

**Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.**

**Facultad de Ciencias de la Salud.**

**Carrera de Enfermería**

**Trabajo de Titulación**

**Tema**

“Intervención de enfermería en el cuidado del adulto mayor en una vida sedentaria”

**Autor:** Jeremy Smith Anchundia Anchundia

**Tutor:** Obsta. Edward Alexis Domínguez Olmedo





**CERTIFICADO DEL TUTOR**

Certifico que el señor egresado Jeremy Smith Anchundia Anchundia, con C.I.1314974740 realizó su trabajo final de titulación, sobre el tema de investigación cumpliendo con las disposiciones reglamentarias establecidas para el efecto, bajo mi asesoría, análisis, coordinación y colaboración,

La responsabilidad de la investigación, resultados y conclusiones del presente trabajo, pertenecen única y exclusivamente al autor.

CERTIFICO, que el mencionado proyecto reúne los métodos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Obsta. Edward Alexis Domínguez Olmedo. Mg

**TUTOR**

## DECLARACIÓN DE AUTORIA

El siguiente proyecto de investigación “Intervención de enfermería en el cuidado del adulto mayor en una vida sedentaria”. Es efectuado como trabajo de titulación final previo a la obtención del título Licenciado en Enfermería, en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. En caso de tomar información en este documento se debe otorgar los respectivos créditos al autor.

---

Jeremy Smith Anchundia Anchundia

CI: 1314974740

## **CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE REVISIÓN Y SUSTENTACIÓN**

**TÍTULO:** “Intervención de enfermería en el cuidado del adulto mayor en una vida sedentaria”

### **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**

**APROBADA POR:**

---

**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

---

**MIEMBRO JURADO 1**

---

**MIEMBRO JURADO 2**

**S.E. Lastenia Cedeño Cobeña**

**LO CERTIFICA**

**SECRETARIA DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA**

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación a mi familia, especialmente a mi padre, el Sr. Luis Anchundia, quien me ha alentado y apoyado incansablemente en cada una de mis metas y a su vez fue un pilar fundamental en todo momento. A mi madre, la Sra. Margarita Anchundia, le agradezco profundamente su apoyo quien estuvo conmigo en los buenos y malos momentos quien nunca permitió que me rinda y su contribución fundamental a mi formación profesional. Sin su amor, guía y aliento continuo, este logro no habría sido posible. A mis dos angelitos que siempre lo llevaré conmigo en mi corazón y me darán fuerza en todo momento. Y, por último, pero no menos importante a una persona en especial que estuvo conmigo apoyándome de manera anónimo quien sacaba sonrisas en mis peores momentos.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme vivir el día a día con salud y fuerza.

Agradezco profundamente a mi padre por ser ese pilar fundamental en mi vida y por ser ese ejemplo para seguir sus pasos estaré siempre orgulloso de ti.

A mi madre por ese apoyo incondicional y por inculcarme todos los valores y crear a esta personita con principios y valores.

A mis hermanos por estar conmigo y brindarme la mano cuando lo necesite.

Agradezco a mi grupito universitario a ese grupo que nos conocimos de manera espontánea, pero sin darnos cuenta se volvieron fundamental en este camino quienes convivieron conmigo cada día, sus chistes, sus enojos, sus deslices de vez en cuando fueron crucial para seguir, muchas gracias sin el mejor Teams

Y como no agradezco a mi tutor fue un apoyo fundamental para la realización de este proyecto, quien con paciencia y responsabilidad me guió en este proceso.

Expreso mi más sincero agradecimiento a las autoridades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y a los docentes de la Facultad de Enfermería, quienes han sido fundamentales en mi desarrollo como profesional en esta distinguida institución. Agradezco también a todos aquellos que, de alguna manera, han aportado a la realización de este trabajo.

## INDICE

RESUMEN.....	9
ABSTRACT .....	10
Introducción.....	11
Presentación del Tema .....	13
Planteamiento del Problema.....	13
Situación problemática.....	13
Formulación del problema.....	14
Objeto de estudio .....	14
Campo de acción.....	14
OBJETIVOS.....	14
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos .....	14
Justificación.....	15
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	17
2.1    Antecedentes de la investigación.....	17
2.2    Referentes conceptuales.....	17
2.2.1 Definición- Sedentarismo .....	17
2.3    Factores Contribuyentes a la Vida Sedentaria en el Adulto Mayor .....	19
2.4    Impacto en la Salud del Adulto Mayor .....	20
2.5    Efectos Psicológicos de la Vida Sedentaria.....	21
2.6 Aislamiento Social .....	23
2.7    Teorías y Modelos de Intervención en Enfermería.....	23
2.7.1 Teoría de las Necesidades Humanas Básicas de Virginia Henderson.....	23
2.8.1 Teoría de la Adaptación de Roy.....	24
2.8.1.1 Adaptación al Estilo de Vida Activo .....	24
2.8.1.2 Intervenciones Basadas en el Entorno .....	25
2.9.1 Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem .....	25
2.9.1.1 Autocuidado y Actividad Física.....	25
2.9.1.2 Desarrollo de la Capacidad de Autocuidado .....	25
2.8    Intervención de Enfermería .....	26
2.9 Prevención de Daño.....	32
CAPITULO III .....	34





3.1	DISEÑO METODOLÓGICO .....	34
3.2	Tipo de Investigación .....	34
3.3	Enfoque Cualitativo y Cuantitativo .....	34
4.0	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	38
4.1	Análisis de Datos.....	54
4.2	Diversidad de Fuentes y Tipos de Estudios.....	54
4.3	Temáticas Recurrentes y Hallazgos Clave .....	55
4.4	Consideraciones sobre la Calidad y Relevancia .....	56
CAPITULO IV .....		57
4.	DISEÑO DE PROPUESTA .....	57
4.1	Introducción.....	57
4.2	Objetivo General .....	57
4.3	Actividades Funcionales .....	57
4.4	Actividades de Clubes .....	58
4.5	Actividades Culturales y de Integración.....	59
4.6	Actividades de Estimulación Cognitiva .....	59
4.7	Actividades de Bienestar y Relajación .....	60
4.8	Materiales.....	61
4.9	Cronograma de Implementación .....	62
4.11	Conclusión.....	63
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		64
Conclusión .....		64
Recomendaciones.....		65
Anexos.....		67
Bibliografía.....		71

## RESUMEN

**Introducción** la Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiesta que el 17% de los adultos mayores de la población global se encuentran inactivos físicamente y el 41% es sólo insuficientemente activo para obtener beneficios en salud. además, presentan problemas en su salud física y mental. La mayor causa de muerte en Ecuador son las enfermedades crónicas influenciadas por factores dietéticos, la diabetes mellitus tipo II, padecimientos cardiovasculares, pulmonares y cáncer; así como enfermedades relacionadas directamente al riesgo nutricional o malnutrición, el estudio tuvo como **objetivo**. Diseñar una propuesta para promover un envejecimiento activo y saludable en los adultos mayores mediante la implementación de actividades físicas, sociales y de cuidado integral que fomenten la autonomía, el bienestar físico y emocional, y la integración social para mejorar la calidad de vida. La metodología utilizada fue: revisión sistemática de la literatura, a través de bases de datos indexadas como PubMed, Dialnet, Scielo, Elsevier, MSP & OMS. Como **resultado**, se diseñó una propuesta una vez analizada los resultados de fuentes documentales, entre los aspectos conclusivos. Se realizó una propuesta busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante un enfoque integral y adaptado a sus necesidades específicas.

**Palabras clave:** enfermería, actividad física, adultos mayores, sedentarismo, educación

## ABSTRACT

**Introduction** The World Health Organization (WHO) states that 17% of older adults in the global population are physically inactive and 41% are only insufficiently active to obtain health benefits. In addition, they have problems in their physical and mental health. The main cause of death in Ecuador are chronic diseases influenced by dietary factors, type II diabetes mellitus, cardiovascular and pulmonary diseases and cancer; as well as diseases directly related to nutritional risk or malnutrition. The study **aimed** to design a proposal to promote active and healthy aging in older adults through the implementation of physical, social and comprehensive care activities that promote autonomy, physical and emotional well-being, and social integration to improve quality of life. The methodology used was: systematic review of the literature, through indexed databases such as PubMed, Dialnet, Scielo, Elsevier, MSP & WHO. As a **result**, a proposal was designed once the results of documentary sources were analyzed, among the conclusive aspects. A proposal was made to improve the quality of life of older adults through a comprehensive approach adapted to their specific needs.

**Keywords:** nursing, physical activity, older adults, sedentary lifestyle, education

## Introducción

El envejecimiento es un proceso que trae consigo una variedad de cambios en lo físico, cognitivo y emocional, y estos cambios suelen ser más marcados en poblaciones vulnerables, como los adultos mayores que viven en una comunidad. (Rodríguez Torres et al. 2022) afirma que “Estas personas, al estar en un entorno con muchas limitaciones, poca estimulación y restricciones en su movilidad, tienen un mayor riesgo de caer en un estilo de vida sedentario”. El sedentarismo, que es la falta de actividad física suficiente, contribuye de manera significativa al deterioro de la salud en la vejez, agravando condiciones crónicas ya existentes y favoreciendo la aparición de nuevas enfermedades.

En Ecuador, el sedentarismo en adultos mayores también es una preocupación significativa para el Ministerio de Salud Pública (MSP). El MSP ha identificado que muchos adultos mayores no cumplen con las recomendaciones de actividad física debido a factores como la falta de espacios adecuados para el ejercicio y la disminución de la movilidad (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2021).

Esta situación contribuye a una mayor prevalencia de enfermedades crónicas y afecta negativamente la calidad de vida de esta población. El MSP aboga por la implementación de estrategias de intervención de enfermería para promover la actividad física entre los adultos mayores y mejorar su bienestar general.

En la comunidad, los adultos mayores se enfrentan a obstáculos adicionales que les dificultan mantener una vida activa. Según (Rodríguez Vargas 2019) nos indica que “Entre estos obstáculos están la falta de acceso a programas de ejercicio adecuados, la ausencia de espacios seguros para realizar actividad física, y el impacto psicológico de la soledad y el aislamiento, lo que puede llevar a la apatía y la falta de motivación”. Por lo tanto, la poca interacción social y el

estrés continuo pueden empeorar la tendencia hacia la inactividad física, haciendo del sedentarismo algo común en este grupo.

En este contexto, la intervención de enfermería es fundamental, ya que los profesionales de la salud pueden implementar estrategias para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo. “A través de programas de actividad física personalizados, educación en salud y apoyo emocional, la enfermería puede jugar un papel crucial en la promoción de un envejecimiento saludable dentro de la comunidad” (Vásquez Solorsano.2019).

Estas intervenciones no solo buscan mejorar la condición física de los adultos mayores, sino también su bienestar psicológico y su calidad de vida en general, contribuyendo a una experiencia de envejecimiento más satisfactoria y digna.

No obstante, poner en práctica estas intervenciones tiene sus desafíos. Las limitaciones estructurales en las comunidades, la falta de recursos dedicados a la salud de los adultos mayores, y la escasez de formación específica del personal de enfermería en el cuidado de esta población, son algunos de los obstáculos que se deben superar para lograr intervenciones efectivas. Por eso, es necesario investigar y desarrollar enfoques innovadores y adaptables que permitan a los profesionales de la salud brindar cuidados adecuados en estos entornos tan complejos.

## **Presentación del Tema**

Intervención de enfermería en el cuidado del adulto mayor en una vida sedentaria.

## **Planteamiento del Problema**

Considerar estadísticas en el planteamiento del problema. por ejemplo: La Organización de las Naciones Unidas (ONU), registró 962 millones de personas adultas mayores a 60 años. Se estima que para el año 2050 la población de estas personas alcanzará los 2.100 millones y los 3.100 millones para el año 2100. En la actualidad, con un 25% de su población total, Europa posee el mayor porcentaje de grupo etario que supera los 60 años. No obstante, este mal llamado “rápido envejecimiento” se producirá también en el resto de las regiones mundiales —con excepción del continente africano—, de modo que para el año 2050 alrededor de un cuarto de la población será mayor a los 60 años (ONU, 2017). A nivel de Latinoamérica y el Caribe existe una población total de 645.593 millones de habitantes, donde el 12 % corresponde a los adultos mayores de 60 años, es decir 77 millones (ONU, 2017).

El Instituto Nacional de Estadística y Censo – INEC, indica que 7 de cada 100 ecuatorianos han sobrepasado la barrera de los 65 años edad para un total de 985.000 personas. El 6.2 % de la población atraviesa por un proceso de envejecimiento de tipo cronológico; De este número, prevalece el segmento femenino (INEC, 2010). Entre 2017 y 2030 se provee un veloz crecimiento en la población adulta mayor (ONU, 2017).

## **Situación problemática**

El creciente número de adultos mayores en la comunidad que llevan un estilo de vida sedentario, lo cual conlleva a diversas complicaciones de salud, tanto físicas como emocionales. Este sedentarismo contribuye al deterioro de su calidad de vida, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas, discapacidades, y aislamiento social. A pesar de los esfuerzos realizados en la atención a esta población, existen deficiencias en la implementación de

estrategias efectivas de intervención de enfermería que promuevan un envejecimiento activo y saludable, destacando la necesidad de abordar de manera integral y personalizada las barreras que dificultan la adopción de un estilo de vida más activo.

### **Formulación del problema**

¿Cómo elevar el conocimiento a los adultos mayores sobre las repercusiones del sedentarismo que ayude a disminuir las enfermedades degenerativas?

### **Objeto de estudio**

Adultos mayores sobre las repercusiones del sedentarismo

### **Campo de acción**

Adultos mayores de 60 años.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Diseñar una propuesta para promover un envejecimiento activo y saludable en los adultos mayores de la comunidad mediante la implementación de actividades físicas, sociales y de cuidado integral que fomenten la autonomía, el bienestar físico y emocional y la integración social, para mejorar su calidad de vida.

