativa en el adulto mayor.

### **Objetivo general**

- Diseñar un manual educativo dirigido al profesional de enfermería en bases a estudios de fuentes documentales para determinar los beneficios generales de la actividad físico – recreativa en el adulto mayor obeso que faciliten la mejora de la atención.

### **Objetivos específicos**

- Fundamentar de acuerdo con las referencias bibliográficas el diagnóstico situacional sobre la actividad física en adultos mayores con obesidad.

- Diagnosticar el estado actual de la intervención de enfermería a través de la actividad física en el adulto mayor obeso.

- Determinar las características de un manual educativo acerca de la actividad física en el adulto mayor con obesidad, direccionando recomendaciones que mejoren el estado emocional y el trato digno por parte del profesional de enfermería.

### **Preguntas científicas**

- ¿Cuáles son las bases teóricas del rol enfermero sobre la actividad físico – recreativa en el adulto mayor con obesidad?

- ¿Cuál es el estado actual del proceso educativo de enfermería en relación con la actividad física para el adulto mayor con obesidad?

- ¿Qué estructura tendría el manual educativo para incrementar el conocimiento de los profesionales y familiares acerca de actividad físico - recreativa del adulto mayor obeso?

# **CAPÍTULO I. BASES TEÓRICAS RELACIONADAS CON LA ATENCIÓN DE ENFERMERÍA DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICO – RECREATIVA EN EL ADULTO MAYOR OBESO.**

## **1.1. Bases conceptuales vinculadas a la importancia de la Atención de enfermería en adultos mayor obeso**

La atención de enfermería es un proceso dinámico, centrado en el paciente, que requiere habilidades técnicas, conocimientos científicos, y una profunda comprensión de las necesidades humanas; entendiéndose de esta manera como uno de los componentes esenciales del sistema de salud, enfocado en proporcionar cuidado holístico a los pacientes, con el objetivo de promover la salud, prevenir enfermedades, aliviar el sufrimiento, y mejorar la calidad de vida.

Bajo este enfoque se puede determinar que la atención de enfermería se precisa como un instrumento de cuidado, puesto que la enfermería como tal se caracteriza, según la opinión de Miranda, Rodríguez y Cajachagua (2019) por:

Proporcionar cuidados basados en conocimientos y técnicas específicas; que permitieron desarrollar un método de trabajo propio, es decir, el Proceso de Atención de Enfermería (PAE), que es un conjunto de procedimientos lógico, dinámico y sistemático para brindar cuidados sustentados en evidencias científicas (p.376).

En relación con el argumento expuesto, se expone el postulado de Solano (2021) quien menciona que “Las competencias en enfermería fortalecen la habilidad del estudiantado para comprender a las personas y las situaciones, para brindar cuidado centrado en las personas y mejorar la calidad de la enfermería” (sp.)

El proceso de atención de enfermería no solo converge las competencias teóricas con las prácticas sino también busca tener un enfoque de cuidado integral y holístico, resultando de esta manera en la mejoría de la calidad de enfermería, según lo menciona el autor antes citado.

La atención de enfermería consolida el cuidado brindado por el equipo multidisciplinario; puesto que se llega a considerar que no es posible lograr una atención completa sólo con el cumplimiento de los tratamientos médicos, se necesita también de un pensamiento científico donde

se aplique la base teórica de la profesión; por lo cual se puede precisar que el proceso de atención de enfermería sirve de guía para el trabajo práctico (Naranjo, González y Sánchez; 2019)

Dicha consolidación se puede dar debido a que el proceso de atención de enfermería no solo tiene un enfoque de cuidado cultura e integral; sino que sus diferentes procesos se basan en una evidencia científica sostenible y sustentable; por lo que autores como Jara y Lizano (2019) definen a dicho proceso como

El método más documentado a nivel internacional con el cual estructurar la práctica del cuidado científico, fundamentado en los procesos de resolución de problemas y toma de decisiones (...) catalogando este como un puente entre la academia y la disciplina profesional y le otorgan valor científico e integrativo en la práctica de enfermería (p.210).

En relación con dicho argumento es como se puede precisar que la atención de enfermería va desde la evaluación inicial y el diagnóstico, hasta la implementación de intervenciones y la evaluación de los resultados; lo que hace que, en el desarrollo práctico y multidisciplinario, el proceso de atención no solo sea visto como un agente de cuidado directo, sino también como la consolidación general de la atención en salud.

## **1.2. Postulados teóricos sobre la actividad física recreativa en el adulto mayor obeso**

### **Características de la actividad físico - recreativa en el adulto mayor obeso**

La actividad físico-recreativa es una forma esencial y accesible de promover la salud integral, tanto física como mental, en un ambiente relajado y social; en sentido puntual dichas actividades fomentan un estilo de vida activo y saludable, además de contribuir al bienestar emocional y social; en sentido resultante se puede mencionar que dichas promueven una mejor calidad de vida.

En adultos mayores con obesidad deben estar diseñadas para ser seguras, accesibles y efectivas, teniendo en cuenta las limitaciones físicas y de salud; dichas actividades no solo deben promover la pérdida de peso, sino también mejorar la salud general, el bienestar emocional, y la calidad de vida; constituyéndose como uno de los enfoques principales del desarrollo de estas.

“Los adultos mayores, que son físicamente activos, pueden tener un mayor equilibrio y pueden tener menos probabilidades de experimentar una caída. Estar físicamente activo durante 150

minutos por semana puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas” (Samper, Coll y Crispín; 2019; p. 358).

Según el enfoque conceptual de (Meneses y Monge, 2019) la actividad física puede disminuir directamente los factores de riesgo de enfermedades crónicas y fomentar cambios positivos en otros factores de riesgo asociados a estas enfermedades; se considera importante de igual manera el impulso de las actividades recreativas puesto que ayudan a tener un enfoque más integral en el cuidado y bienestar del individuo.

Sin embargo, es importante que de acuerdo con la edad y las capacidades física se adecuen las actividades físicas, así como las recreativas, Jiménez, Núñez y Coto (2019) puntualiza “El ejercicio físico, en todas las etapas de la vida, constituye la base de un marcado desempeño funcional” (p.169).

Por lo que se considera importante en relación con ello enfatizar en características específicas de las actividades físico – recreativas que pueden ser desarrolladas por la población adulta mayor con obesidad.

- Puntualizar en la movilidad y flexibilidad; estas actividades también pueden mejorar el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas
- Adaptabilidad y personalización; permiten a los usuarios y/o pacientes aumentar gradualmente la intensidad y la duración a medida que mejoran su condición física.
- Énfasis en la salud mental; fomentar el bienestar mental y emocional; importante para reducir el estrés, la ansiedad, y la depresión, que son comunes en personas con obesidad.

### **Beneficios de la aplicación de actividad físico – recreativa en el adulto mayor con obesidad**

La aplicación de actividad físico-recreativa en el adulto mayor con obesidad tiene múltiples beneficios que abarcan aspectos físicos, mentales y sociales; puesto que el adulto mayor con obesidad no solo aborda o presenta problemas físicos, sino también emocionales propias a los diferentes cambios fisiológicos que se pueden dar durante esta etapa.

La obesidad se define como una enfermedad crónica, multifactorial, progresiva y recurrente, caracterizada por una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que

afecta negativamente la salud. Esta condición surge de un desequilibrio persistente entre la ingesta y el gasto de energía, lo que provoca un balance energético positivo (Hernández, 2023, p.2).

En función con el impacto multifactorial que tiene la enfermedad, es como se prioriza la actividad física, según lo menciona el mismo autor antes citado

La actividad física, cuando se realiza de manera regular, es crucial para la prevención, tratamiento y mantenimiento del peso perdido durante el tratamiento de la obesidad. Esto se debe a que el gasto energético asociado con la práctica de ejercicio es una componente fundamental del equilibrio energético y el control del peso (Hernández, 2023, p.3).

Es bajo ese punto que se puede determinar que la actividad física no solo se prevé como una estrategia de promoción de salud, sino también se visualiza como una gestión de cuidado puesto que su práctica no solo se fundamenta en sentido de promoción, sino de prevención de salud. En sentido argumentativo con el tópico es como se hace mención del postulado expuesto por Ramírez, et al. (2024) “La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión” (p.68).

### **1.3. El proceso evolutivo del Adulto mayor, principales rasgos y manifestaciones**

El envejecimiento se entiende como un proceso de cambios fisiológicos en el organismo, que se determinan mediante un proceso adaptativo, según la mención de Pinilla, Ortiz y Suárez (2021)

El envejecimiento desde una perspectiva biológica consiste en una combinación de procesos de deterioro molecular y celular que llevan a un descenso gradual de las funciones físicas y cognitivas, lo que puede aumentar la probabilidad de adquirir enfermedades, seguidas de la muerte (p.490).

En función con lo mencionado, es importante puntualizar que el envejecimiento se entiende como una de las características del adulto mayor, refiriéndose así a las personas cuyas edades superan los 60 años, para autores como Abaunza, et al. (2019) el término adulto mayor “Es un eufemismo para disimular la realidad de la vejez, considerada, de por sí, como un estigma, un estamento costoso e inútil” (p.62).

Relacionando dichos aspectos teóricos expuesto con el tópico de salud, se puede determinar que la población adulta mayor requiere de un cuidado integral y holístico en el cual intrínsecamente se encuentren relacionadas cada una de las esferas sociales, de manera que no se afecte en sentido determinante ni la vitalidad del individuo, mucho menos su proceso adaptativo a los diferentes cambios.

El número de personas que en el mundo rebasa la edad de 60 años, aumentó en el siglo XX de 400 millones en la década del 50, a 700 millones en la década del 90; estimándose que para el año 2025 existirán alrededor de 1 200 millones de ancianos (Alonso, et al.; 2019; p.1).

Ante el incremento de la población adulta mayor se percibe relevante que el proceso de cuidado se mejore en sentido de buscar la excelencia y la consolidación de cuidados eficientes y eficaces según la edad del individuo, en sentido argumentativo es como se busca crear a nivel sanitario y en relación con la promoción de salud y prevención de enfermedades un envejecimiento activo, entendiendo este como “El proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (Varela, 2019, p. p.120).

Se considera oportuno que indiferente la edad del paciente se busque maximizar la calidad de vida, poniendo al alcance cuidado oportunos y satisfactorios que busquen en todo sentido preservar una autonomía, así como mantener la dignidad del individuo y/o paciente; por lo que el adulto mayor no debe ser visto nada más como un agente de cuidado por las múltiples comorbilidades que pueda presentar, sino debe ser percibido como parte del metaparadigma buscando en este fortalecer procesos de promoción de salud.

#### **1.4. Bases teóricas relacionadas con la obesidad en el adulto mayor**

La obesidad en términos clínicos se entiende como una condición de salud caracterizada por un exceso de grasa corporal que puede tener efectos negativos en la salud; estableciéndose, así como un problema de salud pública a nivel mundial debido a su alta prevalencia y las complicaciones asociadas; en términos generales la obesidad es el resultado de un desequilibrio energético, donde la ingesta de calorías excede el gasto calórico.

En sentido estadístico “Según la OMS, en 2014 había 1,9 billones de adultos con problemas de peso, de los cuales 600 millones eran obesos. Estas cifras se habían duplicado desde 1980” (Ortiz, et al.; 2019; p.89). Por lo que se puede entender dicha patología como una de las pandemias más importante a nivel mundial.

Bajo el enfoque conceptual y descriptivo “La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial caracterizada por una acumulación excesiva de grasa. Cuando la ingesta es superior al gasto energético tiene lugar un desequilibrio que se refleja en un exceso de peso” (Rodrigo, Soriano y Merino; 2019; p.88). Por lo que se considera importante bajo esta premisa incentivar la actividad física, mediante esta no solo se busca bajar el índice de sedentarismo de la población, sino también se busca mejorar estilos de vida, en los cuales el ejercicio físico se pueda visualizar como una constante de promoción de salud.

En el adulto mayor la obesidad se percibe como un agente desencadenante de patologías que pueden subyacer debido a su condición física, así como a su alto nivel de sedentarismo.

En la población general según términos estadísticos el 30 % de la población mundial presenta actualmente problemas de sobrepeso y obesidad (Vinueza, et al.; 2022); por lo que a nivel global se han implementado programas para diagnosticar y tratar la obesidad, buscando de esta manera crear una cultura de cuidado en la población, buscando efectivizar el autocuidado (Ortiz, Tapia y Pérez;2022).

### **1.5. Bases epistemológicas relacionadas a los beneficios de la aplicación de modelos y protocolos de enfermería para la actividad físico – recreativa en el adulto.**

Enfermería entendida como una disciplina científica busca potenciar la aplicación de conocimiento enfermeros en el actuar práctico del sector salud; en función con ello se enfatiza la aplicación de sus teorizantes en el desarrollo de sus saberes prácticos.

Por lo que se considera importante puntualizar que las bases epistemológicas relacionadas con los beneficios de la aplicación de modelos y protocolos de enfermería para la actividad físico-recreativa en adultos se fundamentan en varios enfoques teóricos y conocimientos científicos que subrayan la importancia del ejercicio y la recreación en la salud.