### **Objetivos específicos**

Fundamentar las bases epistemológicas de la investigación.

Caracterizar los estudios realizados en bases de datos como de (SciELO) Scientific Electronic Library Online, Pubmed, Elsevier, EBSCO, (SJR): Scientific Journal Rankin, Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), Dialnet, Redalyc y Scopus en relación cuidados del adulto mayor con vida sedentaria.

Interpretar las aproximaciones metodológicas y criterios teóricos de las investigaciones de autores sobre cuidados del adulto mayor con vida sedentaria

### **Justificación**

El envejecimiento de la población es una realidad global que plantea importantes desafíos para los sistemas de salud y las comunidades en general. En particular, los adultos mayores que llevan una vida sedentaria están en riesgo de experimentar un deterioro significativo en su salud física y mental, lo que puede llevar a un aumento en la morbilidad y una disminución de la calidad de vida. En este contexto, la intervención de enfermería se presenta como una herramienta crucial para abordar los problemas asociados con el sedentarismo en esta población.

La literatura revela que, aunque se han desarrollado e implementado múltiples intervenciones para fomentar la actividad física, los resultados han sido mixtos, y no existe un consenso claro sobre cuál es el enfoque más efectivo (World Health Organization, 2021). El Ministerio de Salud Pública del Ecuador también ha señalado que los desafíos en la implementación de estos programas incluyen la falta de recursos adecuados, como infraestructura y materiales de ejercicio, y el escaso apoyo social, que limita la participación y adherencia de los adultos mayores a las actividades propuestas (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2022).

(Froment & García González, 2018) señalan que la promoción de un estilo de vida activo es esencial para la prevención de enfermedades crónicas y para mantener la funcionalidad en los adultos mayores. Sin embargo, la implementación efectiva de intervenciones de enfermería en la comunidad requiere una comprensión profunda de las estrategias que han demostrado ser eficaces y de los obstáculos que pueden limitar su éxito. A través de la revisión de la literatura científica, se puede identificar qué enfoques han sido más efectivos y cómo pueden ser



adaptados a las necesidades específicas de los adultos mayores en diferentes contextos comunitarios.

Estos desafíos se ven agravados por factores contextuales específicos, como las barreras económicas y sociales que enfrentan las comunidades, así como la falta de formación y apoyo para los profesionales de enfermería encargados de diseñar e implementar estos programas. La falta de políticas y directrices uniformes a nivel local y nacional también contribuye a la inconsistencia en la aplicación de estrategias efectivas (World Health Organization, 2021).

Además, es fundamental analizar los factores que influyen en el éxito de estas intervenciones, como el diseño de los programas, la motivación de los participantes y el apoyo disponible. Comprender estos factores permitirá a los profesionales de enfermería diseñar e implementar estrategias más efectivas que puedan mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores sedentarios.

Esta investigación busca abordar estos problemas mediante una revisión exhaustiva de la literatura existente, evaluando las estrategias de intervención documentadas y analizando los factores que influyen en su efectividad. Al comprender mejor qué enfoques han demostrado ser más exitosos y qué obstáculos deben ser superados, la investigación pretende desarrollar recomendaciones prácticas para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores en la comunidad. Estas recomendaciones se basarán en la evidencia y en los hallazgos obtenidos, con el objetivo de establecer un modelo de intervención de enfermería que pueda ser adaptado y aplicado en diversas comunidades para promover un envejecimiento activo y saludable.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedentes de la investigación**

En la investigación realizada por Matos Duarte, Martínez de Haro, Sanz Arribas y Berlanga (2022) titulada "El impacto del estilo de vida en la flexibilidad del adulto mayor," se planteó como objetivo principal examinar las diferencias en la flexibilidad entre adultos mayores que llevan un estilo de vida activo y aquellos que residen en instituciones y no realizan actividad física. La metodología consistió en evaluar la flexibilidad de dos grupos: uno conformado por 54 adultos mayores físicamente activos (GA) y otro por 19 adultos institucionalizados y sedentarios (GI), utilizando dos pruebas de la Batería Senior Fitness Test. Este estudio comparativo y descriptivo recolectó datos sobre la flexibilidad del tren superior e inferior, analizando también la posible influencia del sexo en los resultados. Los hallazgos mostraron diferencias significativas en favor del grupo GA en términos de flexibilidad ( $p < .001$ ), observándose que la influencia del fenotipo sexual varía según la zona del cuerpo evaluada. Los autores concluyen que es crucial fomentar la inclusión del ejercicio físico en la vida cotidiana de los adultos mayores, promoviendo un estilo de vida activo y saludable, sin importar su género o el lugar donde residan.

### **2.2 Referentes conceptuales**

#### **2.2.1 Definición- Sedentarismo**

El sedentarismo es una preocupación creciente a nivel mundial, especialmente entre los adultos mayores. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es un factor de riesgo importante para varias enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer (World Health Organization, 2020). La falta de ejercicio también está vinculada a un mayor riesgo de deterioro cognitivo y problemas de salud mental. La OMS recomienda que los adultos mayores realicen al menos 150 minutos de

actividad física moderada a la semana para mantener una buena salud (World Health Organization, 2021).

La vida sedentaria, caracterizada por una baja actividad física y largos periodos de inactividad, es una preocupación significativa en el contexto del envejecimiento. Esta condición afecta a un número considerable de adultos mayores, contribuyendo a una serie de problemas de salud y bienestar ( Suclupe & Antonia del Pilar, Repositorio de Tesis USAT, 2018). El envejecimiento conlleva cambios físicos, psicológicos y sociales que pueden predisponer a los adultos mayores a una vida sedentaria.

Este fenómeno presenta desafíos significativos para la salud pública, dado que la inactividad física está asociada con una serie de problemas de salud y disminución de la calidad de vida. La intervención de enfermería en este contexto se vuelve crucial para promover un estilo de vida activo y mejorar el bienestar de los adultos mayores en la comunidad.

A nivel comunitario, el sedentarismo entre los adultos mayores se manifiesta en la falta de participación en actividades físicas y sociales. En muchas comunidades, los adultos mayores enfrentan desafíos como la falta de infraestructuras adecuadas para el ejercicio y limitadas oportunidades para la socialización (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2021). Las intervenciones de enfermería pueden ser clave para diseñar y ejecutar programas que fomenten un estilo de vida activo, ofreciendo soporte integral que aborde tanto las necesidades físicas como emocionales de los adultos mayores. Estas intervenciones son esenciales para mejorar la calidad de vida y promover un envejecimiento saludable en la comunidad.

La vida sedentaria también tiene un impacto significativo en la calidad de vida, incluyendo aspectos psicológicos y sociales. “Los adultos mayores que llevan una vida sedentaria a menudo experimentan mayor incidencia de síntomas depresivos, ansiedad y deterioro cognitivo” (Rejeski & Mihalko, 2001). La falta de actividad física también puede llevar al aislamiento social, ya que

las actividades grupales y recreativas que fomentan la interacción social a menudo requieren un nivel mínimo de actividad física (Harris et al., 2014).

### **2.3 Factores Contribuyentes a la Vida Sedentaria en el Adulto Mayor**

Existen múltiples factores que pueden contribuir a la vida sedentaria entre los adultos mayores:

**Limitaciones Físicas:** Las condiciones crónicas, como la artritis, las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis, pueden limitar la movilidad y llevar a un estilo de vida más sedentario. La falta de movilidad puede hacer que el ejercicio físico resulte incómodo o doloroso, contribuyendo a la inactividad (Crespo-Salgado et al., 2015).

La falta de acceso a instalaciones adecuadas para el ejercicio, como gimnasios accesibles o espacios seguros para caminar, puede limitar la capacidad de los adultos mayores para participar en actividades físicas. Además, un entorno doméstico que no esté adaptado para fomentar la movilidad, como la falta de pasamanos o la presencia de obstáculos, también puede contribuir a un estilo de vida sedentario (Lemley et al., 2021)

La vida sedentaria tiene una serie de consecuencias perjudiciales para la salud del adulto mayor, afectando tanto la salud física como mental. En primer lugar, la reducción de la capacidad funcional es una de las principales consecuencias de la inactividad. Esto se debe a que la falta de movimiento prolongada puede llevar a la pérdida de masa muscular y fuerza, lo que eventualmente afecta la capacidad del individuo para realizar actividades diarias. Como resultado, se incrementa significativamente el riesgo de caídas y fracturas, lo que además puede agravar la situación al generar una mayor dependencia en las actividades cotidianas (Timoteo et al., 2008).

Por otro lado, la vida sedentaria también contribuye a la disminución de la calidad de vida en los adultos mayores. Esto es especialmente evidente en aquellos que experimentan una

menor movilidad, lo que a su vez está relacionado con una funcionalidad reducida. Aunado a esto, el aislamiento social asociado con la falta de participación en actividades comunitarias agrava aún más la situación, lo que finalmente puede llevar a un deterioro en el bienestar general y la salud mental de los individuos (Silva-Fernandes, et al., 2022).

## **2.4 Impacto en la Salud del Adulto Mayor**

La vida sedentaria tiene un profundo impacto en la salud física, mental y funcional de los adultos mayores. Los efectos negativos se manifiestan de diversas maneras, afectando diferentes aspectos del bienestar general y contribuyendo a una disminución significativa en la calidad de vida.

La vida sedentaria está estrechamente relacionada con el desarrollo y la exacerbación de varias enfermedades crónicas:

**Enfermedades Cardiovasculares:** La inactividad física aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, incluyendo enfermedad coronaria e insuficiencia cardíaca. La falta de ejercicio contribuye a factores de riesgo como hipertensión, dislipidemia (niveles anormales de colesterol y triglicéridos en sangre) y obesidad, que son precursoras de enfermedades cardiovasculares (Orland, y otros, 2021).

**Diabetes Tipo 2:** La actividad física insuficiente es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de diabetes tipo 2. La inactividad reduce la capacidad del cuerpo para regular los niveles de glucosa en sangre, lo que puede llevar a la resistencia a la insulina y al desarrollo de diabetes tipo 2 (Gokce et al., 2022).

**Hipertensión Arterial:** La falta de ejercicio contribuye al aumento de la presión arterial. La actividad física regular ayuda a mantener la presión arterial en niveles saludables, mientras que la inactividad puede llevar a un aumento en la presión arterial sistólica y diastólica (Stojan, Kaushal, & Leo Bock, 2021)

La inactividad prolongada tiene efectos negativos significativos sobre la masa muscular y la densidad ósea:

**Sarcopenia:** La sarcopenia se refiere a la pérdida de masa muscular y fuerza que ocurre con el envejecimiento y la inactividad física (Valle, 2022). La pérdida de músculo reduce la capacidad para realizar actividades diarias y aumenta el riesgo de caídas y fracturas (Mack, Stojan & Voelcker-Rehage, 2022).

**Osteoporosis:** La falta de actividad física también contribuye a la pérdida de densidad ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis. La osteoporosis hace que los huesos se vuelvan más frágiles y propensos a fracturas, especialmente en la columna vertebral, caderas y muñecas (Chow, Jiao, Hombre, & Lippek, 2022).

Los problemas metabólicos asociados con la vida sedentaria tienen implicaciones a largo plazo para la salud:

**Resistencia a la Insulina:** La actividad física insuficiente afecta negativamente la regulación de la glucosa, contribuyendo a la resistencia a la insulina. Esto puede llevar a una mayor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 y otras disfunciones metabólicas (Martínez Peña, & Alvarado Gutierrez, 2017)

**Síndrome Metabólico:** La inactividad física está asociada con el síndrome metabólico, un conjunto de condiciones que incluyen hipertensión, hiperglucemia, exceso de grasa abdominal y dislipidemia. El síndrome metabólico aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes (Crespo-Salgado et al., 2015)

## **2.5 Efectos Psicológicos de la Vida Sedentaria**

La falta de actividad física tiene un impacto negativo sobre la salud mental, que puede ser tanto una causa como una consecuencia de la inactividad. En este sentido, uno de los problemas más destacados es la depresión. Diversos estudios han mostrado que la inactividad

física se ha asociado con un aumento significativo en los síntomas de depresión. Esto se debe a que el ejercicio regular tiene efectos positivos en el estado de ánimo, ya que promueve la liberación de endorfinas y neurotransmisores que mejoran el bienestar emocional. Por lo tanto, la falta de ejercicio puede contribuir a sentimientos de tristeza, desesperanza y desesperación, creando un ciclo en el que la depresión también disminuye la motivación para ser activo (Prado Ortiz, & Iraloza, 2023).

Además de la depresión, la ansiedad es otro problema relacionado con la inactividad física. La evidencia sugiere que la falta de actividad también está estrechamente relacionada con un aumento en los niveles de ansiedad. Esto se explica porque el ejercicio puede ayudar a reducir la ansiedad al proporcionar una salida efectiva para el estrés, así como al mejorar el equilibrio de neurotransmisores en el cerebro. De este modo, las personas que no realizan actividad física regularmente pueden encontrarse en un estado constante de inquietud y preocupación, lo que refuerza la inactividad y agrava los síntomas de ansiedad (Prado Ortiz, & Iraloza, 2023).

La cognición y la función cognitiva están significativamente influenciadas por la cantidad de actividad física realizada, siendo la actividad física insuficiente un factor que afecta negativamente la función cognitiva y la salud cerebral. En primer lugar, el deterioro cognitivo es una de las principales consecuencias de una vida sedentaria. La investigación ha demostrado que la falta de actividad física puede contribuir al deterioro cognitivo, manifestándose en la disminución de la memoria, la atención y otras funciones ejecutivas. Por el contrario, el ejercicio regular se ha asociado con una menor tasa de deterioro cognitivo y un menor riesgo de desarrollar demencia, lo que sugiere que mantenerse físicamente activo es crucial para preservar la función cognitiva a lo largo del tiempo (Valle, 2022).

Asimismo, la inactividad física es un factor de riesgo importante para el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia. En este contexto, el ejercicio regular no solo ayuda a prevenir el deterioro cognitivo, sino que también puede mejorar la neuroplasticidad

y la salud cerebral en general. Esto es relevante porque la neuroplasticidad juega un papel crucial en la capacidad del cerebro para adaptarse y recuperarse de lesiones o enfermedades. De esta manera, mantener un estilo de vida activo puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas, incluyendo el Alzheimer, contribuyendo a una mejor calidad de vida en la vejez (Valle, 2022).

## **2.6 Aislamiento Social**

La vida sedentaria también puede contribuir al aislamiento social:

(Gené-Badia, Ruiz , & Lagarda, 2016) ellos afirman que la reducción de la Participación Social es la falta de actividad física puede llevar a una disminución en la participación en actividades sociales y comunitarias, lo que puede aumentar el sentimiento de soledad y aislamiento. Además, el impacto en las Relaciones es causado por el aislamiento social puede afectar negativamente las relaciones interpersonales, reduciendo el apoyo social y el contacto con familiares y amigos, lo que a su vez puede contribuir a la depresión y la ansiedad.

## **2.7 Teorías y Modelos de Intervención en Enfermería**

En el campo de la enfermería, diversas teorías y modelos de intervención ofrecen marcos valiosos para abordar la vida sedentaria en el adulto mayor. Estos enfoques proporcionan estrategias para promover el cambio de comportamiento y mejorar la calidad de vida. A continuación, se exploran algunas de las teorizantes más influyentes en este contexto:

### **2.7.1 Teoría de las Necesidades Humanas Básicas de Virginia Henderson**

La Teoría de las Necesidades Humanas Básicas de Virginia Henderson destaca la importancia de satisfacer las necesidades básicas de los pacientes para mantener y mejorar su salud (Suclupe & del Pilar, 2018). Esta teoría es especialmente relevante para abordar la vida sedentaria en adultos mayores:



### **2.7.1.1 Identificación de Necesidades**

Necesidades de Movimiento y Ejercicio: Según Henderson, las necesidades humanas incluyen la capacidad para moverse y realizar actividades físicas. Para los adultos mayores sedentarios, es crucial identificar y abordar las barreras para la actividad física, promoviendo ejercicios que se alineen con sus capacidades y preferencias (Hernandez & Cristina, 2016).

### **2.7.1.2 Intervención Personalizada**

Planificación del Cuidado: La intervención debe ser personalizada, considerando las limitaciones y necesidades individuales del adulto mayor. Desarrollar un plan de ejercicio que contemple sus habilidades, intereses y condiciones de salud específicas puede mejorar la adherencia y la eficacia del programa ( Rodríguez León et al., 2022).

### **2.7.1.3 Promoción de la Autonomía**

Fomentar la Independencia: Henderson enfatiza la importancia de ayudar a los pacientes a alcanzar la máxima independencia posible. Facilitar que los adultos mayores participen activamente en la planificación y ejecución de su programa de ejercicio promueve su autonomía y bienestar.

## **2.8.1 Teoría de la Adaptación de Roy**

La Teoría de la Adaptación de Callista Roy se centra en cómo los individuos se adaptan a los cambios en su entorno (Suclupe & del Pilar, 2018). Esta teoría puede aplicarse para ayudar a los adultos mayores a adaptarse a una vida más activa:

### **2.8.1.1 Adaptación al Estilo de Vida Activo**

Modelo de Adaptación: Según Roy, la adaptación exitosa implica ajustar los comportamientos y las respuestas a las demandas del entorno. Para los adultos mayores, la transición de un estilo de vida sedentario a uno activo requiere ajustes físicos y emocionales.

Implementar estrategias que faciliten esta adaptación, como programas de ejercicio progresivos y apoyo emocional, es esencial (Roy, 2019).

### **2.8.1.2 Intervenciones Basadas en el Entorno**

Modificación del Entorno: La teoría sugiere que modificar el entorno puede facilitar la adaptación. Crear espacios seguros y accesibles para el ejercicio, así como proporcionar recursos comunitarios y educativos, puede ayudar a los adultos mayores a integrar la actividad física en su rutina diaria (Finlay, 2021)

### **2.9.1 Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem**

La Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem se basa en la premisa de que los individuos tienen la capacidad y el derecho de cuidar de sí mismos. Esta teoría es útil para fomentar la actividad física en los adultos mayores:

#### **2.9.1.1 Autocuidado y Actividad Física**

Capacitación en Autocuidado: Orem sostiene que el autocuidado es fundamental para la salud. En el contexto de la vida sedentaria, las intervenciones deben incluir la educación sobre la importancia del ejercicio y cómo los adultos mayores pueden integrar la actividad física en su vida diaria, promoviendo así el autocuidado (Orem, 2018).

#### **2.9.1.2 Desarrollo de la Capacidad de Autocuidado**

Facilitar la Autonomía: Desarrollar la capacidad de los adultos mayores para planificar y llevar a cabo su propio régimen de ejercicios es crucial. Las intervenciones deben proporcionar herramientas y recursos que les permitan tomar decisiones informadas y gestionar su propia salud (Tanaka, 2022)

## 2.8 Intervención de Enfermería

La intervención de enfermería en el cuidado del adulto mayor con una vida sedentaria implica una serie de estrategias diseñadas para promover la actividad física, mejorar la salud general y facilitar una mejor calidad de vida. Estas intervenciones deben ser holísticas, personalizadas y basadas en la evidencia, abarcando aspectos educativos, motivacionales y prácticos. A continuación, se detallan las principales áreas de intervención:

La evaluación integral del paciente es un proceso esencial que debe comenzar con una valoración inicial detallada. En primer lugar, es fundamental realizar una evaluación completa de la salud física del adulto mayor, lo que implica analizar la capacidad funcional, la presencia de enfermedades crónicas, el estado muscular y óseo, así como los factores de riesgo asociados con un estilo de vida sedentario.

Para obtener una visión clara de la condición del paciente, se deben llevar a cabo pruebas como el índice de masa corporal (IMC), la fuerza muscular y las pruebas de equilibrio (Contreras Valeria & Williams Oyarce, 2023).

Además de esta evaluación física, es crucial recopilar un historial médico detallado y un perfil social del paciente. Esto incluye antecedentes médicos relevantes, los medicamentos actuales, el historial de actividad física y aspectos sociales como el entorno familiar y comunitario. Comprender el contexto del paciente permite personalizar las intervenciones y así identificar posibles barreras para la actividad física.

A partir de esta evaluación inicial, es necesario desarrollar e implementar programas de ejercicio adaptados a las necesidades individuales del paciente. Como afirman (Rosales, Mendoza, & Miñambres 2024), los planes de ejercicio individualizados deben basarse en esta valoración inicial y contemplar la capacidad física, las preferencias y las metas del paciente. Estos planes deben incluir una combinación de ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento muscular, de

equilibrio y flexibilidad. Es importante que los ejercicios sean progresivos y se adapten a las condiciones de salud del adulto mayor. Por otro lado, (Sansano-Nadal, et.al,2024) subraya la importancia de ajustar el plan de ejercicio según la respuesta del paciente y cualquier cambio en su estado de salud. Esto podría incluir la modificación de la intensidad, la duración y el tipo de ejercicios, así como la inclusión de pausas o ajustes para adaptarse a la evolución del paciente.

Para mejorar la funcionalidad y movilidad del adulto mayor, es útil incorporar ejercicios que simulen actividades diarias. Por ejemplo, ejercicios de levantamiento y traslado de objetos, caminatas y actividades de fortalecimiento que faciliten tareas cotidianas como subir escaleras o caminar. Además, para fomentar la adherencia a estos programas, es esencial utilizar estrategias de motivación. Esto incluye el establecimiento de metas alcanzables, el seguimiento de progresos y la celebración de logros. Asimismo, la inclusión de la familia y amigos en el proceso puede mejorar la motivación y proporcionar un apoyo adicional.

Otro aspecto clave es la educación y el apoyo al paciente. Proporcionar información clara y accesible sobre los beneficios del ejercicio físico es crucial para motivar al paciente, destacando la reducción de riesgos de enfermedades crónicas, la mejora en la movilidad y la función cognitiva, y el aumento del bienestar general (Asprilla Murillo & Jhon Edwin 2020).

Para facilitar la comprensión y la motivación, se pueden utilizar folletos, charlas y recursos visuales. Igualmente, importante es enseñar al paciente las técnicas adecuadas para realizar los ejercicios de manera segura y efectiva. Esto incluye la demostración de ejercicios, la corrección de la forma y la instrucción sobre cómo evitar lesiones y caídas.

Por último, A. (Juárez-Belaúnde y R. Rodríguez 2024) subrayan la importancia de las intervenciones psicológicas y el apoyo social en la promoción de la actividad física en adultos mayores. Ellos argumentan que es fundamental ofrecer apoyo emocional y psicológico para ayudar a los pacientes a superar barreras mentales como la falta de confianza, la ansiedad o la

depresión. Entre las intervenciones recomendadas se incluyen la terapia cognitivo-conductual, técnicas de manejo del estrés y la creación de un entorno de apoyo que favorezca la motivación.

Además, destacan la relevancia de facilitar la participación en grupos de apoyo o actividades en grupo, ya que estos pueden proporcionar un sentido de comunidad y una motivación adicional. De hecho, los grupos de ejercicio para adultos mayores ofrecen un entorno social y de apoyo que puede fomentar la adherencia a los programas de actividad física y contribuir a una experiencia más enriquecedora y sostenible. ( Matos Duarte, Martínez de Haro, Sanz Arribas, & Berlanga, 2022)

Según (Silvia, D 2022) nos dice que “Para asegurar la efectividad y relevancia de estas intervenciones, es esencial realizar un monitoreo y evaluación continua del progreso del paciente”. Esto implica realizar evaluaciones periódicas para monitorear mejoras en la capacidad física, la reducción de síntomas y la adherencia al plan.

Los resultados de estas evaluaciones deben ser utilizados para ajustar el plan de ejercicio según sea necesario. Además, mantener un registro detallado del progreso del paciente, incluyendo cambios en su condición física y el cumplimiento de metas, es crucial para proporcionar retroalimentación constructiva (Jara, L 2022). Finalmente, es importante adaptar las estrategias de intervención basadas en la retroalimentación del paciente y en los cambios en su estado de salud, lo que podría incluir la modificación de los tipos de ejercicios, la frecuencia de las sesiones y la implementación de nuevas técnicas para mantener el interés y la motivación.

La implementación de nuevas técnicas para mantener el interés y la motivación, así como el monitoreo y la evaluación continua, son esenciales en el cuidado de adultos mayores (Suclupe & del Pilar, 2018). En este sentido, el seguimiento del progreso es clave para garantizar que las intervenciones y programas de ejercicio sean efectivos y se adapten a las necesidades cambiantes de esta población. Esto permite ajustar las estrategias de cuidado, optimizar los

resultados y mantener la motivación del paciente. A continuación, se presentan las principales estrategias y consideraciones para el seguimiento del progreso.

Las evaluaciones regulares son fundamentales para monitorear el avance del paciente y adaptar las intervenciones según sea necesario. Por ejemplo, las evaluaciones funcionales incluyen la medición de la capacidad funcional del adulto mayor, determinando mejoras en la movilidad, fuerza y resistencia. Entre las pruebas funcionales se encuentran la medición de la distancia recorrida en caminatas, la evaluación del tiempo necesario para realizar tareas específicas y la valoración de la fuerza muscular (Cornejo Saborío, Pavez Pereira, Riquelme Vera, & Tapia Rojas, 2022 ).

De manera similar, el monitoreo de la resistencia y capacidad física mediante pruebas de ejercicio progresivo, como las pruebas de capacidad aeróbica, permite ajustar la intensidad del ejercicio en función de los resultados. Además, la valoración de la satisfacción del paciente a través de encuestas y entrevistas regulares es esencial para identificar y abordar cualquier aspecto del programa que pueda afectar negativamente su experiencia y adherencia.

Mantener un registro detallado del progreso del paciente es clave para la evaluación continua y la mejora del programa. Esto implica una documentación sistemática de la frecuencia de las sesiones de ejercicio, el tipo de actividades realizadas, la duración y la intensidad del ejercicio.

Así mismo, registrar cualquier efecto secundario o desafío experimentado, como dolor, fatiga excesiva o problemas con la movilidad, es crucial para realizar ajustes oportunos. Esta información permite proporcionar retroalimentación constructiva al paciente, discutir los logros y áreas de mejora, y ajustar el programa según los datos recopilados (Asprilla Murillo , 2020). En este contexto, el uso de tecnología, como aplicaciones de seguimiento de actividad física y

monitores de salud, puede ofrecer datos precisos y en tiempo real, facilitando un análisis detallado del desempeño.

Los ajustes en el programa deben basarse en el seguimiento detallado del progreso. Por ejemplo, es necesario modificar la intensidad y duración de las sesiones de ejercicio en función de la evolución de la capacidad física del paciente. Además, la revisión y actualización de los objetivos y metas del programa a medida que el paciente progresa es crucial para mantener su compromiso y motivación. Finalmente, la evaluación de la efectividad de las intervenciones, basada en los resultados obtenidos en las evaluaciones y registros, es esencial para optimizar el programa y abordar cualquier área que requiera atención adicional (Cornejo Saborío, Pavez Pereira, Riquelme Vera, & Tapia Rojas, 2022 ).