Según la mención de Ariza (2021) Todo conocimiento ha partido de una realidad que poco a poco se ha ido consolidando. En el caso de Enfermería, el primer momento del

desarrollo del conocimiento fue intuitivo; la experiencia frente al manejo de situaciones marchó fundamentada en el ensayo y error. Los conocimientos fueron transmitidos de una generación a otra mediante el lenguaje oral, convirtiéndose el cuidado en una vocación de ayuda y de servicio en la que se logra acumular una experiencia empírica y un quehacer que no se diferenciaba de otros oficios. Posteriormente se siente la necesidad de buscar un fundamento teórico acorde con el desarrollo de otros conocimientos para prestar el cuidado (p.19)

En función con lo mencionado es como surgen las teorizantes de enfermería que fundamentan el actuar enfermero desde una visión científica, puntualizando dentro del tópico abordado como teorizantes que respaldan en sentido objetivo lo expuesto, se encuentran:

- Teoría de la promoción de la salud; expuesta por Nola Pender, donde se enfatiza la motivación y autoeficacia, destacando de manera resultante la importancia de las conductas de salud positivas que influyen de manera general y/o específica en la adopción de comportamientos saludables.
- Teoría del autocuidado; descrita por Dorothea Orem, en la cual se entiza el actuar y la importancia del profesional de enfermería, visualizando a este como agente facilitador en el empoderamiento del paciente en la adopción de la práctica de autocuidado; así mismo como se fomenta la capacidad de los individuos para cuidar de su propia salud.
- Teoría de la adaptación; propuesta por Callista Roy, en donde se define al ejercicio físico como una forma de adaptación en la cual se visualiza la capacidad de los individuos para responder a los desafíos ambientales y fisiológicos.

De manera resultante se puede determinar que el marco epistemológico de la disciplina de enfermería se basa en dos estructuras de conocimiento (teórico y práctico), el primero enfocado a la ciencia y los elementos teóricos; el segundo considerado como el arte de la disciplina a través de las dimensiones prácticas y los patrones del conocimiento enfermero; por lo que cada uno de sus cuidados y funciones deben fortalecerse en sus metaparadigmas, así como basarse en las exposiciones de sus teorizantes (Rodríguez y Báez; 2020).

La calidad de vida en el adulto mayor constituye un reto para el sistema de salud, puesto que según lo menciona Samper, Coll y Crispín (2019) “El envejecimiento es un proceso evolutivo

gradual y multidimensional. Por otro lado, puede ser considerado como una serie de estadíos que se organizan en torno a ciertas características de orden físico, psicológico, social y material” (p.357).

(Martín, 2018) argumenta en sentido conceptual que la calidad de vida es el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos; entendiéndose en otro sentido como la percepción que un individuo tiene acerca de su propia vida. Este mismo autor enfatiza que el anciano debe mantener una actividad física sistemática, al tiempo que interactúa con otras personas de su edad, que le brindan apoyo social.

El envejecimiento en la mayoría de los casos se encuentra asociada a episodios de sedentarismo, los cuales se terminando relacionado con un índice de masa corporal alto en el adulto mayor, entendiéndose, así como un agente etiológico de diferentes comorbilidades que se pueden presentar en esta etapa; por lo que se precisa en la importancia de la actividad física.

En el adulto mayor con el desarrollo de la actividad física y recreativa no solo se busca minimizar el nivel de sedentarismo de la población, sino también mejorar el estado emocional del usuario, que en determinado sentido y/o situaciones puede ser principal agente de afección debido a la presencia de comorbilidades.

El impacto de ciertas enfermedades ocurridas en un paciente suele ir acompañadas de diversas manifestaciones clínicas, como dolor en la zona afectada, restricción o inmovilización de ciertas áreas, disminución de la independencia del paciente y un incremento en la morbimortalidad relacionada con otros aspectos de su salud, ya sean físicos o mentales. Así, los pacientes que experimentan estos síntomas debido a ciertos factores pueden ver comprometida su calidad de vida o comenzar a sufrir a causa de las lesiones (Hua-yu Tang, 2019).

Es por lo que se busca priorizar la actividad física, determinando que esta tiene un impacto específico en los sistemas; puesto que favorece a la detención de enfermedades, así como ayuda a mantener la independencia motora y sus ventajas sociales; en ese mismo sentido; la actividad física se reintroduce en la promoción de la salud mediante la intervención de profesionales en instituciones sanitarias, ayudando a lograr resultados significativos que favorecen la evolución y mejora de la calidad de vida.

## **Tipos y recomendaciones de las actividades físico – recreativa y sistemáticas en el adulto mayor con obesidad**

Las actividades físicas para el adulto mayor obeso no solo tienen como enfoque minimizar el índice de sedentarismo en la población, sino también mejorar un estilo de vida, creando de esta manera una rutina de cultura de autocuidado;

La actividad física en adultos mayores requiere contar con un enfoque sistemático y bien planificado; buscando de esta manera ser personalizado, seguro, y adaptado a las capacidades individuales de la población cautiva; contando como base descriptiva con un enfoque en el ejercicio aeróbico, la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, y el disfrute.

Según lo indica (Hernández, 2023) las actividades físicas desarrolladas por este grupo deben contar con tres tipos de entrenamientos principales para que cumplan con las características básicas; siendo estos:

- El entrenamiento aeróbico basado en formas de actividades que son lo suficientemente intensas y realizadas durante el tiempo suficiente para mantener o mejorar la aptitud cardiorrespiratoria de un individuo
- El entrenamiento de resistencia se refiere a programas que se centran en actividades diseñadas para mejorar la fuerza, potencia, resistencia y masa del músculo esquelético, y que trabajan los principales grupos musculares.
- El entrenamiento interválico de alta intensidad (EIAI) se basa en realizar breves períodos de ejercicio anaeróbico de alta intensidad, generalmente de menos de 1 minuto, seguidos de cortos intervalos de recuperación con menor intensidad.

En relación con los entrenamientos descritos por el autor antes citado es como se puntualizan ciertas de las actividades físicas que se consideran adecuadas para la población adulta mayor, como lo son:

- Ejercicio de flexibilidad y estiramiento
- Actividades recreativas al aire libre
- Caminatas

Según el postulado expuesto por (Aguilar, et al.; 2019) los ejercicios de tipo interválico de alta intensidad pueden proporcionar un modelo de ejercicio alternativo para la mejora de la salud vascular y metabólica de esta población, y con una motivación extra, respecto al tiempo de entrenamiento; lo cual se puede entender como una herramienta positiva para que el ejercicio desarrollado pueda convertirse en una rutina de ejercicio, mejorando de manera resultante el estilo y la calidad de vida del adulto mayor.

Los mismos autores antes citado exponen “Numerosos estudios confirman que la pérdida de peso es mayor en un programa que incluye dieta más ejercicio, que dieta o ejercicio por separado” (Aguilar, et al.; 2019; p.729). Sin embargo, como enfoque principal se busca promover la actividad física en el adulto mayor, entendiendo la poca actividad física como uno de los principales agentes etiológicos de las múltiples comorbilidades presentadas.

En relación con el desarrollo de la actividad física se considera importante determinar aspectos principales en cuanto con el tiempo recomendado, para lo cual Gómez et al. (2019) “En este grupo de población se basan en la práctica de 150 minutos de actividad de intensidad moderada en bloques de mínimo 10 minutos, acompañados preferiblemente de al menos dos días de actividades de fortalecimiento muscular” (p.3). Según la recomendación los adultos mayores no pueden excederse de 3 horas en hacer ejercicios en el día.

### **Evidencias científicas que demuestran el beneficio de la actividad físico – recreativa en el adulto mayor**

La actividad físico – recreativa según lo expuesto por diversos autores no se define solo como un factor o medio de promoción de salud, sino también de gestión en esta; puesto que de manera multifactorial ayuda a mejorar no solo las diferentes funciones fisiológicas del ser humano, sino también contribuye en el mantenimiento emocional del usuario y/o paciente.

El anciano debe mantener una actividad física sistemática, al tiempo que interactúa con otras personas de su edad, que le brindan apoyo social; todo lo cual unido a un sentido de su vida mediante una espiritualidad, religiosa o no, que le permitirá una óptima calidad de vida (Martín, 2018, p. 816).

En determinación con lo expuesto se puede precisar que la actividad física y de tipo recreativa se encuentra directamente relacionada con una calidad de vida óptima en el adulto mayor, por lo que se considera oportuno potenciar dichas actividades con el fin de buscar un equilibrio en este.

Por lo que (Morales, et al.; 2020) menciona como importante el desarrollo de actividades recreativas, asociando estas al mantenimiento del equilibrio biopsico – emocional; puesto que dentro de los cambios que se suscitan en el adulto mayor, la mayoría afecta en gran medida el estado anímico de este; es importante entender que el deterioro es inevitable cuando la persona envejece, pero la actividad física desacelera el proceso, por lo que es fundamental no solo incentivar al desarrollo de actividades de tipo recreativas, sino también físicas que busquen mejorar en sentido general el estado y la calidad de vida del paciente y/o usuario.

En función con lo expuesto es como se puede denotar la importancia, así como también la prevalencia que debe tener el desarrollo de las actividades físicas y recreativas en el usuario y/o individuo, intentando de esta manera que mejore su enfoque de actividades diarias, resultando de esta manera en una mejor calidad de vida.

Por su parte, y bajo el enfoque argumentativo, es como se puede exponer:

- El estudio de la American Heart Association (AHA); el cual en su aporte científico y argumentativo encuentra que la actividad física regular reduce significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares; mejorando así la función cardíaca.
- Journal of Obesity; expone un estudio en el que muestra como la combinación de ejercicio aeróbico y entrenamiento de resistencia es eficaz para la pérdida de peso, mejorando la composición corporal en adultos mayores con obesidad; lo que en sentido conclusivo se puede entender en término de salud como una mejora en la sensibilidad a la insulina y el control de la glucosa.
- Journal of Aging and Physical Activity; en un estudio demuestra que la actividad física regular está asociada con una reducción en los síntomas de depresión y ansiedad en adultos mayores; lo cual se relaciona de manera directa con lo expuesto durante el abordaje investigativo en el cual se hace énfasis en los beneficios de la actividad física y recreativa en el aspecto emocional del adulto mayor.

- The Lancet Psychiatry; expone un análisis de datos a nivel mundial que muestra como las personas mayores que participan en actividades físicas tienen un menor riesgo de desarrollar depresión, aportando de manera significativa estos a la salud mental en general.

## **1.6. Importancia del rol de enfermería en la actividad físico - recreativa**

El rol de enfermería no solo se especifica en la atención directa mediante los cuidados especializados, también se consolida en la educación que se le brinda al paciente; por lo que se considera importante el actuar enfermero dentro del fortalecimiento de la actividad físico – recreativa en el adulto mayor.

En este aspecto se puede precisar que la importancia del rol enfermero en este aspecto se centra en la promoción de salud, a lo que Herrera, et al. (2022) determina

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la promoción de la salud como el proceso que permite a la comunidad, la familia y los individuos establecer el control sobre la salubridad y el bienestar general, mediante la intervención social y ambiental de manera integral con un enfoque participativo (p.99).

En función con lo mencionado es como se puede precisar que el rol de enfermería en la promoción y facilitación de la actividad físico-recreativa es fundamental por diversas razones, puesto que dicho profesional no solo se centra en el cuidado de las enfermedades, sino también en la promoción de la salud y la prevención de estas.

Entendiendo de esta manera que la actividad físico – recreativa se consolida como una de las estrategias principales en la promoción de salud, por lo que se fundamenta con el aporte teórico de (Vidarte, et al.; 2021) que el factor que la actividad física se reintroduce en la promoción de la salud mediante la intervención de profesionales en este campo; en consecuencia, se puede destacar que contribuye significativamente a la mejora y evolución de la calidad de vida.

En ese mismo sentido es como se puede postular que la Organización Mundial de la Salud considera como factor predominante en la salud a la actividad físico – recreativa, relacionándola como un factor que influye en el estado de salud de las personas, determinándola como una de las

principales estrategias de intervención para prevenir la obesidad, sedentarismo; así como ciertos episodios de depresión que se pueden presentar en el adulto mayor.

Tomando como base conceptual lo antes expuesto, es como en sentido argumentativo Alomoto, Calero y Vaca (2019) precisan

Las actividades físicas y recreativas son cruciales para los adultos mayores. A medida que envejecen, la práctica regular de ejercicio se vuelve esencial para preservar y mejorar la salud general y el bienestar, lo que contribuye a elevar la calidad de vida. Realizar actividades físicas especializadas no solo controla emociones, sino que suprimirá sentimientos negativos, el sujeto se sentirá mejor, dado que la práctica de actividad física es un excelente anti-estrés (p.49).

En relación con lo expuesto es como se puede determinar que la realización de una actividad físico – recreativa se entiende como importante para el bienestar general del adulto mayor, siendo ahí donde se acentúa la importancia de la labor del profesional de enfermería, puesto que se deben incluir cada una de sus funciones con el fin de lograr el bienestar general del usuario y/o paciente; teniendo en cuenta actividades como:

- Educación del paciente y/o usuario; lo cual conlleva también el desarrollo de programas de actividad física adaptados a las necesidades individuales, considerando en sentido general capacidades físicas y médicas.
- Monitorización y evaluación; siendo en este punto donde se considera importante seguir el progreso, así como también evaluar los riesgos que pueda suscitarse en el desarrollo de la actividad física, por lo que se busca asegurar que dichos ejercicios sean seguros y efectivos.
- Integración del plan de cuidados; buscando que este sea más integral y de promoción; teniendo en cuenta aspectos físicos, emocionales y sociales de la salud.

## **CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS RELACIONADOS CON LA INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA EN EL ADULTO MAYOR OBESO**

### **II. 1. Tipo y diseño de investigación**

En el presente estudio se emplea una investigación documental, enfocada en la búsqueda de fuentes bibliográficas especializadas que respalden los fundamentos epistemológicos y metodológicos del estudio. Se han utilizado diversos criterios científicos de autores publicados en medios indexados relacionados con los modelos y protocolos de enfermería para la actividad físico-recreativa en adultos mayores con obesidad.

La investigación tiene un enfoque de diseño bibliográfico y descriptivo debido que se obtuvo información de estudios realizados por otros autores; así como también se realizó la descripción y revisión de las fuentes bibliográficas pertinentes que están relacionadas con los modelos y protocolos de enfermería para la rehabilitación física en adultos. La búsqueda de información de la presente investigación bibliográfica se realizó en diferentes bases de datos y buscadores académicos tales como Google académico, LILACS, SciELO, Redalyc y Latindex.

### **II. 3. Métodos y procedimientos de investigación aplicados**

Para la construcción de la investigación se empleó la revisión y recolección de fuentes bibliográficas y estudios se organizó con ayuda de tablas a fin de realizar su correspondiente análisis focalizando el objeto de estudio. Teniendo en cuenta el título, métodos, análisis, resultados y conclusión. Asimismo, se utilizaron los siguientes métodos científicos de nivel teórico: análisis-síntesis, histórico-lógico, inductivo-deductivo y cualitativo.

- **Método analítico – sintético:** desglosa en partes el objeto de estudio “Actividad físico – recreativa en el adulto mayor”, con el fin de estudiar y comprender los componentes de forma individual.
- **Método inductivo-deductivo:** es utilizado en el proceso de análisis e interpretación de las unidades de análisis del estudio y en la construcción de conocimiento desde lo general a lo particular y viceversa.

- **Método histórico-lógico:** involucra la trayectoria y evolución del objeto de estudio y el problema científico en diferentes periodos. De esta manera, se obtienen datos históricos que permiten establecer un razonamiento objetivo en cuanto al desarrollo del tema investigado.
- **Método cualitativo:** A través del análisis de los contenidos de textos permite describir e interpretar la naturaleza de la realidad estudiada y el desarrollo del cuerpo de conocimientos con una visión holística.

La investigación se realizó en 4 estadios:

- Definición del problema
- Búsqueda de la información
- Organización de la información
- Análisis de la información

### **Recolección de información**

La recolección de la información se realizó a través de bases de datos, tales como:

- Elsevier
- Redalyc
- Scielo
- Pubmed
- Organización Mundial de la Salud
- Organización Panamericana de la Salud

Para resumir la información, se utilizará una ficha de recolección de datos que capture aspectos clave de los resultados obtenidos en los artículos científicos relacionados con el objeto de estudio.

### **Búsqueda de información**

La recopilación de información para esta investigación se llevó a cabo mediante una búsqueda en bases de datos científicas como Google Scholar, Index Copernicus y PubMed, entre otras. Se emplearon indicadores y palabras clave en español e inglés, tales como: “Protocolos de atención en la actividad físico – recreativa del adulto mayor”, “Atención de enfermería en la actividad

físico - recreativa del adulto mayor”, “Actividad física”, “Importancia del uso de protocolos de actividad físico - recreativa en adultos”.

### Organización de la información

La investigación recolectada de los documentos bibliográficos, se realizó para crear una carpeta digital “Bibliocap I”, lo cual contienen fundamentos relevantes en base al tema, mediante esta metodología se crean subcarpeta Epi 1 que fundamenta el objeto de estudio que será los modelos y protocolos de enfermería relacionados con la actividad físico recreativa en el adulto mayor con obesidad y Epi 2 como parte del campo de acción que constituye el desarrollo del conocimiento en relación con la importancia de la realización de actividades físicas en el adulto mayor con obesidad; siendo estos los epígrafes que respaldan al capítulo del marco teórico referencial.

### II.4. Población y muestra

Se analizo un total de 50 artículos científicos, excluyendo aquellos que carecían de autenticidad y otros que no coincidían con el objeto de la investigación, obteniendo un total de 40 artículos que formaron parte de la revisión bibliográfica, recopilados después de aplicar los filtros de inclusión y exclusión, estableciendo esta misma muestra para el desarrollo de la investigación.

#### a. Población documental

Fuente de información		Nº	Porcentaje
Base de datos	Scielo	32	60%
	Elsevier	0	0%
	Otros:	5	25%
Repositorios académicos	Artículos universitarios	1	5%
Google académico	Documentos web	2	10%
<b>Total</b>		40	100%

**b. Muestra documental**

<b>Fuente de información</b>		<b>N°</b>	<b>Porcentaje</b>
Base de datos	Scielo	19	90%
	Medigraphic	0	0%
	Elsevier	0	0%
Repositorios académicos	Artículos universitarios	1	10%
<b>Total</b>		20	100%

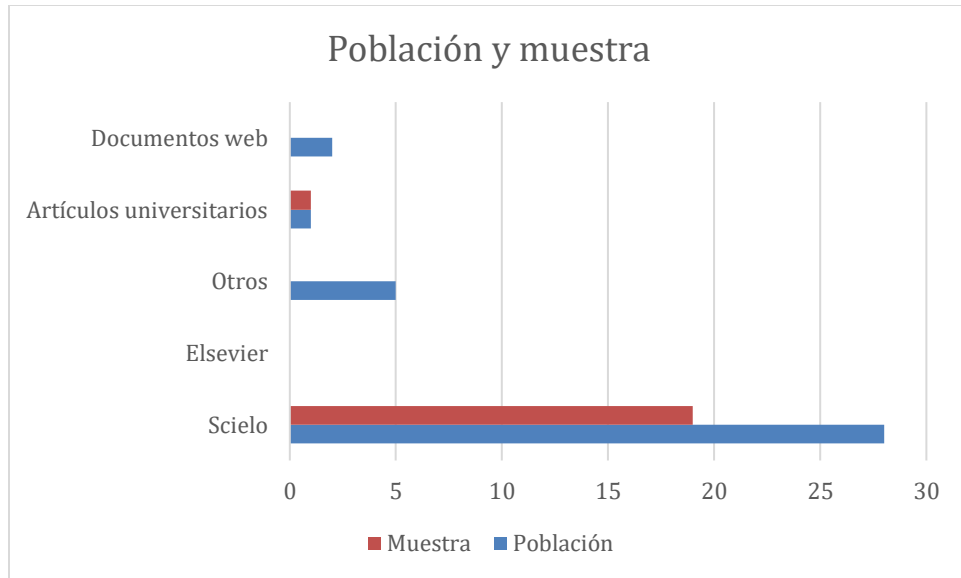
**Criterios de inclusión y exclusión**

Criterios de inclusión

- Artículos científicos publicados desde 2019 hasta 2024 (periodo de tiempo)
- Artículos que incluyan información relevante sobre la actividad física en adultos (pertinencia) y que cumplan con los siguientes parámetros: introducción (relevancia y actualidad), objetivos y métodos (características del estudio y de la población analizada), resultados (descubrimientos de la investigación) y conclusiones

Criterios de exclusión

- Artículos que no pertenezcan a bases de datos indexadas
- Falta de texto completo
- Nula relación con el tema expuesto
- Artículos científicos publicados en el año 2018 o inferior



### Selección de artículos científicos

El diagrama de flujo a continuación ilustra el proceso de selección de los artículos científicos utilizados en esta investigación, destacando los que fueron incluidos y los que fueron excluidos:

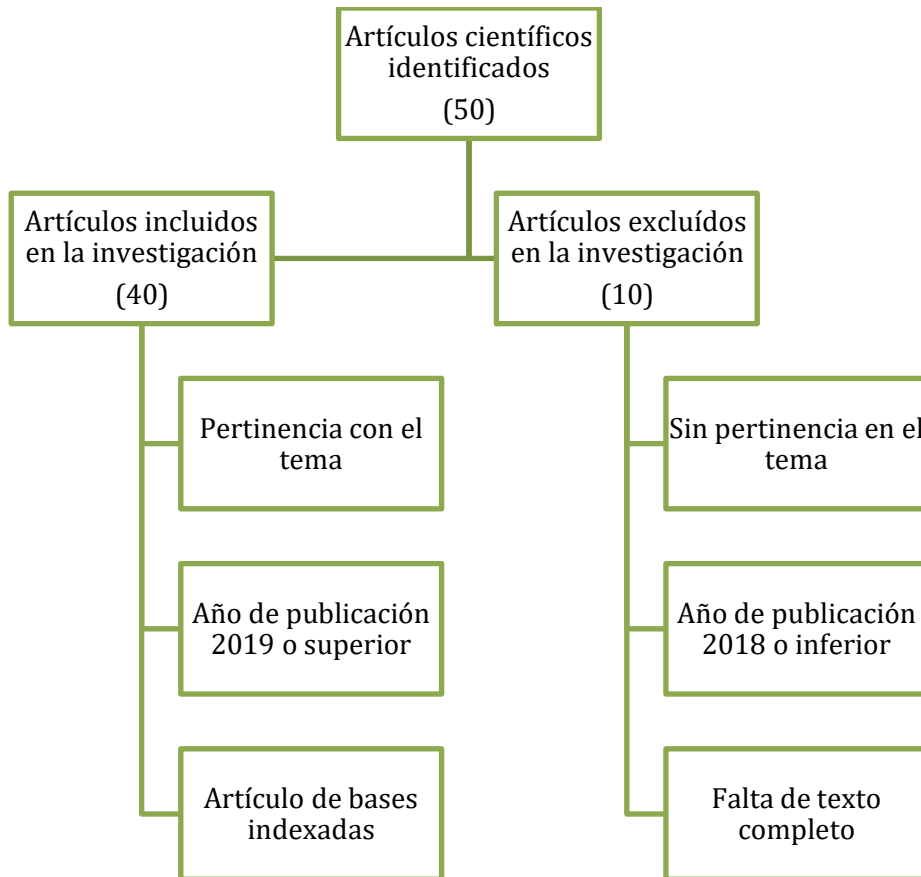


Tabla 1: fuente documental

N° de orden	Autor/año de publicación	Base de datos/nombre de revistas	Título	Objetivo	Método	Resultados	Conclusiones
1	2019	Revista Cubana de Investigaciones Médicas	Intervención con actividad físico – recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor	Mejorar los niveles de ansiedad y depresión del adulto mayor a través de un programa físico-recreativo.	Se analizó a una muestra de adultos mayores del Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas del Ecuador en Quito, compuesta por 18 sujetos (6 mujeres y 12 hombres) de entre 60 y 65 años. Se aplicó el test de Hamilton para evaluar la depresión y ansiedad antes y después de la implementación de un programa especializado en actividades físico-recreativas.	La ansiedad aumentó en la escala "Ausente" de forma significativa ( $p=0,0408$ ), y la depresión creció significativamente en la escala "No deprimido" ( $p=0,0480$ ), ambos indicadores como parte del posttest. Los indicadores de depresión y ansiedad disminuyeron en términos porcentuales, según las escalas de Hamilton aplicadas.	Se demuestra una disminución significativa de los niveles de ansiedad y depresión en los adultos mayores sometidos a estudio, concluyendo que las actividades físico-recreativas contribuyen como tratamiento coadyuvante en la disminución de los niveles de ansiedad y depresión en adultos mayores

2	2018	Archivos de Medicina	Los modelos de enfermería aplicados en la práctica clínica: una revisión integrativa	Describir y analizar la literatura global sobre los modelos de enfermería en su aplicación práctica, de los últimos 20 años.	Revisión integradora de la literatura sobre modelos de enfermería en la práctica clínica, basada en los enfoques de Ganong y abarcando un periodo de 20 años. Se incluyó la revisión de 17 bases de datos utilizando el metabuscador Descubridor.	La revisión de 44 documentos muestra que aproximadamente la mitad son de tipo reflexivo o de revisión, mientras que la mayoría de las investigaciones alcanzan un nivel descriptivo. Estas publicaciones predominan en la última década y están mayormente en inglés. El contenido de los documentos analizados se clasifica en cuatro categorías, que abarcan aspectos generales sobre la aplicación de modelos de enfermería en la práctica clínica, sus objetivos, el método de implementación y la responsabilidad en el proceso.	Los modelos de enfermería aplicados en la práctica clínica permiten cumplir con las expectativas de la sociedad, aumentan la autonomía profesional y están vinculados a una mejor calidad de servicio. Además, contribuyen al desarrollo del conocimiento en enfermería y proporcionan bases sólidas para innovar en el cuidado en respuesta a las necesidades de los usuarios. Es fundamental reforzar el uso de estos modelos en la investigación para mejorar continuamente
---	------	----------------------	--	--	---	---	--