La adaptación del programa de ejercicio según la retroalimentación del paciente y los resultados de las evaluaciones es fundamental. (Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. 2017). Nos indica que, esto puede incluir modificaciones en la intensidad, la duración, el tipo de ejercicios o la frecuencia de las sesiones para asegurar que el programa siga siendo efectivo y adaptado a las necesidades cambiantes del paciente. Además, es crucial mantener flexibilidad en el diseño del programa para adaptarse a cualquier cambio en la salud, las preferencias o los objetivos del paciente, lo que contribuye a mantener la motivación y la eficacia del programa a largo plazo.

Las estrategias de motivación y adherencia son esenciales para la eficacia de los programas de ejercicio. El refuerzo positivo, como el uso de recompensas y reconocimientos para celebrar los logros del paciente, puede mejorar significativamente la adherencia. Esto incluye la implementación de un sistema de recompensas y reconocimientos, como pequeños premios, certificados o elogios verbales, para reforzar el esfuerzo y el progreso del paciente (Olmedilla, A.2018).

El apoyo social también juega un papel crucial en la motivación y adherencia de los adultos mayores a los programas de ejercicio y otros aspectos de su cuidado. Por ejemplo, involucrar a familiares y amigos en los programas de ejercicio, además de fomentar su participación activa en la planificación de actividades, puede proporcionar un sistema de apoyo adicional y fortalecer los lazos emocionales (Panahi, S., & Tremblay, Á. 2018).

La participación en grupos de apoyo y actividades comunitarias también puede ofrecer un entorno social que fomente la adherencia y el bienestar emocional. Participar en grupos de apoyo que se centren en el ejercicio físico, la salud o el bienestar emocional puede proporcionar un sentido de comunidad y pertenencia, lo que es fundamental para la motivación. (Panahi, S., & Tremblay, Á. 2018).

Además, unirse a clases de ejercicio comunitarias, como yoga, tai chi o gimnasia suave, permite a los adultos mayores socializar con otros participantes y disfrutar de una experiencia grupal. Asimismo, la participación en eventos sociales y actividades comunitarias organizadas, como ferias de salud o festivales, ofrece oportunidades adicionales para la socialización y la integración en la comunidad.

Crear un entorno familiar y social positivo es clave para el éxito de las intervenciones de cuidado. La educación a la familia sobre la importancia del ejercicio y cómo pueden apoyar al adulto mayor en la implementación de un programa de ejercicio es fundamental. Además, fomentar una comunicación abierta entre el adulto mayor, sus familiares y el personal de enfermería puede ayudar a ajustar las estrategias de apoyo y garantizar que las necesidades del adulto mayor sean adecuadamente atendidas.

En cuanto al refuerzo positivo, reconocer y celebrar los logros y avances del adulto mayor en su programa de ejercicio con el apoyo de familiares y amigos ayuda a mantener la motivación y el compromiso a largo plazo (Finlay, 2021).



Finalmente, es importante destacar las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física y hábitos sedentarios, que subrayan la importancia de la actividad física para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la salud mental en personas de todas las edades, incluyendo adultos mayores (OMS, 2020). De manera similar, el Protocolo de Atención Integral para Personas Adultas Mayores en Centros y Servicios Gerontológicos del Ministerio de Salud Pública (MSP) establece lineamientos específicos para garantizar un cuidado integral y personalizado que promueva la salud física y mental, y que fomente la participación activa de los adultos mayores en actividades que mejoren su calidad de vida (MSP, 2022).

## **2.9 Prevención de Daño**

La no maleficencia, un principio fundamental en la ética de la atención sanitaria, exige que los programas de ejercicio diseñados para adultos mayores se planifiquen cuidadosamente para evitar causarles daño. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es crucial que los ejercicios prescritos no exacerben condiciones preexistentes ni provoquen nuevas lesiones.

La OMS recomienda que los programas de actividad física para adultos mayores se adapten a sus capacidades individuales, teniendo en cuenta factores como la movilidad reducida, enfermedades crónicas y el riesgo de caídas (World Health Organization, 2021). Además, el Ministerio de Salud Pública (MSP) subraya la importancia de ajustar los ejercicios a las limitaciones físicas específicas del paciente para minimizar los riesgos asociados.

La evaluación inicial del estado físico del adulto mayor y la personalización de las rutinas de ejercicio son esenciales para garantizar que no se introduzcan riesgos adicionales, como el agravamiento de la osteoartritis o problemas cardiovasculares.

Un aspecto clave de la no maleficencia es el monitoreo continuo del impacto del ejercicio en la salud del paciente. La OMS y el MSP destacan que los programas de ejercicio para adultos

mayores deben incluir una vigilancia constante para identificar y abordar cualquier signo de malestar o efecto adverso (World Health Organization, 2021).

Los profesionales de enfermería deben observar de cerca cómo responde el paciente a la actividad física y estar preparados para realizar ajustes en el programa según sea necesario. Esto puede incluir modificar la intensidad, duración o tipo de ejercicio basado en la respuesta del paciente. La comunicación abierta y constante con el paciente es esencial para detectar rápidamente cualquier síntoma nuevo, como dolor o fatiga excesiva, que pueda indicar la necesidad de ajustes.

La educación sobre señales de advertencia y la promoción de un diálogo activo entre el paciente y el proveedor de salud ayudan a prevenir daños y a adaptar el programa de manera efectiva a las necesidades cambiantes del adulto mayor.

## CAPITULO III

### 3.1 DISEÑO METODOLÓGICO

La presente investigación es de carácter documental y se distingue por la búsqueda y análisis de documentos provenientes de fuentes bibliográficas en bases de datos indexadas, como Pubmed, Dialnet, Scielo, Elsevier, entre otras fuentes. En relación con el tema del cuidado del adulto mayor en una vida sedentaria, se revisó un total de 90 artículos, de los cuales 27 fueron seleccionados para el análisis e interpretación de las bases de datos presentes. Estos artículos fueron elegidos por su relevancia y calidad en cuanto a la evidencia proporcionada sobre las intervenciones de enfermería en el cuidado del adulto mayor y las repercusiones del sedentarismo en su salud, permitiendo un enfoque comprensivo y actualizado del tema de estudio.

### 3.2 Tipo de Investigación

( Contreras Valeria & Williams Oyarce, 2023) nos indica que “La investigación se llevará a cabo mediante una revisión sistemática de la literatura”. Este enfoque permitirá una recopilación y análisis exhaustivo de estudios previos sobre intervenciones de enfermería para fomentar la actividad física en adultos mayores con vida sedentaria. La revisión sistemática es adecuada para sintetizar evidencia existente, identificar patrones y brechas en la literatura, y proporcionar recomendaciones basadas en la evidencia (Liberati et al., 2009).

### 3.3 Enfoque Cualitativo y Cuantitativo

**3.3.1 Cualitativo:** Se analizaron estudios cualitativos para comprender las experiencias y perspectivas de los adultos mayores y los profesionales de enfermería sobre las intervenciones de actividad física. Este enfoque ayuda a explorar el contexto y los desafíos percibidos en la implementación de estas intervenciones (Sandelowski, 2000).

**3.3.2 Cuantitativo:** Se incluyó estudios cuantitativos para evaluar la efectividad de diferentes intervenciones a través de datos numéricos y resultados, como mejoras en la capacidad física y la reducción de enfermedades asociadas con la vida sedentaria.

### **3.4 Métodos Teóricos Aplicados en la Revisión Bibliográfica**

La investigación se centró en una revisión teórica y sistemática, empleando un enfoque transversal que permitió seleccionar de manera adecuada los documentos, artículos y estudios relevantes. Cada fuente fue analizada de forma objetiva, precisa y clara para fortalecer la base bibliográfica del estudio, asegurando que la información aportada sea pertinente y útil para la investigación.

### **3.5 Población de Estudio**

Adultos mayores de 60 años

### **3.6 Definición del Problema**

El problema central de la investigación es: ¿cómo elevar el conocimiento a los adultos mayores sobre las repercusiones del sedentarismo para que ayude a disminuir las enfermedades degenerativas? Este enfoque permitirá abordar los objetivos planteados y contribuirá al desarrollo de la fundamentación teórica del estudio.

### **3.7 Búsqueda de Información**

La búsqueda de información se realizó mediante diversas bases de datos y buscadores especializados que proporcionan fuentes confiables y relevantes. Se emplearon términos clave como "intervenciones de enfermería", "actividad física en adultos mayores", "vida sedentaria", y "programas comunitarios de ejercicio" para asegurar una búsqueda exhaustiva. Las fuentes consultadas incluyeron revistas indexadas y sitios oficiales de salud, bases de datos como de (SciELO) Scientific Electronic Library Online, Pubmed, Elsevier, EBSCO, (SJR): Scientific Journal

Rankin, Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), Dialnet, Redalyc y Scopus, para obtener datos actualizados y pertinentes.

### **3.8 Método de Revisión**

La revisión de la literatura se llevó a cabo de manera cronológica, evaluando cada documento según el autor, año de publicación, objetivo, método utilizado, resultados y conclusiones. Este enfoque estructurado permitió una revisión sistemática y exhaustiva de la información disponible.

### **3.9 Criterios de Inclusión**

Para asegurar la relevancia y calidad de la información en la investigación sobre la intervención de enfermería en adultos mayores con vida sedentaria, se establecieron criterios de inclusión específicos:

**3.9.1 Recencia de las Publicaciones:** Se seleccionaron fuentes con no más de 7 años de antigüedad.

**3.9.2 Artículos de revistas indexadas:** Se priorizó la inclusión de artículos y publicaciones provenientes de revistas indexadas y sitios oficiales de salud reconocidos. Esto incluye bases de datos como de (SciELO) Scientific Electronic Library Online, Pubmed, Elsevier, EBSCO, (SJR): Scientific Journal Rankin, Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), Dialnet, Redalyc y Scopus.

**3.9.3 Artículos relacionados con el tema de investigación:** Los documentos incluidos deben abordar directamente el tema de la intervención de enfermería en adultos mayores sedentarios. Los términos clave que guiaron la selección fueron “intervenciones de enfermería”, “actividad física en adultos mayores”, “vida sedentaria”, y “programas comunitarios de ejercicio”.

Esta especificidad asegura que los estudios seleccionados aporten información relevante y útil para el desarrollo de estrategias efectivas de intervención.

### **3.10 Criterios de Exclusión**

Para mantener la calidad y relevancia de la investigación, se establecieron criterios de exclusión que ayudaron a filtrar información menos pertinente:

**3.10.1 Antigüedad de los Estudios:** Se excluyeron estudios con más de 7 años de antigüedad. Este criterio se aplica para evitar el uso de información obsoleta que podría no reflejar los avances más recientes en el campo de la intervención de enfermería para adultos mayores sedentarios. La investigación en salud y cuidado de adultos mayores avanza rápidamente, y es esencial basarse en datos actuales.

**3.10.2 Tipo de Fuentes:** Se excluyeron fuentes secundarias que no se alinearan directamente con el tema de la investigación. Esto incluye documentos que, aunque relacionados con el tema general de la salud, no aborden específicamente la intervención de enfermería en el contexto de un estilo de vida sedentario en adultos mayores. Este criterio asegura que la información utilizada sea directamente aplicable al problema de investigación.

**3.10.3 Relevancia y Calidad:** Se descartaron artículos y estudios que no cumplieran con los estándares de calidad o relevancia para el tema. Por ejemplo, estudios con metodologías poco rigurosas o que no presentaran datos claros y validados fueron excluidos. La calidad de los estudios incluidos es crucial para garantizar la validez y la aplicabilidad de los hallazgos en la práctica de enfermería.

#### 4.0 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

N° de orden	Autor/año de publicación	Base de datos	Nombre de la revista	Título	Resumen
1	Ventura Suclupe, A. D. P. (2018).	Google académico <a href="http://hdl.handle.net/20.500.12423/1696">http://hdl.handle.net/20.500.12423/1696</a>	Repositorio de Tesis USAT	Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017	El objetivo de la investigación fue: determinar los estilos de vida respecto a alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en los establecimientos de primer nivel de la zona urbana marginal del distrito de Lambayeque. Investigación de tipo cuantitativa descriptiva de corte transversal. La muestra fue de 100 participantes; se recolectaron los datos utilizando el cuestionario "Estilos de vida en alimentación, actividad física, descanso y sueño" instrumento validado por juicio de expertos.
2	Panahi, S., &	Google académico <a href="https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00258">https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00258</a>	Front. Public Health, 09 September 2018	Sedentariness and Health: Is Sedentary	El sedentarismo se refiere a ciertas actividades en posición

	Tremblay, Á. (2018)		Sec. Occupational Health and Safety	Behavior More Than Just Physical Inactivity	reclinada, sentada o acostada que requieren un gasto de energía muy bajo. Se ha sugerido que es distinto de la inactividad física y un predictor independiente del riesgo metabólico incluso si una persona cumple con las pautas actuales de actividad física.
3	Martín Aranda, R. (2018).	Google Academico <a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2018000500813&amp;script=sci_arttext&amp;tlng=en">http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2018000500813&amp;script=sci_arttext&amp;tlng=en</a>	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 los adultos mayores.
4	Tizoc-Márquez, A., Esquivel-Rubio, A. I., Cruz-Palomares, M., & González-Vázquez, A. (2018).	Google Académico <a href="https://sanus.unison.mx/index.php/Sanuss/article/view/96">https://sanus.unison.mx/index.php/Sanuss/article/view/96</a>	Revisión bibliográfica. SANUS Revista de Enfermería, 3(6), 32-41.	Casa hogar-asilo y su influencia en la calidad de vida del adulto mayor:	Objetivo: identificar la influencia de la estancia en casa hogar o asilo en la calidad de vida del adulto mayor.
5	Ventura Suclupe, A. D. P. (2018).	Google Académico <a href="https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1696">https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1696</a>	Repositorio de Tesis USAT	Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores	Desde la década de los 80, se comenzó a difundir la importancia de los estilos de vida, y la influencia de los determinantes sociales



				atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017.	en la salud de las personas. Siendo los adultos mayores personas que a través del ciclo vital han ido adquiriendo ciertos comportamientos que influyen en la salud y/o enfermedad de la persona. El objetivo de la investigación fue: determinar los estilos de vida respecto a alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en los establecimientos de primer nivel de la zona urbana marginal del distrito de Lambayeque. Investigación de tipo cuantitativa descriptiva de corte transversal.
6	Vásquez E, Calderón Z, Arias J, Ruvalcaba J, Rivera L, Ramírez E. (2019).	Google Académico <a href="#">564561530005.pdf (redalyc.org)</a>	Journal of negative and no positive results	Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2	Para realización del presente trabajo se hizo una revisión metodológica a diversos artículos encontrados en crossref, pubmed y google académico, además se utilizaron fuentes de información de instituciones gubernamentales.