							la práctica de la enfermería en sus diversos roles.
3	2023	Revista Científica GADE	Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: revisión sistemática	Analizar la conexión entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores mediante una revisión documental sistemática	La metodología empleada es PRISMA, destinada a identificar, analizar y evaluar artículos de investigación sistemática. Esta investigación se llevó a cabo en bases de datos como Redalyc, Eric, Dialnet, ResearchGate, Scielo y Google Scholar, enfocándose en la relación entre la actividad física y la calidad de vida en adultos mayores.	En las primeras búsquedas se identificaron un total de 378 registros, de los cuales 24 cumplían con las variables y objetivos del estudio.	Una buena calidad de vida en los adultos mayores es determinada en gran medida por los niveles de actividad física que realiza habitualmente.
4	2023	Revistas de Ciencias Médicas de Pinar del Río	Generalidades sobre el papel de la actividad física como tratamiento del adulto obeso	Explicar la relevancia de la actividad física como tratamiento para el adulto con obesidad.	Se incluyeron trabajos de revisión, investigaciones y sitios web que, en general, fueron publicados en los últimos cinco años, en español, portugués o inglés, y que abordaban el tema de estudio en el título.	- Esto permitió la consulta de 90 artículos, de los cuales 50 fueron referenciados.	La actividad física regular, que incluye entrenamientos de fuerza-resistencia y programas multimodales combinados con ejercicio aeróbico, tiene un impacto positivo en

							el tratamiento de adultos con obesidad.
5	2019	Pub med central	Fisioterapia para el tratamiento del hombro congelado	-Se realizarán búsquedas en las siguientes bases de datos electrónicas desde el inicio hasta el presente para identificar cualquier estudio elegible centrado en la fisioterapia para el tratamiento del síndrome de fatiga crónica	Estas bases de datos comprenden el Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados, EMBASE, MEDLINE, el Índice acumulativo de literatura de enfermería y salud afines, la base de datos de medicina complementaria y afines y 4 bases de datos chinas: Base de datos de literatura biomédica china, Infraestructura nacional de conocimiento de China (que incluye la base de datos de revistas académicas de China), VIP Information y Wanfang Data.	La eficacia y seguridad de este estudio se evaluarán según la intensidad del dolor del hombro, la función del hombro, la calidad de vida y cualquier evento adverso.	Los hallazgos de este estudio pueden proporcionar evidencia más reciente sobre la efectividad y seguridad de la fisioterapia para pacientes con síndrome de fatiga crónica.
6	2018	Revista Habanera de Ciencias Médicas	Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor, una revisión narrativa	Identificar el papel del ejercicio físico como determinante de la calidad de vida en	Fueron consultadas las bases Google Scholar y Dialnet. Se analizaron las publicaciones de los últimos 5 años. Los descriptores empleados fueron: actividad física en la tercera edad, en los adultos mayores y en los ancianos; ejercicio físico en la tercera edad, en los adultos	-	La actividad física posee un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores.

				los adultos mayores.	mayores y en los ancianos. Se excluyeron los artículos relacionados con enfermedades crónicas, demencias o desnutrición, o con cuidadores. Así, fueron seleccionados y analizados un total de 8 artículos.		
7	2018	Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas	Influencia de las actividades físico – recreativas en la autoestima del adulto mayor	El presente estudio demuestra la importancia de realizar actividades físico-recreativas como medio para mejorar la autoestima en los adultos mayores.	Se utilizó un cuestionario para evaluar la autoestima (Test de Rosenberg) en una muestra de 20 adultos mayores. Además, se implementó un conjunto de actividades físico-recreativas adaptadas a las características y preferencias de los participantes.	Los resultados del post-test muestran un aumento de 5,85 puntos porcentuales en la autoestima, lo que representa una mejora del 14,63% en la autoestima general. Esta mejora se confirma con la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon, que revela una diferencia significativa entre el pretest y el posttest (p=0,000)	Las actividades físico-recreativas diseñadas son cruciales para preservar la salud física y mental en los adultos mayores, contribuyendo a una mejor calidad de vida y aumentando la autoestima.
8	2021	Hacia la promoción de la salud	Actividad física: estrategia de	Definir la actividad física, su prevalencia y su	La revisión de la literatura científica incluye artículos de bases de datos especializadas en salud (como Ovid, Proquest, Hinary, Springer,	La actividad física se define y se analiza en términos del aumento del	Esta revisión ofrece al lector una visión de los diferentes enfoques y

			<p>promoción de la salud</p>	<p>conexión directa con las estrategias implementadas en la promoción de la salud.</p>	<p>entre otras), utilizando las variables actividad física y promoción de la salud como criterios de búsqueda. Además, se consideran las contribuciones de expertos en estas áreas.</p>	<p>gasto energético más allá del nivel basal, incluyendo perspectivas sobre salud, terapia, entrenamiento deportivo y educación. La prevalencia de la actividad física indica que solo un pequeño porcentaje de la población está involucrado en estas actividades. Este problema es un objetivo prioritario para las entidades nacionales e internacionales encargadas de promover la actividad física y la salud, las cuales deben desarrollar estrategias o intervenciones eficaces para mejorar la calidad de vida.</p>	<p>temas relacionados con la actividad física, así como su conexión con los procesos de sensibilización, empoderamiento y autorregulación en relación con la calidad de vida del individuo y la comunidad. Su objetivo es fomentar la integración de la actividad física como un componente adicional en la vida cotidiana.</p>
--	--	--	------------------------------	--	---	---	---

9	2019	Enfermería universitaria	Proceso de atención de enfermería como instrumento del cuidado, significado para estudiantes de último curso	Entender la interpretación del Proceso de Atención de Enfermería (PAE) que tienen los estudiantes del último año de la carrera de Enfermería.	Estudio cualitativo que emplea el Interaccionismo Simbólico y la Teoría Fundamentada en los Datos como base teórica y metodológica. La muestra se definió por saturación teórica, y los datos se recopilaban mediante entrevistas semiestructuradas con 17 estudiantes del 10° ciclo en una universidad privada de Lima Este. El análisis de datos, siguiendo la codificación de Strauss y Corbin, facilitó la identificación de categorías, subcategorías y el fenómeno central.	Se identificaron cinco categorías: 1) Aplicación del PAE en el cuidado de enfermería desde el comienzo de la formación (Condición causal); 2) Nivel de satisfacción o insatisfacción al ofrecer cuidados utilizando el PAE (Contexto); 3) El PAE como herramienta investigativa en el proceso de formación profesional (Condiciones intervinientes); 4) Problemas en la implementación del PAE en la práctica cotidiana de los profesionales (Estrategias de acción/interacción); y 5) Mejora en la práctica de	El fenómeno central es el PAE, un instrumento que orienta el cuidado de enfermería para proporcionar una atención integral basada en evidencia científica. Aunque su uso se basa en la experiencia profesional y tiene una proyección positiva en el ámbito laboral, no está exento de limitaciones en su aplicación en el entorno hospitalario.
---	------	--------------------------	--	---	---	---	--

						cuidado a través del uso del PAE (Consecuencias).	
10	2021	Index de enfermería	El proceso de enfermería como estrategia para desarrollar la empatía en estudiantes de enfermería	Describir la experiencia educativa al aplicar una estrategia didáctica innovadora destinada a cultivar la empatía en un entorno profesional, promoviendo la autoconsciencia entre los estudiantes en un curso avanzado de grado.	Se empleó una combinación de estrategias didácticas, incluyendo el método de caso, la integración al proyecto ético de vida y el proceso de enfermería, para desarrollar un enfoque de enfermería centrado en el estilo de vida personal de los estudiantes.	A pesar de que los estudiantes enfrentaron dificultades para aplicar intervenciones relacionadas con su propio estilo de vida, la estrategia didáctica les permitió vivir en su propia experiencia lo que aplican con los usuarios en cuanto a cambios en el comportamiento relacionado con la salud.	Se sugiere que la internalización del proceso de enfermería por parte de los estudiantes para su propio autocuidado puede ser una estrategia efectiva para promover actitudes esenciales, como la empatía, que son fundamentales para ofrecer un cuidado de enfermería humanizado.

11	2019	Enfermería universitaria	Aplicación del proceso de atención de enfermería por estudiantes, un estudio desde la experiencia vivida	Determinar el significado que los estudiantes de enfermería de la Universidad de Costa Rica atribuyen a la aplicación del método y identificar cómo lo utilizan en su práctica.	Se llevó a cabo un estudio cualitativo fenomenológico en el que se examinaron documentos y entrevistas de una muestra de estudiantes que estaban en su quinto año de la Licenciatura en Enfermería en 2014.	En la narrativa, el significado del fenómeno se definió a partir de tres categorías: conocimientos, experiencias y enseñanzas. En los documentos, se observó una variabilidad en la aplicación del proceso de enfermería en todas sus fases, y mediante ambas técnicas se identificaron limitaciones de carácter conceptual, docente y laboral.	Esta investigación permitió entender el significado de las experiencias relacionadas con la aplicación, así como las formas y dificultades para llevarla a cabo. Sin embargo, se considera esencial establecer líneas formales de investigación que sigan explorando el fenómeno en Costa Rica.
12	2019	Revista Archivo Médico de Camaguey	Proceso de Atención de Enfermería desde la perspectiva docente	Argumentar el contenido sobre el Proceso Atención de Enfermería desde la	Se realizó una revisión bibliográfica a través de una búsqueda realizada entre los años 1996 al 2017, donde se consultaron bases de datos especializadas y se seleccionaron 25 publicaciones científicas sobre el tema.	-	El Proceso de Atención de Enfermería desde la perspectiva docente, ha contribuido a comprender y adaptar un trabajo permanente con los estudiantes para

				perspectiva docente.			alcanzar la integración docencia-asistencia.
13	2022	Ciencia Latina	Actividad físico – recreativa y depresión en el adulto mayor: revisión sistémica	Identificar el beneficio que aborda la Actividad Físico-Recreativa en la depresión del Adulto Mayor.	Durante la búsqueda de datos en Dialnet, Scielo, Google Académico y Redalyc, se identificó una variedad de artículos. Se encontraron numerosos artículos originales relacionados con el tema de estudio, publicados entre 2015 y 2022 en varios idiomas, como español e inglés.	- Estos artículos incluían descriptores relevantes en sus títulos, tales como “Actividad Físico-Recreativa” y “Adulto Mayor”. Se seleccionaron tres de estos artículos por su alto nivel de evidencia y por cumplir con los criterios de inclusión y exclusión establecidos.	Se identificó una variedad de beneficios asociados a las actividades físico-recreativas en relación con la depresión en adultos mayores, así como la influencia de los diferentes tipos de actividades físico-recreativas en la participación de este grupo etario.
14	2021	Salud Uninorte	Adulto mayor, envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día, revisión de tema	Describir el proceso y modelos de envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día para atención	Se llevó a cabo una revisión narrativa del tema utilizando diversas fuentes, como bases de datos como PubMed, información de la Organización Mundial de la Salud, guías de geriatría, revistas, artículos científicos y trabajos de grado. El enfoque principal abarcó	El envejecimiento, un proceso inherente al ciclo vital, abarca diversos aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Los centros de día	Una alternativa para ofrecer un cuidado integral a los adultos mayores son los centros de día, que actúan como una opción intermedia

				de población adulta mayor.	temas relacionados con la vejez, el aumento de la población y los centros de día.	proporcionan una alternativa a la institucionalización para los adultos mayores dependientes y, para aquellos en buena salud, brindan oportunidades para actividades, recreación y mantenimiento de la dignidad. Estos centros también están orientados a apoyar a los cuidadores. En un contexto de envejecimiento poblacional, que es una realidad a nivel mundial, los centros de día tienen el potencial de abordar eficazmente las necesidades de cuidado, dignidad e integración de los adultos mayores.	entre mantener el entorno familiar habitual y la institucionalización. Los centros de día para adultos mayores siguen siendo un área en evolución, con diversas definiciones, métodos de trabajo y enfoques terapéuticos. Es crucial preservar y fortalecer la salud y el bienestar de los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento exitoso, saludable y activo.
--	--	--	--	----------------------------	---	--	--

15	2022	Archivos Latinoamericanos de Nutrición	Diagnóstico y tratamiento de la obesidad en adultos mexicanos: cambios entre 2006 y 2018	Analizar y comparar los cambios en la prevalencia del diagnóstico y tratamiento de la obesidad, así como en la pérdida intencional de peso en adultos mexicanos, entre 2006 y 2018. Además, identificar si hubo modificaciones en las desigualdades sociales asociadas a estos eventos durante este período.	Se revisaron las bases de datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de México de los años 2006 (N=26,738) y 2018 (N=12,205). Los eventos examinados incluyeron el diagnóstico y tratamiento de la obesidad, así como la pérdida intencional de peso en adultos mexicanos con un IMC superior a 30. Las variables independientes evaluadas fueron: sexo, edad, índice de masa corporal, nivel socioeconómico y región geográfica.	Entre 2006 y 2018, se observó un aumento en la prevalencia de diagnóstico de obesidad (del 20,4% al 51,1%) y de tratamiento para la obesidad (del 8,3% al 21,4%). También se incrementó la prevalencia de pérdida intencional de peso (del 5,5% al 10,0%), aunque este aumento se concentró principalmente en personas de nivel socioeconómico alto. Los modelos multivariados revelaron que las mujeres, aquellos con un IMC más alto y las personas con un nivel socioeconómico mayor tenían una mayor probabilidad de recibir diagnóstico y tratamiento	A pesar del aumento en México en el acceso al diagnóstico y tratamiento de la obesidad, la prevalencia de pérdida intencional de peso permanece baja y las desigualdades socioeconómicas en estos procesos continúan existiendo.
----	------	--	--	--	---	--	--

16	2022	Nutrición Hospitalaria	Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas, estudio transversal	Identificar los grupos poblacionales en riesgo de sobrepeso y obesidad basándose en determinantes sociodemográficos como etnia, estado civil, nivel de pobreza y edad.	Se llevó a cabo un estudio transversal en el que se analizaron los datos de 89,212 adultos de ambos sexos del estudio ENSANUT-EC 2018. La prevalencia de sobrepeso y obesidad se evaluó mediante el índice de masa corporal (IMC), y se utilizó un análisis de regresión lineal múltiple para examinar la relación entre el IMC y los determinantes sociodemográficos	Las mujeres presentaron un índice de masa corporal (IMC) promedio 1,03 kg/m <sup>2</sup> más alto que los hombres, y el IMC aumentó en 0,04 kg/m <sup>2</sup> por cada año adicional. En relación con el estado civil, los casados tuvieron un IMC 1,14 kg/m <sup>2</sup> superior al de los solteros. Al comparar los quintiles de pobreza con el primer quintil como referencia, los quintiles 2, 3 y 4 mostraron un IMC mayor en 0,65, 0,88 y 0,77 kg/m <sup>2</sup> , respectivamente, mientras que el quintil 5 presentó un aumento de 0,41 kg/m <sup>2</sup> (p < 0,001). En términos de etnia, los indígenas tuvieron un IMC 0,78	Se identificaron grupos con mayor riesgo nutricional para sobrepeso y obesidad, como las mujeres y las personas casadas, mientras que los indígenas y los individuos en situación de pobreza presentan un mayor riesgo de bajo peso. Esto sugiere que en Ecuador los adultos enfrentan tanto problemas de exceso como de déficit de peso. Es crucial implementar políticas dirigidas a estos grupos específicos para abordar estas desigualdades.
----	------	---------------------------	---	--	---	--	---

						kg/m <sup>2</sup> menor que los blancos, mientras que los montubios y los afroamericanos tuvieron un IMC 0,37 y 0,61 kg/m <sup>2</sup> más alto, respectivamente, en comparación con los blancos. Además, los residentes urbanos tenían un IMC 0,41 kg/m <sup>2</sup> superior al de los residentes rurales.	
17	2023	Investigación Clínica	Estado de salud y nutrición del adulto mayor que concurre al Hospital Geriátrico del Seguro Social en la Asunción, Paraguay	Evaluar el estado de salud y nutricional de una muestra de adultos mayores que acudieron a consultas ambulatorias en el Hospital Geriátrico de la Previsional en	El estudio utilizó un enfoque observacional, descriptivo y transversal para evaluar a 108 adultos mayores que fueron sometidos a una Valoración Geriátrica Integral (VGI) y a una evaluación de parámetros nutricionales. La edad promedio de los participantes fue de 71 años, predominando el sexo femenino. De acuerdo con el índice de masa corporal (IMC), el 64% de los adultos mayores tenía sobrepeso u obesidad. Según la VGI, el 18% mostró riesgo nutricional, el 43% presentó	La población evaluada mostró una alta prevalencia de sobrepeso e hipertensión, junto con una baja frecuencia de riesgo de desnutrición. Las principales limitaciones se observaron en las actividades básicas de la vida diaria y en el riesgo social. Además, el ser	Este estudio fue uno de los primeros en el país en centrarse en adultos mayores ambulatorios, estableciendo una línea de base sobre las áreas comprometidas o en riesgo de deterioro. Además, permitió el desarrollo de estrategias y acciones preventivas

				Asunción, Paraguay.	dependencia leve en las actividades diarias, y el 12% tuvo dependencia en actividades instrumentales. Además, el 18% mostró déficit cognitivo, el 6% depresión y el 30% riesgo social.	mujer y tener exceso de peso se relacionaron significativamente con las limitaciones funcionales básicas.	para fomentar un envejecimiento saludable.
18	2019	Nutrición clínica y dietética hospitalaria	Causas y tratamiento de la obesidad	Recoger la información científica más reciente sobre esta patología	Revisión bibliográfica sobre los factores que contribuyen al desarrollo de la obesidad, las medidas antropométricas más comúnmente utilizadas para evaluar esta condición, el riesgo cardiometabólico asociado con el exceso de grasa y las opciones de tratamiento médico.	Los tratamientos médicos actuales más respaldados están integrados por la modificación del estilo de vida favoreciendo mediante técnicas cognitivo-conductuales una alimentación equilibrada hipocalórica y la presencia de ejercicio físico, tratamiento farmacológico y cirugía bariátrica.	Los diversos factores asociados con el desarrollo de esta enfermedad y las características que determinan los tratamientos médicos destacan la importancia de un enfoque multidisciplinario
19	2023	Revista Salud Pública Mexicana	Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados	Prevalencia de obesidad y factores de riesgo	Se examinó la información de 8,563 participantes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022 (ENSANUT 2022). La	La prevalencia de sobrepeso fue del 38.3%, mientras que la obesidad	La obesidad en adultos mexicanos presenta una de las tasas más altas a

			<p>en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022</p>	<p>en adultos mexicanos: resultados de la ENSANUT 2022. Examinar la prevalencia de obesidad en adultos, evaluada mediante el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de cintura (CC), y analizar cómo varía según los factores de riesgo y las comorbilidades.</p>	<p>obesidad se clasificó utilizando el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de cintura (CC). Se calcularon razones de momios (RM) para asociar la obesidad con factores de riesgo y diagnósticos de comorbilidades.</p>	<p>se situó en el 36.9% y la obesidad abdominal (OA) alcanzó el 81.0%. Las mujeres mostraron una mayor razón de momios (RM) de 1.4 para la obesidad y de 2.5 para la obesidad abdominal. Los adultos con obesidad presentaron una mayor probabilidad de ser diagnosticados con diabetes (RM 1.7), hipertensión (RM 3.6) y dislipidemia (RM 2.3) en comparación con aquellos que tenían un IMC normal.</p>	<p>nivel mundial y está estrechamente asociada con los factores de riesgo y enfermedades crónicas más frecuentes. Es necesario implementar políticas públicas amplias y de múltiples sectores para abordar eficazmente la prevención y el control de la obesidad.</p>
20	2019	Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica	Comportamiento epidemiológico de la obesidad y factores de riesgo asociados en la	Analizar la prevalencia y los factores relacionados con la obesidad en	En Ecuador, se realizó un estudio de campo con un diseño analítico y transversal utilizando un muestreo aleatorio multietápico. El estudio incluyó a 374 adultos de ambos sexos mayores de 18 años que residían en la parroquia rural de	La prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del 34,7% (n=140) y 19% (n=71). Las mujeres presentaron una mayor	En la parroquia de Cumbe, se registró una baja prevalencia de obesidad, comparable a la observada en otras

			<p>población rural de Cumbe, Ecuador</p>	<p>adultos que residen en la parroquia rural de Cumbe</p>	<p>Cumbe. A estos participantes se les aplicó una historia clínica completa. La obesidad fue clasificada según los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en normopeso, sobrepeso y obesidad. Se empleó un modelo de regresión logística multivariante para calcular las Odds Ratios (IC95%) y determinar los factores asociados con la obesidad.</p>	<p>prevalencia de obesidad (21,8%), que los hombres (13,5%). Los factores asociados a obesidad fueron: el sexo femenino (OR=3,61; IC95%:1,38-9,47; p=0,009), el antecedente personal de diabetes mellitus tipo 2 (OR=3,54; IC95%:1,10-11,39; p=0,034), ser exfumador (OR=3,48; IC95%:1,02-11,83; p=0,045), realizar actividad física baja (OR=2,17; IC95%:1,02-4,63; p=0,043), la circunferencia abdominal elevada (OR=3,23; IC95%:1,37-7,62, p=0,007).</p>	<p>partes del país, pero menor en comparación con otras regiones. Los factores vinculados a la obesidad incluyeron el ser mujer, ser exfumador, realizar poca actividad física, tener hipertensión, diabetes o obesidad abdominal. Estos factores deben ser considerados al desarrollar estrategias para la prevención y promoción de la salud.</p>
--	--	--	--	---	---	---	---

## II.6. Resultados de la investigación

La información obtenida de las investigaciones recopiladas refleja la importancia de la actividad físico – recreativa en el adulto mayor con obesidad como parte del cuidado integral para mejorar la calidad de vida de estos. En este sentido, las principales bases de datos empleadas en la búsqueda bibliográfica son: Scielo, Elsevier, Redalyc, Latindex, Medigraph y trabajos de investigación pertenecientes a Google académico y diferentes repositorios universitarios.

Por lo tanto, queda constancia de las fuentes de información utilizadas en el desarrollo de la presente investigación, asegurando la veracidad y credibilidad de los contenidos expuestos. De igual manera, es necesario mencionar que la mayoría de los artículos científicos han sido extraídos de repositorios de universidades.

A continuación, se detallan los diferentes textos que fueron tomados a consideración mediante una tabla que refleja porcentualmente el número e impacto de cada uno.

**Tabla 1.** Año de publicación de artículos científicos recopilados en la revisión bibliográfica

Año de publicación	Frecuencia	Porcentaje
2024	3	7.5%
2023	3	7.5%
2022	4	10%
2021	4	10%
2020	2	5%
2019	23	57.5%
Total	40	100%

**Gráfico 1.** Año de publicación de artículos científicos recopilados en la revisión bibliográfica



**Fuente:** Base de datos

**Autor:** Heidy Macias

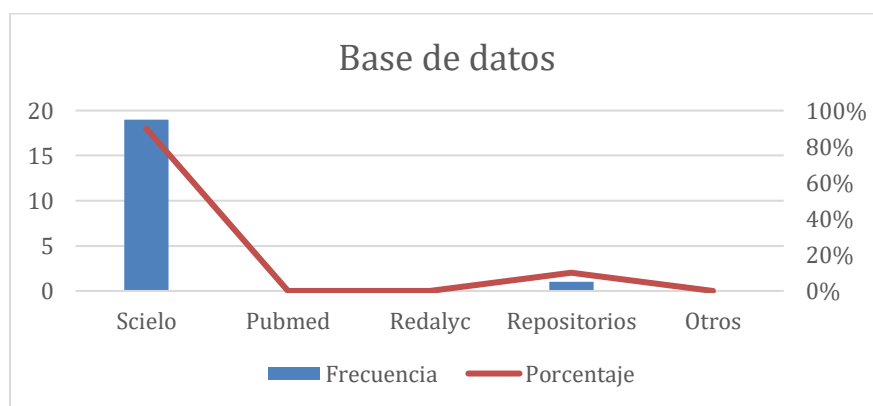
### **Análisis e interpretación**

En relación con la información presentada se puede precisar que la mayoría de artículos seleccionados como parte de la población documental son aquellos que fueron publicados en el año 2019, puesto que se seleccionaron 23 artículos, lo cual representa 57.5% del total; seguidos del 2021 y del 2022, los cuales tiene un 10% del total; por su parte en el año 2023 y 2024 tiene un 7.5%, mientras que el menor porcentaje lo tiene el año 2020 año del cual solo se tomaron dos artículos, ocupando el 5% del total; lo que puede denotar que en dicho año existió una baja producción de artículos científicos relacionados con dicho tópico.

**Tabla 2.** Base de datos recopilados dentro de la revisión bibliográfica

<b>Base de datos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Scielo</b>	19	90%
<b>Pubmed</b>	0	0%
<b>Redalyc</b>	0	0%
<b>Repositorios</b>	1	10%
<b>Otros</b>	0	0%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 2.** Base de datos recopilados dentro de la investigación



**Fuente:** Base de datos

**Autor:** Heidy Macias

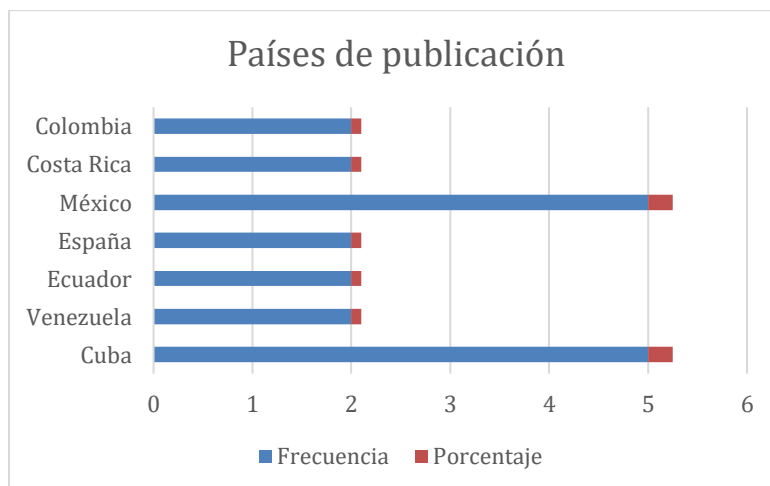
## Análisis e interpretación

De acuerdo con las bases de datos recopiladas dentro de la revisión bibliográfica muestra la distribución de publicaciones; la cual se enfoca en scielo, puesto que de esta base se seleccionaron 19 artículos de los 20 de la muestra documental, lo que hace que ocupe el 90%, mientras que de repositorios académicos se seleccionó un artículo, teniendo el 10% del total; es importante enfatizar que la búsqueda fue amplia, sin embargo la base de datos de la que más se compilaron artículos brindaba ciertos datos específicos y relacionados con el tópico que se consideraron oportunos al momento de la revisión bibliográfica, así como del abordaje teórico.