7	Gaviria, M. A. G., & Bedoya, D. M. (2019).	<p>Dialnet</p> <p><a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7529944">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7529944</a></p>	<p>Revista de Psicología:(Universidad de Antioquía), 11(2), 99-121.</p>	<p>Vinculación emocional y salud mental en adultos mayores institucionalizados.</p>	<p>El envejecimiento poblacional y la institucionalización son fenómenos interrelacionados con un significativo aumento a nivel mundial. Este artículo de investigación tiene por objetivo identificar la relación que existe entre las características del vínculo establecido con el cuidador formal y el estado de salud mental experimentado por los adultos mayores institucionalizados en un hogar geriátrico de la ciudad de Medellín (Colombia).</p>
8	Echabautis Orejón, A. M., & Gomez Ceferino, Y. (2019).	<p>Google Academico</p> <p><a href="https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/206">https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/206</a></p>	<p>Repositorio Institucional</p>	<p>Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019.</p>	<p>La presente tesis titulada "Estilos de Vida Saludable y Factores Biosocioculturales en los Adultos de la Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019"; tuvo como objetivo: Determinar la relación que existe los factores biosocioculturales y los estilos de vida saludable en los adultos</p>

					que viven en la Agrupación Familiar Santa Rosa - SJL, 2019.
9	Baldeón-Martínez, P., Luna-Muñoz, C., Mendoza-Cernaqué, S., & Correa-López, L. E. (2019).	Google Académico <a href="http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312019000400008&amp;script=sci_arttext">http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312019000400008&amp;script=sci_arttext</a>	Revista de la facultad de medicina humana, 19(4), 47-52.	Depresión del adulto mayor peruano y variables sociodemográficas asociadas: análisis de ENDES 2017.	Objetivo: Determinar las variables sociodemográficas asociadas a la depresión en el adulto mayor peruano a partir de la información obtenida mediante la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) del año 2017 realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI).
10	Capristan Anticona, L. E., & Plasencia Ninatanta, A. B. (2019).	Google Académico <a href="https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34603">https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34603</a>	Repositorio de la Universidad César Vallejo	Efecto de un taller educativo sobre estilos de vida en adultos mayores del centro de salud Materno Infantil el Milagro, Trujillo 2019.	El presente estudio tuvo como objetivo determinar el efecto de un taller educativo sobre los estilos de vida saludable en los adultos mayores del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro, Trujillo 2019, según su naturaleza es cuantitativo con diseño pre experimental pre y post prueba con un solo grupo, tomando como muestra 40 adultos mayores atendidos en dicho Centro de Salud, a los cuales se les

					<p>aplicó un pre test seguido un taller educativo, luego un post test, obteniendo como resultado que antes de la aplicación del taller educativo el 55% de los adultos mayores tuvieron un estilo de vida no saludable y el 45% saludable; después de la aplicación del taller educativo se aplicó un post test y los resultados cambiaron favorablemente resultando 100% de adultos mayores que llevan un estilo de vida saludable. Los resultados fueron analizados con la prueba estadística de Wilcoson confirmando la hipótesis H1 planteada.</p>
11	Albala, C. (2020).	Elsevier  <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019301191">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019301191</a>	Revista Médica Clínica Las Condes, 31(1), 7-12.	El envejecimiento de la población chilena y los desafíos para la salud y el bienestar de las personas mayores.	El envejecimiento de la población es un fenómeno global. El proceso ha adquirido mayor velocidad en países en desarrollo que la que tuvo en países desarrollados, los que enfrentan el

					proceso en un contexto de desarrollo socio-económico muy inferior.
12	Asprilla Murillo & Jhon Edwin (2020).	<p>Google Académico</p> <p><a href="https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/10405">https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/10405</a></p>	Repositorio institucional UNIMINUTO	Salud y bienestar para el adulto mayor sedentario	<p>Todo este proyecto surge por lo observado en la comunidad del adulto Mayor del barrio Alsacia, ubicado en la localidad de Kennedy. Donde estas personas no pertenecen a espacios de actividades sociales públicas y privadas como ancianatos, casa del adulto mayor entre otras. Por eso nace la necesidad de acercarse a esta población del adulto mayor para realizar la investigación y resolver la interrogante ¿Podría este prototipo audiovisual de movimientos motrices musicalizados con elementos didácticos mejorar esas condiciones físicas y de vida que aquejan la comunidad del adulto mayor del barrio Alsacia? Por eso el propósito de este</p>

					proyecto es reducir las problemáticas que produce el sedentarismo en el adulto (falta actividad física), disminuyendo ámbitos de soledad, inactividad y aburrimiento.
13	Trujillo, D. M., Abreu, B. M. V., Ferro, Y. E., Izquierdo, A. I. V., & Mesa, I. G. (2020).	Google Académico <a href="https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=101702">https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=101702</a>	Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(4), 1-10.	Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.	Introducción: En la actualidad, el envejecimiento poblacional es uno de los problemas demográficos más relevantes. Constituye una prioridad del estado cubano la protección al adulto mayor y las acciones de salud para el aumento de la calidad de vida.
14	López Luis, J. C., & Cejas Lara, G. (2020).	Google Académico <a href="http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/19418">http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/19418</a>	Repositorio Institucional	El sedentarismo y su impacto: una revisión bibliográfica.	Esta revisión bibliográfica se centra en la definición del término sedentarismo, recogiendo información de distintos conceptos ligados, como su relación con la salud, su diferenciación con respecto a la inactividad física y los distintos cuestionarios que existen para medir el

					grado de sedentarismo de un individuo.
15	Acosta-Gavilánez, R. I., & López-Guerrero, A. A. (2020).	Google Académico <a href="https://doi.org/10.23857/dc.v6i4.1588">https://doi.org/10.23857/dc.v6i4.1588</a>	Dominio de las Ciencias, 6(4), 146-162.	Asociación del sedentarismo con la ocupación y su relación con la hipertensión arterial.	El objetivo es conocer la relación entre el tipo de ocupación como aspecto interviniente y el sedentarismo con el fin de identificar la asociación entre el sedentarismo y la hipertensión de la población de Tanicuchi.
16	Calozuma, P. A. Z., & Cherras, J. P. E. (2020).	Dialnet <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7435297">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7435297</a>	Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional, 5(2), 3-21.	Salud mental en el adulto mayor	El presente artículo tuvo como finalidad contribuir al conocimiento de la salud mental en el adulto mayor y de los factores asociados, para ello se realizó una búsqueda bibliográfica en bases como MEDLINE, PLoS, Scielo, desde el año 2000.
17	Lira, L. A. N., Gutiérrez, J. G. R., Untiveros, J. N., Lozano, R. A. R., Ayasta, E. R. V., & Dumont, J.	Dialnet <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7468015">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7468015</a>	Revista Gestión I+D, 5(1), 121-143.	Impacto de las políticas sociales en la calidad de vida del adulto mayor	En este proceso se pudo determinar que la subvención al adulto mayor no ha mejorado su bienestar social y condición de vida, dejando evidencia que la inversión realizada en los últimos cinco años asciende a más de 3,000 millones de soles

	R. D. (2020).				(aprox. 1 millón de dólares).
18	Angeles, M. A. V., Jiménez, J. M., Martínez, P. Y. O., & López, J. A. H. (2021).	Dialnet <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7952369">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7952369</a>	Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación,	Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México.	El objetivo del estudio fue evaluar la percepción de la calidad de vida en personas adultas mayores (AM) de dos centros de atención a esta población.
19	Muñoz Rodríguez, D. I., Caicedo Cajigas, S., Caro Yepes, D., Pérez Velásquez, J. A., Plaza Guevara, D. P., Urrego Gómez, E. J., & Vásquez Naranjo, C. V. (2021)	Google Académico <a href="http://hdl.handle.net/10946/5203">http://hdl.handle.net/10946/5203</a>	Repositorio Digital Institucional	Sedentarismo en adultos mayores de Medellín	Las conductas sedentarias son un comportamiento que asumen las personas durante horas de vigilia con un gasto de energía $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos, este comportamiento, cada vez más frecuente, pone en riesgo el envejecimiento saludable.
20	Morales, L. E. A., & Bastías, R. M. Z. (2021).	Google Académico <a href="https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1017">https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1017</a>	Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 5(5), 9719-9733.	Depresión en adultos mayores y su relación con la actividad física	La población envejece rápidamente y Talca no escapa a este fenómeno demográfico.



				y sedentarismo en Talca, Chile.	El envejecimiento conlleva un deterioro progresivo de todos los sistemas como cardiovascular, osteo-articular, muscular y nervioso. El objetivo de este trabajo es relacionar la depresión con la actividad física y otras variables sociodemográficas. Este estudio es de tipo correlacional y de corte transversal. Se reclutaron adultos mayores de 65 años y más, autovalentes del sector urbano de la ciudad de Talca.
21	Stojan, R., Kaushal, N., & Leo Bock, O. (29 de junio de 2021).	Pubmed <a href="https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958535">https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958535</a>	Psicología del Envejecimiento	La velocidad de procesamiento media la asociación entre la actividad física y el funcionamiento ejecutivo en adultos mayores	Este estudio investigó la relación entre los niveles de actividad física, el comportamiento sedentario y la aptitud cardiorrespiratoria con el funcionamiento cognitivo en adultos mayores sanos.
22	Preciado, A. M. S., Carrión, F. E.,	Google Académico	Dialnet	Impacto en la salud mental de los adultos mayores post	El objetivo de la investigación es determinar los factores que afectan la salud

	Sotomayor , J. D. R. R., & Ponce, M. D. R. C. (2021).			pandemia Covid-19, El Oro Ecuador.	mental en los adultos mayores durante la pandemia del Covid-19, disminuir las repercusiones psicológicas y fortalecer las estrategias de apoyo emocional ante las medidas de seguridad y cambios circunstanciales relacionado al confinamiento, que permitan mejorar las condiciones de vida. Investigación de tipo descriptivo, transversal.
23	Paca, M. J. G., Urquizo, Á. F. P., & Hernández , J. P. C. (2022).	Google Académico <a href="https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1051">https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1051</a>	Revista Cubana	Estilos de vida saludables en adultos mayores.	Los hábitos y estilos de vida en los adultos mayores constituyen un elemento fundamental para prevenir enfermedades o lograr el control de las ya existentes. Constituyen una prioridad para los directivos de salud en pos de lograr los envejecimientos activos como premisa distintiva del proceso del envejecimiento en la población; sin embargo, variados son los factores que pueden influir en este proceso.

					El objetivo de esta investigación fue realizar una revisión bibliográfica para identificar elementos actualizados relacionados con los hábitos de vida saludables en adultos mayores.
24	Saborío, M. C., Pereira, M. J. P., Vera, R. R., & Rojas, E. T. (2022).	Google Académico <a href="https://doi.org/10.59843/2618-3692.v.n.38792">https://doi.org/10.59843/2618-3692.v.n.38792</a>	Notas de Enfermería, 13-21.	Estudio de caso: Adulto Mayor sedentario en contexto de pandemia a través de teleenfermería.	El presente trabajo utilizó esta estrategia para la atención de un adulto mayor perteneciente al programa Vínculos, para la posterior valoración de enfermería, identificación y priorización de problemas.
25	Duarte, M. M., de Haro, V. M., Arribas, I. S., & Berlanga, L. A. (2022).	Dialnet <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8055265">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8055265</a>	Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación,	El estilo de vida como condicionante de la flexibilidad del adulto mayor.	La flexibilidad a niveles adecuados es importante para un correcto desempeño de las actividades cotidianas. Sin embargo, esta cualidad puede verse influenciada negativamente por distintos factores, como el estilo de vida, el envejecimiento y el género. Por ello, el

					<p>objetivo de este estudio fue comparar el nivel de flexibilidad entre personas mayores institucionalizadas y físicamente inactivas con personas mayores físicamente activas, comparando, además, de qué forma el fenotipo sexual puede influir sobre la misma. La muestra estuvo compuesta por personas mayores de 65 años, siendo un grupo físicamente activo (GA) de 54 participantes y un grupo de mayores institucionalizados e inactivos (GI) con 19 participantes; a los que se les evaluó la flexibilidad con dos pruebas de la Batería Senior Fitness Test.</p>
26	<p>Castañeda , R. F. G., Ruiz, T. G. L., Ramírez, S. V. P., Moreno, L. A. R., Vázquez, I. E. V., &amp;</p>	<p>Google Academico <a href="https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/723/1321">https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/723/1321</a></p>	<p>Revista de la Escuela de Enfermería, 9(1), 68-82.</p>	<p>Experiencia vivida del cuidado de la salud mental en el adulto mayor durante el aislamiento por COVID-19</p>	<p>Método: estudio cualitativo fenomenológico, realizado en Guanajuato, México de mayo-diciembre 2021, personas mayores de 60 años, hombres y mujeres, recolección por bola de nieve con</p>

	Palmerín, S. C. (2022).				<p>saturación de información (12 participantes), recolección de datos por entrevista fenomenológica telefónica, la cual fue audio grabada, método de análisis fenomenológico de Van Manen, respetando los criterios éticos del reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. Resultados principales: de los 12 participantes, 7 fueron mujeres y 5 hombres, con un rango de edad entre 60 y 79; surgiendo temas como: 1. Percepción de alteraciones emocionales, 2. Envejecimiento e importancia de la salud mental, 3. Temor al contagio y su cuidado, 4. Infodemia, 5. Actividades diarias para la salud mental.</p>
27	Rodríguez Ravichagua, L.,	Google Académico	Repositorio UNC	Salud mental y calidad de vida en el adulto	Estudios demográficos revelan que la población mundial está

	<p>Urbano Calixto, L. I., &amp; Vasquez Villarroel, M. F. (2023).</p>	<p><a href="https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7715">https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7715</a></p>		<p>mayor del centro integral de atención CIAM, La Perla–Callao 2022.</p>	<p>envejeciendo de manera precipitada, es así que los adultos mayores vienen a ser una población de suma importancia, puesto que presentan vulnerabilidades particulares que aumentan el riesgo de experimentar problemas de salud mental y consecuencias terminales como el suicidio, así mismo los trastornos neuropsiquiátricos representan el 6.6% de la discapacidad total en este grupo etario.</p>
--	---	--	--	--	---

#### 4.1 Análisis de Datos

En este análisis se revisaron numerosas fuentes especializadas sobre la intervención de enfermería en la comunidad, con un enfoque particular en el bienestar de los adultos mayores. De las múltiples investigaciones encontradas, se seleccionaron 27 artículos que ofrecen una perspectiva integral y presentan resultados estadísticos significativos. Estas investigaciones proporcionan una comprensión clara de las ventajas y desventajas de las estrategias empleadas, así como de los efectos observados en el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores en la comunidad. El análisis de estas fuentes permite evaluar de manera detallada cómo las intervenciones de enfermería impactan en la calidad de vida de esta población, destacando tanto los logros como los desafíos asociados a las prácticas implementadas.