**Tabla 3.** Países de publicación de artículos relacionados con el tema

País	Frecuencia	Porcentaje
<b>Cuba</b>	3	15%
<b>Venezuela</b>	1	5%
<b>Ecuador</b>	1	5%
<b>España</b>	1	5%
<b>México</b>	2	10%
<b>Costa Rica</b>	1	5%
<b>Colombia</b>	1	5%
Total	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 3.** Países de publicación de artículos relacionados con el tema



**Fuente:** Base de datos

**Autor:** Heidy Macias

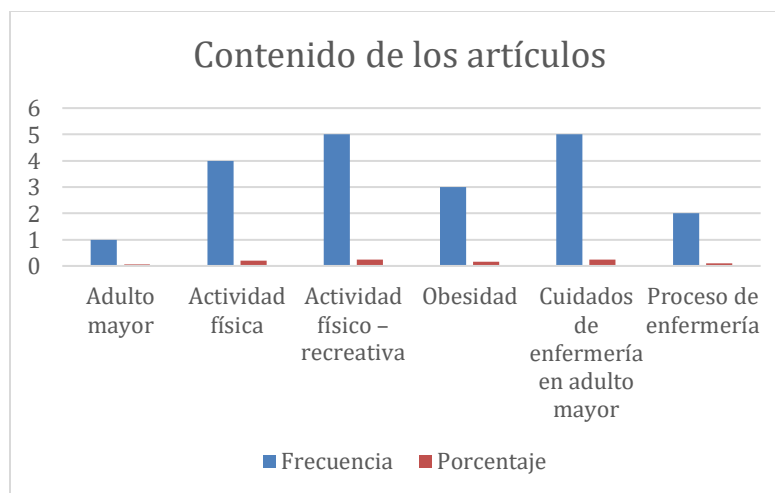
## Análisis e interpretación

Este conjunto de datos muestra la distribución de publicaciones por país, destacando a España como el país con mayor frecuencia, representando el 25% del total. México sigue con un 20%, mientras que Ecuador y Chile tienen una participación del 10% cada uno. El resto de los países, incluidos Perú, EEUU, Cuba, Honduras, Suiza, Costa Rica y Colombia, tienen una representación menor, con solo un 5% cada uno. Esto sugiere una concentración significativa de publicaciones en España y México, mientras que los demás países contribuyen de manera más dispersa y menos frecuente, reflejando posiblemente diferencias en la producción científica o en la visibilidad de la investigación en estos lugares.

**Tabla 4.** Contenido de los artículos

Tema	Frecuencia	Porcentaje
Adulto mayor	1	5%
Actividad física	4	20%
Actividad físico – recreativa	5	25%
Obesidad	3	15%
Cuidados de enfermería en adulto mayor	5	25%
Proceso de enfermería	2	10%
Total	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 4.** Contenido de los artículos



**Fuente:** Base de datos

**Autor:** Heidy Macias

## **Análisis e interpretación**

De acuerdo con los contenidos de los artículos consultados, refleja la distribución temática de las publicaciones, destacando tres temas principales: Actividad física, Diabetes, y Adulto mayor, cada uno representando el 25% del total. Esto indica un enfoque equilibrado y significativo en estas áreas. El tema de “Salud” sigue con un 15%, mientras que “Proceso de Enfermería” tiene una representación menor con un 10%. Este patrón sugiere que las investigaciones están concentradas en áreas específicas relacionadas con la salud y el bienestar, con un interés notable en la diabetes, el envejecimiento y la actividad física, probablemente reflejando tendencias actuales en la investigación sanitaria y en la atención a poblaciones vulnerables

## **II.7. Discusión**

En un estudio realizado por Cabrerías y otros (2022) titulado “Importancia del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus”, en el que se describen los efectos y la relevancia del ejercicio físico para la diabetes mellitus, se logra conocer que en personas con diabetes, se recomienda la práctica de ejercicios físicos aeróbicos, ya que estos aumentan la sensibilidad a la insulina y mejoran el control metabólico, además de realizar ejercicios de resistencia, puesto que, también son beneficiosos, ya que contribuyen a aumentar la fuerza muscular, sin embargo, es importante que antes de comenzar un programa de ejercicios, es crucial que la persona con diabetes mellitus se someta a una evaluación médica completa para personalizar el tipo de ejercicio, su intensidad y duración. El control glucémico debe realizarse antes, durante y después del ejercicio para asegurar una respuesta adecuada y evitar riesgos. En el caso de los niños pequeños con diabetes, fomentar el juego es una excelente manera de promover una actividad física agradable y beneficiosa.

Dicho comentario coincide con el estudio realizado por Maldonado y otros (2019), con el tema “Estilo de vida de ancianos que viven con diabetes y caracterización de diagnósticos de enfermería” en el que de la misma manera se manifiesta que a pesar de que la actividad física es beneficiosa para el adulto mayor, es importante tener en cuenta que el manejo de la actividad física no es igual en la DM1 y DM2, en cuanto a la regulación de glucosa, en la diabetes tipo 1, la actividad física requiere un manejo más delicado de la insulina y los niveles de glucosa debido a

las fluctuaciones más significativas. En la diabetes tipo 2, la actividad física puede ayudar a mejorar el control glucémico y reducir la dependencia de medicamentos.

Para ambos tipos, el ejercicio contribuye a la salud cardiovascular, la movilidad y el bienestar general. Sin embargo, la forma en que se implementa y se ajusta puede diferir. En diabetes tipo 1, es fundamental ajustar el plan de ejercicio en función de los niveles de glucosa y la insulina, mientras que en diabetes tipo 2, el enfoque suele estar en mejorar la sensibilidad a la insulina y controlar el peso. En diabetes tipo 1, se deben tener en cuenta las posibles fluctuaciones en los niveles de glucosa para evitar hipoglucemias, mientras que en diabetes tipo 2, se enfoca más en mantener una rutina regular que ayude a controlar los niveles de glucosa a largo plazo.

Por otro lado, como segundo aporte se presenta un estudio realizado en Perú por Castillo y Gutiérrez (2020), en el que se señala la efectividad de las intervenciones educativas en dieta y actividad física para prevenir complicaciones en pacientes diabéticos, analizando diez artículos científicos, se encontró que el 80% de ellos confirmaba la efectividad de estas intervenciones, mientras que el 20% mostró imparcialidad.

Es crucial que los adultos mayores diabéticos experimenten un envejecimiento saludable, transformando esta etapa en una oportunidad para el bienestar y la realización personal. La actividad física juega un papel esencial en este proceso, no solo ayudando a controlar la diabetes y mejorar la salud cardiovascular, sino también mitigando las emociones negativas como la tristeza, la ansiedad, la soledad y la baja autoestima, que pueden llevar al aislamiento social y a la apatía. Promover la actividad física en un entorno adecuado no solo ofrece beneficios físicos, sino que también aporta experiencias enriquecedoras, nuevos desafíos y alegrías, estimulando positivamente a los adultos mayores diabéticos. Esto les proporciona una motivación renovada, fomenta su participación activa en la vida y contribuye a un sentido de propósito y bienestar.

Como tercer aporte, se presenta el estudio de Chávez (2022) sobre los “Beneficios del ejercicio físico en adultos con diabetes mellitus tipo 2” confirma a través de la evaluación de diversos artículos de revisión y de investigación de diferentes bases de datos fidedignas que la actividad física es un tratamiento efectivo que repercute positivamente en las manifestaciones clínicas de la diabetes tipo 2. Además, en comparación con otras intervenciones, resulta ser más económico.

Rodríguez y otros (2018) también coinciden a través de su estudio que además de los efectos favorables mencionados anteriormente, el ejercicio físico en personas con diabetes mellitus también ayuda a reducir el peso corporal, mejora la sensibilidad a la insulina y optimiza el control metabólico (tanto glucémico como lipídico), lo que a su vez disminuye el riesgo cardiovascular.

Un cuarto estudio realizado por León y otros (2022), en el que se identificaron 24 estudios sobre el tema, los resultados muestran que los quiebres en la conducta sedentaria, a través de actividad física ligera, son eficaces en disminuir la resistencia insulínica, el área bajo la curva de glucosa, las glucemias de ayuno y posprandial, y la variabilidad glucémica.

Palomo y Denman (2019) evidencian en su investigación que las actividades físicas-recreativas benefician la salud de los adultos mayores, además de mejorar su salud cardiovascular y otras mejoran su estado de ánimo, reduciendo la depresión y ansiedad, y promoviendo una vida más sana y equilibrada, las cuales pueden conducir al aislamiento social y apatía. Promover la actividad física no solo mejora la salud física, sino que también aporta experiencias enriquecedoras, motivación y bienestar general.

Es esencial desarrollar un programa para concienciar a los adultos mayores sobre los beneficios de las actividades físicas-recreativas para su salud física y psicológica. Esto incluye integrar a los estudiantes de enfermería en programas de geriatría y salud pública para que participen en actividades con adultos mayores y fomentar su participación en proyectos comunitarios.

Para mejorar la capacitación del personal de enfermería en cuidados de adultos mayores, se deben generar condiciones para la aceptación de programas innovadores, desarrollar programas educativos sistematizados, incluir a todos los niveles del personal en educación continua, motivar al personal y hacer atractiva la especialidad en salud de los adultos mayores.

## **CAPÍTULO III. MANUAL EDUCATIVO PARA EL PERSONAL DE SALUD SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICO - RECREATIVO DEL ADULTO MAYOR OBESO**

### **3.1.- Fundamentación del manual educativo para el personal de salud sobre la actividad físico - recreativo del adulto mayor obeso**

En el ámbito de la salud, el manual educativo se centra en desarrollar actitudes y habilidades que pueden ser adquiridas o perfeccionadas en el entorno laboral. En el marco del desarrollo de capacidades en el ámbito de la salud, el taller permite que los participantes se involucren en las actividades propuestas, adquieran conocimientos y los apliquen en la práctica, generando así un beneficio para la salud. (Josefina Hernández-Díaza, 2014) (Pilar Martín-Carrillo Domínguez, 2020)

Entre los conocimientos adquiridos en la formación de profesionales de enfermería, resalta el uso de protocolos y procedimientos para ofrecer una atención de calidad. Sin embargo, a pesar de la preparación individual, algunos profesionales de enfermería pueden desconocer o no estar suficientemente capacitados para aplicar de manera adecuada y planificada los modelos y protocolos en las actividades físico-recreativas de un paciente adulto mayor con obesidad. Por ello, el taller de inducción tiene como objetivo fortalecer el conocimiento teórico y práctico de los profesionales de la salud.

En este capítulo se describe el recurso utilizado, un manual educativo, que es el resultado del estudio e interpretación de las obras seleccionadas en la investigación documental.

- **Descripción del aporte Propuesta;** dentro del presente estudio se realizará un manual educativo relacionado a mejorar el conocimiento en los profesionales de enfermería acerca de los beneficios de la aplicación de modelos y protocolos de enfermería en la actividad física – recreativa el adulto mayor con obesidad.

#### **Objetivos**

##### **Objetivo general**

- Difundir contenidos específicos del proceso enfermero relacionado con los beneficios y criterios metodológicos de la actividad físico - recreativa en el adulto mayor con obesidad, que promueva la actualización de los profesionales en función de la calidad de la atención directa con las personas.

##### **Objetivos específicos**

- Delimitar información relevante sobre salud que evidencie los beneficios de implementar modelos y protocolos de enfermería en la actividad físico-recreativa para adultos mayores con obesidad.
- Identificar la estructura y contenidos del manual educativo a profesionales de enfermería.
- Analizar información fundamental, concisa, y actualizada sobre los beneficios de la aplicación de modelos y protocolos de enfermería para la actividad físico - recreativa del adulto mayor con obesidad.

### **Alcance**

El presente manual educativo tiene la finalidad de contribuir y potenciar el nivel de conocimiento de los profesionales de salud, por lo tanto, se brinda información relevante sobre los modelos y protocolos de enfermería para la actividad físico - recreativa del adulto mayor con obesidad. Este manual educativo será realizado de manera presencial y se espera de la participación de enfermeros/as profesionales que se encuentren en labor activo en una unidad de salud, ya sea hospitalaria o rural.

### **3.2- Estructura y descripción del manual educativo**

Se determina el manual educativo que compondrá la capacitación a realizar del presente proyecto, contando con los diversos elementos: Duración, Contenido Objetivo, Resumen del contenido, Participantes y procedimiento.

Para lo cual, el manual educativo no solo presenta una base teórica, sino que también se fundamenta en un enfoque práctico mediante a realización de ejercicios de tipo físico y recreativo, en función con lo mencionado se considera importante impartir charlas que cuenten con una duración de 12 minutos para abordar tópicos como

- Envejecimiento; desde una perspectiva biológica consiste en una combinación de procesos de deterioro molecular y celular que llevan a un descenso gradual de las funciones físicas y cognitivas, lo que puede aumentar la probabilidad de adquirir enfermedades, seguidas de la muerte.
- Adulto mayor; el número de personas que en el mundo rebasa la edad de 60 años, aumentó en el siglo XX de 400 millones en la década del 50, a 700 millones en la década del 90; estimándose que para el año 2025 existirán alrededor de 1 200 millones de ancianos.