#### 4.2 Diversidad de Fuentes y Tipos de Estudios

Los estudios seleccionados abarcan una variedad de tipos de investigación, desde revisiones bibliográficas y estudios de caso hasta ensayos clínicos y estudios transversales. Esta diversidad en los tipos de estudios permite obtener una visión integral de las intervenciones y sus efectos en adultos mayores sedentarios.

- **Revisiones Bibliográficas:** Artículos como el de **López Luis y Cejas Lara (2020)** y **Vásquez et al. (2019)** proporcionan una visión amplia sobre la definición y el impacto del sedentarismo, así como sobre los factores de riesgo asociados. Estos estudios son valiosos para entender el contexto teórico y los conceptos relacionados con el sedentarismo y la salud en adultos mayores.
- **Estudios de Caso y Ensayos Clínicos:** La investigación de **Saborío et al. (2022)** sobre la teleenfermería para adultos mayores durante la pandemia ofrece un enfoque práctico

y aplicado sobre la intervención en contextos específicos, como el aislamiento social. Este tipo de estudio es crucial para evaluar la aplicabilidad de las intervenciones en situaciones reales.

- **Estudios Transversales y Correlacionales:** Los trabajos de **Morales y Bastías (2021)** y **Stojan et al. (2021)** analizan la relación entre la actividad física, el sedentarismo y la salud mental o cognitiva en adultos mayores. Estos estudios proporcionan datos sobre cómo el sedentarismo puede influir en la salud y el funcionamiento cognitivo, lo que es relevante para diseñar estrategias de intervención.

#### 4.3 Temáticas Recurrentes y Hallazgos Clave

- **Impacto del Sedentarismo en la Salud:** Varios estudios, como el de **Panahi y Tremblay (2018)** y **Muñoz Rodríguez et al. (2021)**, destacan que el sedentarismo no solo es una cuestión de inactividad física, sino que tiene implicaciones significativas para la salud metabólica y el envejecimiento saludable. Este hallazgo subraya la necesidad de intervenciones que no solo promuevan la actividad física, sino que también aborden los comportamientos sedentarios en su totalidad.
- **Intervenciones y Estrategias de Enfoque:** Investigaciones como la de **Asprilla Murillo y Jhon Edwin (2020)** muestran cómo la implementación de actividades físicas y programas específicos puede mejorar la calidad de vida de los adultos mayores sedentarios. Este estudio resalta la importancia de diseñar intervenciones adaptadas a las necesidades y contextos específicos de la población objetivo.
- **Efectos del Sedentarismo en la Salud Mental y Cognitiva:** El estudio de **Morales y Bastías (2021)** y **Stojan et al. (2021)** resalta la relación entre el sedentarismo y problemas como la depresión y el deterioro cognitivo. Estos resultados sugieren que las



intervenciones de enfermería deben incluir componentes que aborden tanto el bienestar físico como el mental de los adultos mayores.

#### **4.4 Consideraciones sobre la Calidad y Relevancia**

- **Calidad de los Estudios:** La mayoría de los estudios seleccionados provienen de bases de datos reconocidas como Google Académico y Dialnet, lo que asegura una alta calidad y credibilidad en la información. Sin embargo, es importante considerar que la calidad de los estudios puede variar, y es fundamental realizar una evaluación crítica de los métodos y resultados de cada investigación.
- **Relevancia para la Intervención de Enfermería:** Los estudios seleccionados ofrecen una base sólida para entender los problemas asociados con el sedentarismo y las intervenciones efectivas. La información obtenida es relevante para diseñar y aplicar estrategias de intervención de enfermería que mejoren la salud y la calidad de vida de los adultos mayores sedentarios.

## CAPITULO IV

### 4. DISEÑO DE PROPUESTA

#### 4.1 Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno creciente que plantea retos significativos para la salud y el bienestar de los adultos mayores. La inactividad física y el aislamiento social son factores que pueden afectar negativamente su calidad de vida, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas y deterioro funcional. Por ello, se propone la implementación de un programa comunitario dirigido a fomentar la actividad física, el apoyo social y la atención integral de los adultos mayores. (Finlay, 2021)

#### 4.2 Objetivo General

Promover estrategia para un envejecimiento activo y saludable en los adultos mayores de la comunidad mediante la implementación de actividades físicas, sociales y de cuidado integral que fomenten la autonomía, el bienestar físico y emocional, y la integración social.

#### 4.3 Actividades Funcionales

Basados en sesiones semanales de ejercicios que se asimilen a las actividades diarias esenciales para los adultos mayores. Estos ejercicios incluirán levantar objetos de distintos pesos, subir y bajar escaleras, y caminar en superficies con diferentes grados de dificultad (como césped, arena o pavimento irregular). Estas sesiones están diseñadas para fortalecer la musculatura, mejorar el equilibrio, y aumentar la movilidad general, ayudando a los participantes a mantener su independencia y reducir el riesgo de caídas.

Talleres de Actividades Cotidianas: En estos talleres, se enseñará a los adultos mayores técnicas seguras y eficientes para realizar tareas cotidianas, como agacharse, girar y levantar

objetos. Se trabajará en la adaptación de estas tareas según las necesidades individuales, considerando cualquier limitación física. Además, se proporcionarán herramientas y dispositivos ergonómicos que faciliten la realización de estas tareas, promoviendo la seguridad y la autoconfianza.

#### **4.4 Actividades de Clubes**

**4.4.1 Club de Cocina Sencilla:** Este club ofrecerá talleres de cocina donde se enseñarán recetas sencillas, nutritivas y adaptadas a las necesidades dietéticas de los adultos mayores. Se promoverá la preparación de comidas equilibradas, con un enfoque en ingredientes frescos y locales. Además, se fomentará la socialización entre los participantes, compartiendo recetas tradicionales y creando un ambiente de comunidad alrededor de la cocina. (Gonzalez, 2018)

**4.4.2 Club de Fotografía:** Se organizarán actividades de fotografía que permitan a los participantes explorar su creatividad mientras documentan su entorno y sus experiencias. Este club incluirá talleres sobre técnicas básicas de fotografía, el uso de cámaras digitales y smartphones, y la edición de imágenes. Las sesiones también incluirán salidas grupales a lugares de interés en la comunidad, donde los participantes podrán poner en práctica lo aprendido y capturar momentos significativos. ( Suclupe & Antonia del Pilar, 2018)

**4.4.3 Club de Arte y Teatro:** Este club ofrecerá una variedad de actividades artísticas y teatrales, incluyendo pintura, dibujo, escultura, y actuación. Se promoverá la expresión personal y la creatividad, proporcionando un espacio seguro donde los adultos mayores puedan explorar nuevas formas de arte. Las actividades teatrales incluirán la interpretación de escenas de obras conocidas, así como la creación de pequeñas producciones originales. Este club también organizará presentaciones comunitarias, donde los participantes podrán mostrar su trabajo y conectarse con otros miembros de la comunidad. ( Suclupe & Antonia del Pilar, 2018)

**4.4.4 Club de Locutores:** En este club, los participantes podrán explorar el mundo de la locución y la radiodifusión. Se organizarán talleres sobre técnicas de narración, modulación de la voz, y creación de contenido para programas de radio comunitaria o podcasts. Los miembros del club tendrán la oportunidad de grabar y producir sus propios segmentos, que podrán ser transmitidos en estaciones locales o plataformas en línea, ofreciendo una voz activa a los adultos mayores en la comunidad. (Guaman, J., 2018)

#### **4.5 Actividades Culturales y de Integración**

**4.5.1 Talleres de Danza y Música:** Estos talleres ofrecerán a los adultos mayores la oportunidad de aprender y disfrutar de diferentes estilos de danza y música. Desde bailes tradicionales hasta música moderna, estas actividades estarán diseñadas para mejorar la coordinación, la memoria y el bienestar emocional. Se fomentará la participación en eventos culturales locales, donde los participantes podrán actuar y compartir su amor por la música y la danza con otros.

**4.5.2 Actividades Intergeneracionales:** Se organizarán eventos y talleres donde los adultos mayores puedan interactuar con jóvenes de la comunidad. Estas actividades incluirán intercambios de historias, proyectos de arte colaborativos, y tutorías, creando un puente entre generaciones y promoviendo el respeto mutuo y el entendimiento. Estas interacciones ayudarán a los adultos mayores a sentirse valorados y conectados con las generaciones más jóvenes, mientras que los jóvenes podrán aprender de la sabiduría y experiencia de sus mayores. (Guaman, J., 2018)

#### **4.6 Actividades de Estimulación Cognitiva**

**4.6.1 Talleres de Memoria y Juegos Mentales:** Se implementarán actividades que estimulen la memoria y las habilidades cognitivas, incluyendo juegos de mesa, rompecabezas, y ejercicios mentales. Estos talleres estarán diseñados para ser desafiantes pero accesibles, con

el objetivo de mantener la mente activa y prevenir el deterioro cognitivo. Además, se ofrecerán sesiones sobre técnicas de memoria y estrategias para mejorar la concentración y la retención de información. ( Vásquez Solórzano & Rodríguez Vargas, 2019)

**4.6.2 Club de Lectura y Escritura:** Este club ofrecerá a los participantes la oportunidad de leer y discutir libros, así como de escribir sus propias historias o poemas. Se fomentará la lectura como una actividad que promueve la reflexión y el aprendizaje continuo, mientras que la escritura servirá como una herramienta para la expresión personal y la preservación de la historia personal y familiar. También se organizarán sesiones donde los participantes puedan compartir sus escritos con otros miembros del club o con la comunidad en general.

#### **4.7 Actividades de Bienestar y Relajación**

**4.7.1 Clases de Yoga y Meditación:** Se ofrecerán clases de yoga adaptadas y meditación, diseñadas para mejorar la flexibilidad, reducir el estrés, y promover un estado general de bienestar. Estas sesiones estarán guiadas por instructores especializados que adaptarán las técnicas según las capacidades físicas de los participantes, garantizando una experiencia segura y beneficiosa para todos. ( Vásquez Solórzano & Rodríguez Vargas, 2019)

**4.7.2 Talleres de Cuidado Personal:** Estos talleres se centrarán en la importancia del cuidado personal en la vida diaria, incluyendo el autocuidado físico, emocional y mental. Se enseñarán técnicas de relajación, higiene personal, y cuidados de la piel, así como la importancia de mantener una rutina de cuidado que promueva el bienestar general.

Este diseño de propuesta está pensado para ofrecer un enfoque integral que aborde las diferentes dimensiones del bienestar en los adultos mayores, promoviendo una vida activa, saludable, y socialmente conectada en la comunidad.

#### 4.8 Materiales

Recursos	Descripción	Cantidad/Valor estimado
<b>Recursos Humanos</b>		
<b>Coordinador del Programa</b>	Responsable de supervisar y coordinar todas las actividades	1 persona
<b>Facilitadores de actividades</b>	Profesionales en educación física, fisioterapia, artes, psicología, etc.	3 personas
<b>Personal de apoyo de salud</b>	Enfermería especializada en geriatría	1 personas
<b>Instructores especializados</b>	Certificado en yoga, meditación, danza, etc.	2 personas
<b>Voluntario y Personal de apoyo</b>	Asistencia durante las actividades	5 personas (no renumerados)
<b>Recursos de infraestructura</b>		
<b>Espacio comunitario</b>	Sala multifuncional para todas las actividades	1 sala
<b>Equipamientos y materiales</b>		

<b>Equipos de ejercicios</b>	Pesas ligeras, banda de resistencia, colchonetas.	10 unidades
<b>Materiales de artes y manualidades</b>	Pinturas, pinceles, materiales reciclados.	20 unidades
<b>Tecnología básica</b>	Proyector, Altavoces y ordenador de comunitario	1 unidad
<b>Mobiliario y equipamiento de seguridad</b>	Sillas, mesas básicas.	20 unidades
<b>Recursos administrativos</b>		
<b>Materiales educativos y guías</b>	Manuales y folletos impresos a bajo costo	50 unidades

#### 4.9 Cronograma de Implementación

##### Fase 1: Preparación (Mes 1-2)

- Formación del equipo de trabajo.
- Selección y adecuación de espacios.
- Diseño detallado del programa y material informativo.

##### Fase 2: Ejecución (Mes 3-8)

- Inicio de las actividades programadas.
- Evaluaciones mensuales y ajustes necesarios.

### **Fase 3: Consolidación y Expansión (Mes 11-12)**

- Consolidación de las actividades exitosas.
- Propuesta de expansión del programa a otras comunidades cercanas.

#### **4.10 Evaluación del Programa**

La evaluación del programa se realizará mediante el análisis de los siguientes indicadores:

- Adherencia a las actividades programadas.
- Mejoras en la capacidad funcional de los participantes.
- Incremento en la interacción social y el apoyo percibido.
- Satisfacción de los participantes y sus familias con el programa.

#### **4.11 Conclusión**

Este programa se presenta como una propuesta integral para abordar las necesidades de los adultos mayores en la comunidad, promoviendo un envejecimiento activo y saludable. Mediante la combinación de actividades físicas, apoyo social y cuidados de enfermería, se espera mejorar significativamente la calidad de vida de los participantes, favoreciendo su autonomía y bienestar general.



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusión

La revisión exhaustiva de las fuentes sobre las intervenciones de enfermería para fomentar un estilo de vida activo en adultos mayores con vida sedentaria en la comunidad ha proporcionado una visión integral de las estrategias efectivas y los desafíos asociados. A través del análisis de las principales intervenciones documentadas, se ha identificado una variedad de enfoques que han mostrado ser efectivos para reducir el sedentarismo y promover la actividad física entre los adultos mayores.

Se ha evaluado la efectividad de estas estrategias, encontrando que, en general, las intervenciones bien diseñadas y personalizadas tienden a mejorar significativamente el nivel de actividad física y el bienestar general de los adultos mayores. Sin embargo, también se han analizado los factores que influyen en el éxito o fracaso de estas intervenciones, destacando la importancia de considerar aspectos individuales y contextuales en la implementación de programas.

Los desafíos y limitaciones enfrentados por los profesionales de enfermería en la implementación de estos programas han sido también una parte crucial de la revisión. Estos desafíos incluyen la necesidad de adaptar las estrategias a las realidades específicas de cada comunidad y superar barreras tanto estructurales como personales.

Es importante destacar que, dado que la información y las mejores prácticas en el campo de la intervención en la actividad física de los adultos mayores continúan evolucionando, es esencial mantener una vigilancia constante sobre las nuevas investigaciones y desarrollos. La actualización periódica de los conocimientos y la adaptación a nuevas evidencias son fundamentales para seguir mejorando la eficacia de las intervenciones y afrontar de manera óptima los desafíos en este ámbito. La investigación continua y la implementación flexible de

estrategias basadas en la evidencia garantizarán que las intervenciones de enfermería sigan siendo relevantes y efectivas para promover un estilo de vida activo en la comunidad.

### **Recomendaciones**

Para maximizar el impacto de las intervenciones de enfermería en la promoción de un estilo de vida activo en adultos mayores, es esencial desarrollar y adaptar estrategias personalizadas que consideren las necesidades y capacidades individuales de cada participante. Es fundamental diseñar programas de actividad física que se ajusten a las condiciones de salud y preferencias personales para mejorar la adherencia y los beneficios generales. Además, se deben realizar evaluaciones periódicas para ajustar las intervenciones según el progreso y los desafíos encontrados.

La educación y la conciencia juegan un papel crucial en la implementación exitosa de estas intervenciones. Invertir en la capacitación continua de los profesionales de enfermería en técnicas de intervención y estrategias específicas puede optimizar la efectividad de los programas. Al mismo tiempo, desarrollar programas educativos dirigidos a adultos mayores y sus familiares sobre los beneficios de la actividad física puede aumentar la motivación y el apoyo en el entorno familiar.

El apoyo social es otro componente clave para el éxito de las intervenciones. Facilitar la formación de redes de apoyo y grupos comunitarios puede proporcionar un entorno motivador y mejorar la adherencia a los programas de ejercicio. La inclusión de familiares y amigos en las actividades físicas también puede reforzar el compromiso y hacer que las actividades sean más agradables.

Para optimizar los recursos y asegurar el acceso a las actividades, se recomienda utilizar espacios comunitarios existentes, como centros comunitarios y parques, y emplear materiales y equipos de bajo costo. La integración de actividades físicas diversas, que incluyan ejercicios

funcionales, de fuerza y movilidad, así como talleres recreativos como cocina, fotografía, arte y teatro, puede enriquecer la vida social y emocional de los adultos mayores y mantener su interés.

Finalmente, es crucial implementar un sistema de monitoreo y evaluación para seguir de cerca el impacto de las intervenciones. La recopilación de datos sobre indicadores de salud y la satisfacción de los participantes permitirá ajustar y mejorar continuamente los programas. Además, fomentar la investigación continua y mantenerse actualizado con las últimas tendencias y evidencias en el campo permitirá adaptar las estrategias a los nuevos conocimientos y prácticas emergentes.

**Anexos**

**Anexo 1. Cronograma de actividades**

Actividades	Septiembre 2022				Diciembre 2022				Enero 2023				Abril 2023				Septiembre 2023				Enero 2024			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Presentación del tema al tutor.	X																							
Creación del poster.		X	X																					
Socialización del avance del proyecto.				X																				
Revisión de introducción, justificación, elaboración de problemática					X	X	X																	







## Bibliografía

- Valle R. (2020). Review of Early Intervention Programmes in Psychosis: Implementation Proposal for Peru. Revisión de los programas de intervención temprana de psicosis: propuesta de implementación en Perú. *Revista Colombiana de psiquiatría (English ed.)*, 49(3), 178–186. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.11.001>
- Lazo-Porras, M., Ortiz-Soriano, V., Moscoso-Porras, M., Runzer-Colmenares, F. M., Málaga, G., & Jaime Miranda, J. (2017). Cognitive impairment and hypertension in older adults living in extreme poverty: a cross-sectional study in Peru. *BMC geriatrics*, 17(1), 250. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0628-8>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2021). Guía de actividad física para adultos mayores. Recuperado de <https://www.salud.gov.ec/guia-actividad-fisica-adultos-mayores>
- World Health Organization. (2021). Global status report on physical activity 2022. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240062764>
- Contreras Valeria, C., & Williams Oyarce, C. (septiembre de 2023). Elsevier. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-guia-autorregulacion-el-desarrollo-habilidades-S1575181324000585>
- Froment, F., & García González, A. (2018). Dialnet.
- Lemley, S., Castro Díaz, S., Cubillos, L., Suarez-Obando, F., & Torrey, W. (1 de Junio de 2021). Elsevier.
- Matos Duarte, M., Martínez de Haro, V., Sanz Arribas, I., & Berlanga, L. (2022). Dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8055265>
- Rodríguez León, A., González, C., García Enríquez, M., Pérez Díaz, D., & Rojas Sánchez, E. (Agosto de 2022). Sciencie. Obtenido de revista Ocronos.: <https://orcid.org/0000-0003-1185-0556>
- Rodríguez Torres, Á., García Gaibor, J., & Luján Pozo, D. (2022). Dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>
- Suclupe, V., & Antonia del Pilar. (2018). Repositorio de Tesis USAT. Obtenido de <https://orcid.org/0000-0001-8780-5829>
- Vásquez Solórzano, R., & Rodríguez Vargas, A. (2019). Dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6796775>
- Asprilla Murillo, J. (2020). (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/10405>
- Baza-Chavarria, B., Martínez Peña, A., & Alvarado Gutierrez, T. (Julio de 2017). Elsevier. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.af.2017.07.002>



- Chamorro, M., & Gamero, A. (2024). Elsevier. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-ecoansiedad-impacto-del-cambio-climatico-S1138359324000893>
- Chow, B.-C., Jiao, J., Hombre, D., & Lippek, S. (6 de Mayo de 2022). Pubmed. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03031-5>
- Cornejo Saborío, M., Pavez Pereira, M., Riquelme Vera, R., & Tapia Rojas, E. (22 de Septiembre de 2022 ). Notas de enfermería. Obtenido de <https://doi.org/10.59843/2618-3692.v.n.38792>
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado Martin, J. L., Blanco Iglesias, O., & Aldecoa Landesa, S. (3 de Marzo de 2015). Elsevier.
- Failoc-Rojas , V., & Meoño b, A. (4 de Octubre de 2021). Elsevier. Obtenido de Factores relacionados con depresión en adultos mayores atendidos en atención primaria de salud en Chiclayo.
- Finlay, C. (Junio de 2021). Revista Cubana de Enfermería.
- Gokce, E., Stojan, R., MAck, M., Bock, O., & Voelcker-Rehage, C. (6 de Mayo de 2022). Pubmed. Obtenido de <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01621-0>
- Gonzalez, M. (2014). Elsevier. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.ejnutr.2014.03.009>
- Guaman, J. (2018). pubmed.
- Hernández Pedraza, M., & Altamirano Yaros, L. (2021). pubmed. Obtenido de <https://doi.org/10.53684/csp.v1i1.12>
- Mack, M., Stojan, R., Bock, O., & Voelcker-Rehage. (15 de julio de 2022). Pubmed. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03201-5>
- Orland, Y., Schnadeir Beerli, m., Sigal, G., Israel, A., Seguev, S., & Elkana, o. (Mayo de 2021). Pubmed. Obtenido de <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01621-0>
- Perez, , L., & Lisseth, K. (2022). Machala : Universidad Técnica de Machala. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/21497>
- Prado, C., Santero, M., Caruso, D., Ortiz, F., & Iraloza, V. (30 de Marzo de 2023). Pubmed. Obtenido de <https://doi.org/10.1177/17579759221086282>
- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., & Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 3(1), 1-11
- Ventura Suclupe, A. D. P. (2018). Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017.
- Saborío, M. C., Pereira, M. J. P., Vera, R. R., & Rojas, E. T. (2022). Estudio de caso: Adulto Mayor sedentario en contexto de pandemia a través de teleenfermería. Notas de Enfermería, 13-21.

- Vera Márquez, M., & Urdaneta de Primera, E. (2020). Planificación microcurricular de asignaturas en la profesión de enfermería y su vinculación con los modelos conceptuales. *Vive Revista de Salud*, 3(9), 177-186.
- Sansano-Nadal, O., Roman-Viñas, B., & Giné-Garriga, M. (2024). Elsevier. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-que-necesidades-perciben-expertos-futuros-S0211139X24000295>.
- Calozuma, P. A. Z., & Cherres, J. P. E. (2020). Salud mental en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(2), 3-21.
- Martínez, M. P., Vergara, I. D., Molano, K. Q., Pérez, M. M., & Ospina, A. P. (2021). Síndrome metabólico en adultos: Revisión narrativa de la literatura. *Archivos de medicina*, 17(2), 4
- Asprilla Murillo, J. E. (2020). Salud y bienestar para el adulto mayor sedentario (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Duarte, M. M., de Haro, V. M., Arribas, I. S., & Berlanga, L. A. (2022). El estilo de vida como condicionante de la flexibilidad del adulto mayor. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 283-289
- Torres, Á. F. R., Gaibor, J. A. G., & Pozo, D. I. L. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (63), 22-35.
- Silva, D. D. A., Jara, L. F. M., & Chalco, M. N. R. (2022). Cuidado enfermero aplicado en adulto maduro con diagnóstico de depresión mayor. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, 2(2), 238-253.
- silva-Fernandes, A., Cruz, S., Moreira, C., Sampaio, A., & Pereira, D. (2022). Pubmed. Obtenido de <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958535>
- Stojan, R., Kaushal, N., & Leo Bock, O. (29 de Junio de 2021). pubmed. Obtenido de <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.686499>
- Suclupe, V., & del Pilar, A. (2018). Repositorio de Tesis USAT. Obtenido de <https://orcid.org/0000-0001-8780-5829>
- Tanaka, M. (17 de Enero de 2022). Pubmed. Obtenido de <https://doi.org/10.1111/nuf.12696>
- Valle, R. (Enero de 2022). pubmed. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2020.09.003>.
- Analuiza, E. T., Sánchez, C. C., Campos, N. A., & Campos, C. G. (2020). Actividad Física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF: revista digital de educación física*, (62), 90-105.
- Aguirre Chávez, J. F., Franco Gallegos, L. I., Ivett Robles Hernández, G. S., & Montes Mata, K. J. (2023). Relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en personas con enfermedades cardiovasculares. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 50.
- Aldas-Vargas, C. A., Chara-Plua, N. J., Guerrero-Pluas, P. J., & Flores-Peña, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77.