- Obesidad; una enfermedad crónica multifactorial caracterizada por una acumulación excesiva de grasa. Cuando la ingesta es superior al gasto energético tiene lugar un desequilibrio que se refleja en un exceso de peso.
- Proceso nutricional en el adulto mayor con obesidad; las competencias en enfermería fortalecen la habilidad del estudiando para comprender las personas y las situaciones, para brindar cuidado centrado en las personas y mejorar la calidad de la enfermería.
- Actividad físico – recreativa; es una forma esencial y accesible de promover la salud integral, tanto física como mental, en un ambiente relajado y social; en sentido puntual dichas actividades fomentan un estilo de vida activo y saludable.
- Importancia de la actividad físico – recreativa; los adultos mayores que son físicamente activos, pueden tener un mayor equilibrio y pueden tener menos probabilidades de experimentar una caída; estar físicamente activo durante 150 minutos por semana puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.
- Tipos de dieta para el adulto mayor con obesidad; dieta hipocalórica controlada; reduce la ingesta calórica total para promover la pérdida de peso, pero debe estar bien balanceada para garantizar que el adulto mayor reciba todos los nutrientes esenciales..
- Beneficios de la aplicación de actividad físico – recreativa en el adulto mayor con obesidad; la actividad física -de realizarse de forma regular- constituye un elemento de interés en la prevención, tratamiento y mantenimiento del peso corporal perdido durante el tratamiento de la obesidad.
- Características de la actividad físico – recreativa;
  - Puntualizar en la movilidad y flexibilidad; mejoran el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas
  - Adaptabilidad y personalización
  - Énfasis en la salud mental; fomentar el bienestar mental y emocional

En sentido práctico se determina el siguiente enfoque:

- Tipos de entrenamiento en el adulto mayor obesidad; existen diferentes tipos cada uno tendrá una duración de 8 minutos en sentido individual, con intervalos de descanso de 3 minutos

- El entrenamiento aeróbico basado en formas de actividades que son lo suficientemente intensas y realizadas durante el tiempo suficiente para mantener o mejorar la aptitud cardiorrespiratoria de un individuo
- El entrenamiento de resistencia describe programas basados en actividades que aumentan la fuerza, potencia, resistencia y masa del músculo esquelético y que involucran a los principales grupos musculares.
- El entrenamiento interválico de alta intensidad (EIAI) consiste en períodos cortos de ejercicio anaeróbico de alta intensidad.
- Tipos de actividades físico – recreativas en el adulto mayor con obesidad en sentido general las actividades de manera conjunta tendrán una duración de 29 minutos por actividad, con intervalos de descanso de 7 minutos
  - Ejercicio de flexibilidad y estiramiento
  - Actividades recreativas al aire libre
  - Caminatas
- Recomendaciones de las actividades físico – recreativas en el adulto mayor con obesidad; en este grupo de población se basan en la práctica de 150 minutos de actividad de intensidad moderada en bloques de mínimo 10 minutos, acompañados preferiblemente de al menos dos días de actividades de fortalecimiento muscular.

Manual educativo sobre la actividad  
física – recreativa en el adulto mayor  
obeso. Una valoración desde el  
proceso enfermero

# Definición de los temas Envejecimiento - adulto mayor - obesidad



## Envejecimiento

Combinación de procesos de deterioro molecular y celular que llevan a un descenso gradual de las funciones físicas y cognitivas, lo que puede aumentar la probabilidad de adquirir enfermedades, seguidas de la muerte (p.490).



## Adulto mayor

El número de personas que en el mundo rebasa la edad de 60 años, aumentó en el siglo XX de 400 millones en la década del 50, a 700 millones en la década del 90; estimándose que para el año 2025 existirán alrededor de 1 200 millones de ancianos (Alonso, et al.; 2019; p.1).



## Obesidad

“La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial caracterizada por una acumulación excesiva de grasa. Cuando la ingesta es superior al gasto energético tiene lugar un desequilibrio que se refleja en un exceso de peso” (Rodrigo, Soriano y Merino; 2019; p.88).

El arte de cuidar y servir desde la empatía y el amor al cuidado, respetando creencias culturas y estigmas sociales

# Base informativa para las charlas educativas al adulto mayor con obesidad



## Proceso nutricional en el adulto mayor con obesidad

Numerosos estudios confirman que la pérdida de peso es mayor en un programa que incluye dieta más ejercicio, que dieta o ejercicio por separado



## Actividad físico - recreativa

Es una forma esencial y accesible de promover la salud integral, tanto física como mental, en un ambiente relajado y social; en sentido puntual dichas actividades fomentan un estilo de vida activo y saludable



## Importancia de la actividad físico - recreativa

Los adultos mayores que son físicamente activos, pueden tener un mayor equilibrio y pueden tener menos probabilidades de experimentar una caída; estar físicamente activo durante 150 minutos por semana puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas

El arte de cuidar y servir desde la empatía y el amor al cuidado, respetando creencias culturas y estigmas sociales

## Disposición de temas para charlas con enfoque teórico



### Tipos de dieta para el adulto mayor con obesidad

Dieta hipocalórica controlada; reduce la ingesta calórica total para promover la pérdida de peso, pero debe estar bien balanceada para garantizar que el adulto mayor reciba todos los nutrientes esenciales.



### Beneficios de la aplicación de actividad físico – recreativa en el adulto mayor con obesidad

La actividad física -de realizarse de forma regular- constituye un elemento de interés en la prevención, tratamiento y mantenimiento del peso corporal perdido durante el tratamiento de la obesidad



### Características de la actividad físico -recreativa

- Puntualizar en la movilidad y flexibilidad; mejoran el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas
- Adaptabilidad y personalización
- Énfasis en la salud mental; fomentar el bienestar mental y emocional

El arte de cuidar y servir desde la empatía y el amor al cuidado, respetando creencias culturas y estigmas sociales

# Disposición de temas para charlas con enfoque práctico



## Tipos de entrenamiento en el adulto mayor con obesidad

- Entrenamiento aeróbico; mejora la aptitud cardiorrespiratoria de un individuo
- Entrenamiento de resistencia; aumenta la fuerza, potencia, resistencia y masa del músculo esquelético
- Entrenamiento interválico de alta intensidad



## Tipos de actividad físico - recreativas en el adulto mayor con obesidad

- Ejercicio de flexibilidad y estiramiento
- Actividades recreativas al aire libre
- Caminatas



## Recomendaciones de las actividad físico - recreativas en el adulto mayor con obesidad

En este grupo de población se basan en la práctica de 150 minutos de actividad de intensidad moderada en bloques de mínimo 10 minutos, acompañados preferiblemente de al menos dos días de actividades de fortalecimiento muscular

El arte de cuidar y servir desde la empatía y el amor al cuidado, respetando creencias culturas y estigmas sociales

<b>DURACIÓN</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>RESUMEN DEL CONTENIDO</b>	<b>PARTICIPANTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<b>10 – 15 minutos</b>	Ingreso de participantes al auditorio de la conferencia		Acomodación, presentación del inductor y bienvenida a participantes	Personal de enfermería	Presentación y bienvenida oralmente
<b>35 – 40 minutos</b>	Conceptos básicos sobre los protocolos de actividad físico-recreativa para adultos mayores con obesidad	Realizar una síntesis relacionada al objetivo	Discurso con relación al objetivo mediante fuentes bibliográficas	Personal de enfermería	Proyección de las diapositivas y exposición verbal
<b>20 – 30 minutos</b>	Grado de incidencia de las actividades físicas en la vida personal del paciente	Evaluar el grado de incidencia de diversas actividades físicas en la vida diaria de un adulto mayor	Analizar la escala e impacto que tienen diversas actividades físicas en el paciente adulto mayor	Personal de enfermería	Proyección de las diapositivas y ejemplos de manera verbal
<b>30 – 45 minutos</b>	Rol de la enfermería en la	Demostrar las pautas fundamentales es son del	Se brindará las características principales del rol de la	Personal de enfermería	Proyección de las

	aplicación de los modelos y protocolos de la actividad físico - recreativa en el adulto mayor con obesidad	papel de la enfermería en la aplicación de protocolos de actividad físico - recreativa	enfermería en la aplicación de los modelos y protocolos de actividad físico - recreativa en el adulto mayor con obesidad.		diapositivas y ejemplos de manera verbal
<b>15 minutos</b>	<b>Descanso</b>				
<b>20 – 30 minutos</b>	Importancia de las relaciones multidisciplina rias entre trabajadores profesionales de salud	Reflexionar acerca de cómo las relaciones interpersona les en los trabajadores de salud	Se dispondrán elementos para analizar la relación entre las relaciones multidisciplina rias de los trabajadores de salud.	Personal de enfermería	Proyección de las diapositivas y ejemplos de manera verbal
<b>1 hora</b>	Beneficios de la implementación de modelos y protocolos de actividad físico - recreativa en el adulto mayor con obesidad.	Determinar los beneficios generales de la implementación de protocolos en la salud del paciente	Se establecerán los beneficios generales que conlleva una correcta implementación de protocolos de actividad físico –	Personal de enfermería	Proyección de las diapositivas y ejemplos de manera verbal

			recreativa en el paciente		
<b>25 minutos</b>	Evaluación de contenidos	Evaluar el grado de conocimiento adquirido por los participantes del manual educativo.	Se evaluará a los participantes del manual mediante un cuestionario para analizar el nivel de conocimiento adquirido tras la capacitación proporcionada por el manual educativo al personal de enfermería.	Personal de enfermería	Se compartirán cuestionarios en físico que deben de ser resueltos a mano
<b>20 – 30 minutos</b>	Preguntas y comentarios acerca del manual educativo.	Interactuar con los integrantes con el fin de intercambiar conocimiento	Se asignará un periodo de tiempo para que los asistentes puedan hacer preguntas o compartir comentarios sobre el tema.	Personal de enfermería	Diálogo e intercambio de información de los Asistentes y locutor

## CONCLUSIONES

- La revisión de la literatura evidencia que la actividad física es crucial para la gestión del peso y la salud general en adultos mayores con obesidad. La recopilación de bases teóricas confirma que el rol del enfermero es fundamental en la promoción de la actividad física y el apoyo emocional en adultos mayores con obesidad. Los enfermeros no solo proporcionan asesoramiento sobre ejercicios adecuados, sino que también juegan un papel crucial en ofrecer apoyo emocional, motivacional y educativo dependiendo del tipo de obesidad que se han diagnosticado tales como obesidad grado 1, grado 2, obesidad extrema.
- Sin embargo, el diagnóstico situacional revela que hay una baja participación en programas de actividad física entre este grupo poblacional debido a barreras como la falta de motivación, miedo a lesiones y falta de accesibilidad a programas adaptados. Estas barreras subrayan la necesidad de intervenciones personalizadas y accesibles para fomentar la actividad física y mejorar los resultados de salud en esta población; asociando esto con las revistas indexadas como Scielo, Elsevier y Repositorio Académicos en las estos concuerdan con la información ya mencionada de acuerdo a sus investigaciones sobre el tema, mismo que reflejan problemas parecidos y situaciones similares, así mismo, lo expuesto por Hernández en el 2021, Jiménez en el 2019 y Samper, et al en el año 2019; quienes mencionan que la actividad físico – recreativa es importante para el adulto mayor con obesidad tipo I quienes requieren mejorar estilos de vida, tanto en sentido nutricional como físico.
- La creación de un manual educativo contribuye significativamente a la adherencia a la actividad física y a la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores con obesidad, al abordar tanto sus necesidades físicas como emocionales. Incorpora recomendaciones prácticas y accesibles para la actividad física, considerando las limitaciones físicas y emocionales de este grupo. El manual debe enfatiza estrategias para mejorar el estado emocional de los participantes, incluyendo técnicas de manejo del estrés y refuerzo positivo. Además, debe promueve un trato digno por parte del profesional de enfermería, asegurando que la comunicación sea respetuosa y empática, lo que facilitará una experiencia más positiva y efectiva en la promoción de la actividad física.

## **RECOMENDACIONES**

Debido al impacto que supone el proceso de enfermedad del paciente adulto mayor con obesidad, tanto para la familia como el profesional de enfermería. Se recomienda:

- Identificar y satisfacer las necesidades de información y acompañamiento del paciente y los familiares como parte de un cuidado integral y de calidad.
- Establecer una adecuada relación terapéutica enfermera-paciente, la cual se fundamenta en el respeto, la comprensión y la empatía, ya que en la relación de ayuda se espera un cambio en la percepción que tienen los pacientes de las enfermeras
- Implementar estrategias de apoyo psicológico y sociofamiliar, así como también fundamentar el diseño de programas personalizados que brinde actividades físico – recreativas que se adapten a las capacidades del adulto mayor.

## Referencias bibliográficas

- Abaunza, C., Mendoza, M., Bustos, P., Paredes, G., Enriquez, K. y Padilla, A. (2019). *Concepción del adulto mayor. Adultos mayores privados de la libertad en Colombia [Online]*. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario, Instituto Rosaristas de Acción Social. 60 – 98. Recuperado de: <https://books.scielo.org/id/33k73/pdf/abaunza-9789587385328-07.pdf>
- Aguilar, M., Ortegón, A., Mur, N., Sánchez, J., García, J., García, I. y Sánchez, A. (2019). *Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. Nutrición hospitalaria*, 30(4), 727 – 740. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v30n4/02revision2.pdf>
- Alomoto, M., Calero, S. y Vaca, M. (2019). *Intervención con actividad físico – recreativa para la ansiedad y depresión en el adulto mayor. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47 – 56. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n1/ibi05118.pdf>
- Alonso, P., Sansó, F., Díaz, A., Carrasco, M. y Oliva, T. (2019). *Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. Revista Cubana Salud Pública*, 33(1), 1 – 17. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v33n1/spu10107.pdf>
- Aragón, B. (2022). Actividad físico – recreativa en el adulto mayor: revisión sistemática. *Ciencia Latina*, 6(6), 5627 – 5640. Recuperado de: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/3832/5811>
- Ardy Rafael Rodríguez García, D. R. (2019). *Análisis del proceso de rehabilitación física en pacientes adolescentes con síndrome de hiper movilidad articular. Revista cubana de reumatología*, 120-128.
- Ariza, C. (2021). *Desarrollo epistemológico de enfermería. Revista enfermería universitaria*, 8(2), 18 – 24. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n2/v8n2a4.pdf>
- Cameron, M. H. (2019). *Agentes físicos en rehabilitación*. Barcelona: Elsevier.
- Campos, I., Galván, O., Hernández, L., Oviedo, C. y Barquera, S. (2023). *Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022*.

*Revista de Salud Pública Mexicana.* Recuperado de:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38060949/>

Carvajal y Sánchez (2019). *Los modelos de enfermería aplicados en la práctica clínica.*

Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/journal/2738/273856494008/html/#:~:text=El%20modelo%20de%20enfermer%C3%ADa%20permite,favor%20del%20paciente%20%5B33%5D>

Claudia Lorena Barrero Solís, S. G. (2019). Índice de Barthel (IB): Un instrumento esencial para la evaluación funcional y la rehabilitación. *Plasticidad y restauración neurológica*, 81-85.

Deimy Reconde, M. d. (21 de octubre de 2019). *Las regularidades teóricas de los protocolos de actuación de enfermería como resultado científico enfermero.* Scielo, 13(2).

Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2019000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000200006)

Echague, G., Sosa, L., Funes, P., Díaz, V., Ferrero, M., Cardozo, O., Florentín, M., Orúe, E. y Franco, R. (2023). *Estado de salud y nutrición del adulto mayor que concurre al Hospital Geriátrico del Seguro Social en la Asunción, Paraguay.* *Investigación Clínica*, 64(1), 53 – 67. Recuperado de: <https://ve.scielo.org/pdf/ic/v64n1/0535-5133-ic-64-01-53.pdf>

Fuertes, J. (2023). *Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: revisión sistemática.* GADE: *Revisión científica*, 3(1), 55 – 71. Recuperado de: <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/190>

Gómez, A., Vila, S., Pedrero, R., Villa, J., Gusi, N., González, M., Casajús, J. y Ara, I. (2019). *La actividad física organizada en las personas mayores una herramienta para mejorar la condición física en la senectud.* *Revista Española de Salud Pública*, 92, 1 – 10. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/pdf/resp/2018.v92/e201803013/es>

Hernández, J. (2023). *Generalidades sobre el papel de la actividad física como tratamiento del adulto obeso.* *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 27(4), 1 – 16. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v27n4/1561-3194-rpr-27-04-e5899.pdf>

Herrera, A., Machado, P., Tierra, V., Coro, E. y Remcahe, K. (2022). *EL profesional de enfermería en la promoción de salud en el segundo nivel de atención.* *Revista Eugenio Espejo*, 16(1), 98 – 106. Recuperado de: <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/ree/v16n1/2661-6742-ree-16-01-000012.pdf>

- Hua-yu Tang, W. W. (9 de agosto de 2019). PubMed central. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6708838/>
- Jara, F y Lizano, A. (2019). *Aplicación del proceso de atención de enfermería por estudiantes, un estudio desde la experiencia vivida. Enfermería universitaria*, 13(4), 208 – 215. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v13n4/2395-8421-eu-13-04-00208.pdf>
- Jiménez, Y., Núñez, M. y Coto, E. (2019). *La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. Revista Electrónica de las Sedes Regionales de la Universidad de Costa Rica*, 14(27), 168 – 181. Recuperado de: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/is/v14n27/a09v14n27.pdf>
- Martín, R. (2019). *Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor, una revisión narrativa. Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813 – 825. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v17n5/1729-519X-rhcm-17-05-813.pdf>
- Meneses, M. y Monge, M. (2019). *Actividad física y recreación. Revista Costarricense de Salud Pública*, 8(15), sp. Recuperado de: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14291999000200003](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003)
- Ministerio de Salud Pública (2019). *Introducción a la guía de actividad física dirigida al personal de salud*. Recuperado de: <https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/INTRODUCCION%20A%20LA%20GUIA%20DE%20ACTIVIDAD%20FISICA%201.pdf>
- Miranda, K., Rodríguez, Y. y Cajachagua, M. (2019). *Proceso de atención de enfermería como instrumento del cuidado, significado para estudiantes de último curso. Enfermería universitaria*, 16(4), 374 – 389. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v16n4/2395-8421-eu-16-04-374.pdf>
- Morales, S., Díaz, T., Caiza, M., Rodríguez, A. y Analuiza, E. (2020). *Influencias de las actividades físico – recreativas en la autoestima del adulto mayor. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366 – 374. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v35n4/ibi07416.pdf>
- Naranjo, Y., González, L. y Sánchez, M. (2019). *Proceso atención de enfermería desde la perspectiva docente. Revista Archivo Médico de Camaguey*, 22(6), sp. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552018000600831](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552018000600831)

- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (2024). *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Ortiz, L., Tapia, E. y Pérez, D. (2022). *Diagnóstico y tratamiento de la obesidad en adultos mexicanos: cambios entre 2006 y 2018*. *Archivos Latinoamericano de Nutrición*, 72(3), 174 – 184. Recuperado de: <https://ve.scielo.org/pdf/alan/v72n3/2309-5806-alan-72-03-174.pdf>
- Ortiz, R., Torres, M., Peña, S., Palacio, M., Crespo, J., Sánchez, J., Pineda, D., Gratzia, M., Añez, R., Rojas, J. y Bermúdez, V. (2019). *Comportamiento epidemiológico de la obesidad y factores de riesgo asociados en la población rural de Cumbe, Ecuador*. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 36(3), 88 – 96. Recuperado de: <https://ve.scielo.org/pdf/avft/v36n3/art06.pdf>
- Pinilla, M., Ortiz, M. y Suárez, J. (2021). *Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día, revisión de tema*. *Revista Salud Uninorte*, 37(2), 488 – 505. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v37n2/2011-7531-sun-37-02-488.pdf>
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. (2024). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica*. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67 – 75. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Rivero, D., Coll, J. y Castellanos, D. (2019). *Metodología de las actividades físicas para adultos mayores obesos con hábitos sedentarios*. *Revista de Ciencia y Tecnología en Cultura Física*, 14(3), 355 – 371. Recuperado de: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14291999000200003](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003)
- Rodrigo, S., Soriano, J. y Merino, J. (2019). *Causas y tratamiento de la obesidad*. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 37(4), 87 – 92. Recuperado de: <https://revista.nutricion.org/PDF/RCANO.pdf>
- Rodríguez, P. y Báez, F. (2020). *Epistemología de la profesión enfermera*. *Revista ene de enfermería*, 14(2), 1 – 15. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v14n2/1988-348X-ene-14-2-e14213.pdf>


- Samper, D., Lázaro, J. y Crispín, D. (2019). *Metodología de actividades físicas para adultos mayores obesos con hábitos sedentarios*. *Revista de Ciencia y Tecnología en cultura física*, 14(3), 355 – 371. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v14n3/1996-2452-rpp-14-03-355.pdf>
- Solano, A. (2021). *El proceso de enfermería como estrategia para desarrollar la empatía en estudiantes de enfermería*. *Index de enfermería*, 29(3), sp. Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200014](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200014)
- Varela, L. (2019). *Salud y calidad de vida en el adulto mayor*. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(2), 199 – 201. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v33n2/a01v33n2.pdf>
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C. y Alfonso, M. (2021). *Actividad física: estrategia de promoción de salud*. *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202 – 218. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Vinueza, A., Tapia, E., Tapia, G., Nicolalde, T. y Carpio, T. (2022). *Estado nutricional de los adultos ecuatorianos y su distribución según las características sociodemográficas, estudio transversal*. *Nutrición hospitalaria*, 40(1), 102 – 108. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v40n1/0212-1611-nh-40-1-102.pdf>

## ANEXOS

### Anexo 1. Cronograma de actividades

Actividades																				
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Presentación del tema y tutor	X																			
Corrección del tema					X	X	X													
Elaboración de problema científico, hecho, objeto y objetivos							X	X												
Primera revisión y corrección							X													
Elaboración de marco teórico									X											
Elaboración de bases legales										X										
Elaboración de diseño metodológico											X	X	X							
Selección de fuentes relevantes para la muestra														X						
Segunda revisión y corrección															X	X				
Análisis e interpretación de resultados															X	X				
Elaboración de la propuesta																	X	X		
Elaboración de conclusiones y recomendaciones																		X	X	
Elaboración de resumen, agradecimiento y dedicatoria																		X	X	
Revisión bibliográfica																			X	
Revisión final																			X	
Entrega de proyecto																				X


## Anexo 2.




**CERTIFICADO DE ANÁLISIS**  
magister

# TESIS HEIDY MACIAS VALDEZ

**8%**  
Textos sospechosos



**8% Similitudes**  
< 1% similitudes entre comillas  
4% entre las fuentes mencionadas




**1% Idiomas no reconocidos (ignorado)**

Nombre del documento: TESIS HEIDY MACIAS VALDEZ.docx  
ID del documento: ae5b451c073b0ce5da133dba8015cf4d74dc1bda  
Tamaño del documento original: 2.93 MB  
Autores: []








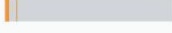


Depositante: GIORVER PEREZ IRIBAR  
Fecha de depósito: 20/8/2024  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 20/8/2024

Número de palabras: 17.642  
Número de caracteres: 117.766








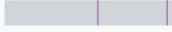


Ubicación de las similitudes en el documento:



### Fuentes principales detectadas









Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <b>revista.redgade.com</b> <a href="https://revista.redgade.com/index.php/Gade/articde/view/190">https://revista.redgade.com/index.php/Gade/articde/view/190</a> 7 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (261 palabras)
2	 <b>dialnet.unirioja.es</b> <a href="https://dialnet.unirioja.es/des/carga/articulo/8878526.pdf">https://dialnet.unirioja.es/des/carga/articulo/8878526.pdf</a>	1%		Palabras idénticas: 1% (197 palabras)
3	 <b>TITULACION LOPEZ PICO.docx</b>   TITULACION LOPEZ PICO #02b6c7 El documento proviene de mi biblioteca de referencias 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (164 palabras)
4	 <b>Jennifer Quiroz Tesis Completa lista.docx</b>   Jennifer Quiroz Tesis Complet... #a4a854 El documento proviene de mi grupo 8 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (161 palabras)
5	 <b>scielo.sld.cu</b>   Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la de... <a href="http://s.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=50864-03002018000100005">http://s.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=50864-03002018000100005</a> 5 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (161 palabras)

### Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <b>dspace.umh.es</b> <a href="http://dspace.umh.es/bitstream/11000/27000/1/TFG-Amores%20Garc%20Javier.pdf">http://dspace.umh.es/bitstream/11000/27000/1/TFG-Amores García, Javier.pdf</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)
2	 <b>scielo.sld.cu</b> <a href="http://scielo.sld.cu/pdf/biv35n4/ib07416.pdf">http://scielo.sld.cu/pdf/biv35n4/ib07416.pdf</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (35 palabras)
3	 <b>revistasanitariadeinvestigacion.com</b>   Revisión sistemática. Envejecimiento salud... <a href="https://revistasanitariadeinvestigacion.com/revision-sistemtica-envjecimiento-saludable/">https://revistasanitariadeinvestigacion.com/revision-sistemtica-envjecimiento-saludable/</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (34 palabras)
4	 <b>Documento de otro usuario</b> #c1ea79 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (31 palabras)
5	 <b>repositorio.utmachala.edu.ec</b> <a href="http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/13216/1/T-2787_CONDE%20SARANGO%20ANA%20MARI...">http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/13216/1/T-2787_CONDE SARAÑO ANA MARI...</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (30 palabras)






### Fuentes ignoradas

Estas fuentes han sido retiradas del cálculo del porcentaje de similitud por el propietario del documento.

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <b>TESIS HEIDY MACIAS (1).docx</b>   TESIS HEIDY MACIAS (1) #2005db El documento proviene de mi biblioteca de referencias	80%		Palabras idénticas: 80% (14.110 palabras)
2	 <b>TESIS DOMENICA ARAY DEFINITIVA.docx</b>   TESIS DOMENICA ARAY DEFINI... #4012cc El documento proviene de mi biblioteca de referencias	7%		Palabras idénticas: 7% (1296 palabras)
3	 <b>Proyecto pre plagio 2023.docx</b>   Proyecto pre plagio 2023 #8a3c77 El documento proviene de mi grupo	5%		Palabras idénticas: 5% (824 palabras)
4	 <b>Tesis Corregida Daniela.pdf</b>   Tesis Corregida Daniela #36a7b0 El documento proviene de mi grupo	2%		Palabras idénticas: 2% (375 palabras)

### Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

1	 <a href="https://books.scielo.org/id/33k73/pdf/abaunza-9789587385328-07.pdf">https://books.scielo.org/id/33k73/pdf/abaunza-9789587385328-07.pdf</a>
2	 <a href="https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/articde/view/3832/5811">https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/articde/view/3832/5811</a>
3	 <a href="https://www.scielo.org/mx/pdf/ueu/N8n2/N8n2a4.pdf">https://www.scielo.org/mx/pdf/ueu/N8n2/N8n2a4.pdf</a>
4	 <a href="https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1988">https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1988</a>
5	 <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6708838/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6708838/</a>