- Fernández, D. O., Tamayo, A. A., Samaniego, C. D. C. C., Pérez, D. C., & Jumbo, L. R. V. (2022). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Correo Científico Médico*, 26(2).
- Prieto-Peralta, M., Sandoval-Cuellar, C., & Cobo-Mejía, E. A. (2017). Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos con osteopenia y osteoporosis: revisión sistemática y metaanálisis. *Fisioterapia*, 39(2), 83-92.
- Pérez Vásquez, A. N. (2022). Alimentación saludable y actividad física en la calidad de vida del adulto mayor del centro de salud José Olaya, Chiclayo, 2018-2019.
- de Souza Martins, M., Bernal, S. P., Junior, L. G., & Sichaca, A. D. G. (2023). Hábitos de actividad física, bienestar y calidad de vida durante el aislamiento preventivo por Covid-19 en Bogotá, Colombia. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (48), 1051-1059.
- Anguita Merino, A. (2022). Influencia de la actividad física sobre la calidad de vida en las personas mayores en el municipio de Bailén.
- Rubilar Sepúlveda, M., & Medina Giacomozzi, A. (2020). Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile. *Revista Médica de Risaralda*, 26(2), 130-137.
- Analuiza, E. T., Sánchez, C. C., Campos, N. A., & Campos, C. G. (2020). Actividad Física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF: revista digital de educación física*, (62), 90-105.
- Casals, C., Suárez-Cadenas, E., Estébanez Carvajal, F. M., Aguilar Trujillo, M. P., Jiménez Arcos, M. M., & Vázquez Sánchez, M. Á. (2017). Relación entre calidad de vida, actividad física, alimentación y control glucémico con la sarcopenia de adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2. *Nutrición Hospitalaria*, 34(5), 1198-1204.
- Choi, M., Lee, M., Lee, M. J., & Jung, D. (2017). Actividad física, calidad de vida y Envejecimiento satisfactorio entre mayores residentes en comunidades. *International nursing review en español: revista oficial del Consejo Internacional de Enfermeras*, 64(3), 415-423.
- Reyes-Rincón, H., & Campos-Uscanga, Y. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *Ene*, 14(2).
- Ayona, A. V. R., Bloisse, S. T., Vidal, G. D. P., Vera, D. F. V., Chang, J. M. Z., & Jaramillo, M. L. S. (2017). Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-12
- Reyes, P. M., Gutiérrez, C. M., Mena, R. P., & Torres, S. J. (2020). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna en personas mayores. Revisión de la literatura. *Revista española de Geriatria y Gerontología*, 55(1), 42-49.
- González, A. J. G., & Froment, F. (2017). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores (Benefits of physical activity on self-esteem and quality of life of older people). *Retos*, 33, 3-9.

- Concha-Cisternas, Y., Contreras-Reyes, S., Monjes, B., Recabal, B., & Guzmán-Muñoz, E. (2020). Efectos de un programa multicomponente sobre la fragilidad y calidad de vida de adultos mayores institucionalizados. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 49(4).
- Enríquez Reyna, M. C., Carranza Bautista, D., & Navarro Orocio, R. (2019). Nivel de actividad física, masa y fuerza muscular de mujeres mayores de la comunidad: Diferencias por grupo etario. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35(1), 121-125.
- Romero Ramos, N., Romero-Ramos, Ó., & González Suárez, A. J. (2021). Actividad física y funciones cognitivas en personas mayores: revisión sistemática de los últimos 5 años. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 39.
- Pérez, D. C., Eguez, D. A., AlzolaTamayo, A., Ordoñez, W. A. E., & Herrera, E. Y. (2020). Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico-recreativa en adultos mayores en la comunidad Época, Loja, Ecuador. *Correo Científico Médico*, 24(2).



# TESIS TERMINADA

9%  
Textos sospechosos



6% Similitudes  
< 1% similitudes entre comillas  
2% entre las fuentes mencionadas  
3% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: TESIS TERMINADA.pdf  
ID del documento: 3e787d44578d5cb16d359be47c85fb30e554a173  
Tamaño del documento original: 455,78 kB  
Autores: []

Depositante: EDWARD DOMINGUEZ OLMEDO  
Fecha de depósito: 30/8/2024  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 30/8/2024

Número de palabras: 15.816  
Número de caracteres: 118.374

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes principales detectadas


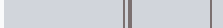





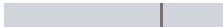

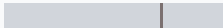

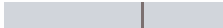

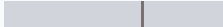

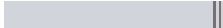

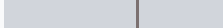

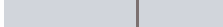

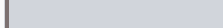

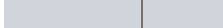

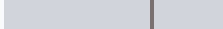
Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>dialnet.unirioja.es</b> <a href="https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8055265.pdf">https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8055265.pdf</a> 1 fuente similar	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (106 palabras)
2	<b>dominiodelasciencias.com</b> <a href="https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3453">https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3453</a> 5 fuentes similares	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (55 palabras)
3	<b>repositorio.unac.edu.pe</b>   Salud mental y calidad de vida en el adulto mayor del c... <a href="https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7715">https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7715</a> 5 fuentes similares	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (47 palabras)
4	<b>repository.uniminuto.edu</b> <a href="https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10405/4/T.EA_AsprillaJhon_2020.pdf">https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10405/4/T.EA_AsprillaJhon_2020.pdf</a> 2 fuentes similares	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (54 palabras)
5	<b>www.medigraphic.com</b>   Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vid... <a href="https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=101702">https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=101702</a> 3 fuentes similares	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (54 palabras)

## Fuentes con similitudes fortuitas






Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>dialnet.unirioja.es</b> <a href="https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7279808.pdf">https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7279808.pdf</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (34 palabras)
2	<b>ciencialatina.org</b> <a href="https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/1017/1392/">https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/1017/1392/</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (35 palabras)
3	<b>emasf.webcindario.com</b> <a href="https://emasf.webcindario.com/Marcha_equilibrio_y_calidad_de_vida_en_adultos_mayores_activos.p...">https://emasf.webcindario.com/Marcha_equilibrio_y_calidad_de_vida_en_adultos_mayores_activos.p...</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (36 palabras)
4	<b>doi.org</b>   Vol. 6 Núm. 1 (2019); Acc Cietna: para el cuidado de la salud Vol. 06. N° 1 ... <a href="https://doi.org/10.35383/cietna.v6i1">https://doi.org/10.35383/cietna.v6i1</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (31 palabras)
5	<b>dialnet.unirioja.es</b> <a href="https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7529944.pdf">https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7529944.pdf</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (34 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>hdl.handle.net</b>   Repositorio de Tesis USAT: Estilos de vida : alimentación, activida... <a href="http://hdl.handle.net/20.500.12423/1696">http://hdl.handle.net/20.500.12423/1696</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (167 palabras)
2	<b>TESIS Quijije Bravo Senen Gregorio.pdf</b>   TESIS Quijije Bravo Senen Grego... #8d86a2 📌 El documento proviene de mi biblioteca de referencias	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (145 palabras)
3	<b>tesis.usat.edu.pe</b>   Repositorio de Tesis USAT: Estilos de vida : alimentación, activi... <a href="https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1696">https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1696</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (155 palabras)
4	<b>tesis.usat.edu.pe</b>   Repositorio de Tesis USAT: Estilos de vida : alimentación, activi... <a href="https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1696">https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1696</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (155 palabras)
5	<b>tesis.usat.edu.pe</b>   Repositorio de Tesis USAT: Estilos de vida : alimentación, activi... <a href="https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1696/?locale=es">https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/1696/?locale=es</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (155 palabras)
6	<b>tesis.usat.edu.pe</b>   Estilos de vida : alimentación, actividad física, descanso y sueñ... <a href="https://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/1696">https://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/1696</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (148 palabras)
7	<b>dialnet.unirioja.es</b>   El estilo de vida como condicionante de la flexibilidad del adul... <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8055265">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8055265</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (106 palabras)

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
8	 <b>tesis.usat.edu.pe</b> https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1696/1/TL_VenturaSuclupeAntonia.pdf	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (104 palabras)
9	 <b>tesis.usat.edu.pe</b> http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1696/1/TL_VenturaSuclupeAntonia.pdf	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (104 palabras)
10	 <b>dx.doi.org</b>   Experiencia vivida del cuidado de la salud mental en el adulto mayor ... http://dx.doi.org/10.35383/cietna.v9i1.723	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (90 palabras)
11	 <b>revistas.usat.edu.pe</b> https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/723/1321	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (90 palabras)
12	 <b>dx.doi.org</b>   Experiencia vivida del cuidado de la salud mental en el adulto mayor ... http://dx.doi.org/10.35383/cietna.v9i1.723	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (90 palabras)
13	 <b>repository.uniminuto.edu</b>   Repositorio institucional UNIMINUTO: Salud y bienest... https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/10405	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (87 palabras)
14	 <b>repository.uniminuto.edu</b>   Salud y bienestar para el adulto mayor sedentario https://repository.uniminuto.edu/xmlui/handle/10656/10405?show=full	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (87 palabras)
15	 <b>polodelconocimiento.com</b>   Los beneficios de la actividad física en el adulto mayo... https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2116	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (76 palabras)
16	 <b>repositorio.ucv.edu.pe</b>   "Efecto De Un Taller Educativo Sobre Estilos De Vida En A... https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34603?show=full&locale-attribute=es	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (72 palabras)
17	 <b>repositorio.ucv.edu.pe</b>   "Efecto De Un Taller Educativo Sobre Estilos De Vida En A... https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34603	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (72 palabras)
18	 <b>repositorio.uileam.edu.ec</b> https://repositorio.uileam.edu.ec/bitstream/123456789/2580/1/ULEAM-ENF-0056.pdf	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (48 palabras)
19	 <b>repositorio.uniminuto.edu</b> https://repositorio.uniminuto.edu/bitstream/10656/10405/4/T.EA_AsprillaJhon_2020.pdf	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (54 palabras)
20	 <b>es.readkong.com</b>   Depresión en adultos mayores y su relación con la actividad fís... https://es.readkong.com/page/depresion-en-adultos-mayores-y-su-relacion-con-la-actividad-3822149	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (44 palabras)

**Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)** Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

-  <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.0025>
-  <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00258>
-  <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S172>
-  <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanu>
-  <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500>



# PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA



## TÍTULO:

“Intervención de enfermería en el cuidado del adulto mayor en una vida sedentaria”

### Autor:

Jeremy Smith Anchundia Anchundia

### Tutor:

Obsta. Edward Alexis Domínguez Olmedo



# INTRODUCCIÓN



El sedentarismo y la inactividad física son altamente prevalentes globalmente (Vargas 2019)



## América latina

El envejecimiento es un proceso que trae consigo una variedad de cambios en lo físico, cognitivo y emocional (Rodríguez 2022)



## Ecuador

(Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2021).

(Vásquez Solorsano, 2019).



## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El creciente número de adultos mayores que llevan un estilo de vida sedentario se ve afectado a diversas complicaciones de salud, tanto físicas como emocionales. Este sedentarismo contribuye al deterioro de su calidad de vida, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas, discapacidades, y aislamiento social.

### Pregunta Científica.

¿Cómo elevar el conocimiento a los adultos mayores sobre las repercusiones del sedentarismo que ayude a disminuir las enfermedades degenerativas?



## Objeto de estudio

Adultos mayores con repercusiones del sedentarismo.

## Campo de acción

Adultos mayores de 60 años.



# OBJETIVOS

Dialnet

reDalyC  
LA MEMORIA CIENTÍFICA EN RED

ScienceF

SciELO

latindex

Caracterizar los estudios realizados en bases de datos como de (SciELO), Pubmed, Elsevier, (SIIC), Dialnet, Redalyc y Scopus en relación cuidados del adulto mayor con vida sedentaria.

Diseñar una propuesta para promover un envejecimiento activo y saludable en los adultos mayores mediante la implementación de actividades físicas, sociales y de cuidado integral que fomenten la autonomía, el bienestar físico y emocional para mejorar su calidad de vida.

Fundamentar las bases epistemológicas de la investigación.

Interpretar las aproximaciones metodológicas y criterios teóricos de las investigaciones de autores sobre cuidados del adulto mayor con vida sedentaria



# CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

La vida sedentaria, caracterizada por una baja actividad física y largos periodos de inactividad, es una preocupación significativa en el contexto del envejecimiento, contribuyendo a una serie de problemas de salud y bienestar (Suclupe & Antonia del Pilar, 2018).

## COMPLICACIONES



## CUIDADO DE ENFERMERÍA

(Rodríguez León et al., 2022) indican que desarrollar un plan de ejercicio que contemple sus habilidades, intereses y condiciones de salud específicas puede mejorar la adherencia y la eficacia del programa

## BASES TEÓRICAS

Teoría de las Necesidades Humanas Básicas de Virginia Henderson

# DISEÑO METODOLÓGICO

**Tipo de estudio**  
De tipo Documental.

**Búsqueda de información.**  
Se realizó una metodología de revisión documental de artículos científicos los cuales se obtuvieron de base de datos científicas .

**Organización de la información.**  
Inicio: 90 artículos categorizados.  
Muestra para el análisis 27.



# RESULTADOS

Tabla 1 Principales base de datos revisadas

Base de datos/contenido de los artículos	Cantidad de artículos	Porcentaje
DIALNET	5	19%
PUGMED	3	11%
ELSEVIER	4	15%
OTRAS FUENTES	15	56%
TOTAL	27	100%

Fuente: Base de datos  
Autor: Jeremy Anchundia

## Análisis e interpretación

En el análisis sobre las principales bases de datos obtenemos que 5 artículos que representa un 19% se encuentra en Dialnet, seguido a esto se Elsevier con 4 artículos que representa un 15%, con 3 artículos que representa un 11% se encuentra en Pugmed, a su vez con 15 artículos que representa un 56% se encuentra en otras fuentes de investigación.

# DISEÑO DE LA PROPUESTA

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población es un fenómeno creciente que plantea retos significativos para la salud y el bienestar de los adultos mayores. La inactividad física y el aislamiento social son factores que pueden afectar negativamente su calidad de vida, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas y deterioro funcional. Por ello, se propone la implementación de un programa comunitario dirigido a fomentar la actividad física, el apoyo social y la atención integral de los adultos mayores. (Finlay, 2021)

## OBJETIVO GENERAL



Promover estrategia para un envejecimiento activo y saludable en los adultos mayores de la comunidad mediante la implementación de actividades físicas, sociales y de cuidado integral que fomenten la autonomía, el bienestar físico y emocional e integración social.

# DISEÑO DE LA PROPUESTA

## ACTIVIDADES FUNCIONALES

### ➤ **Actividades de Clubes**

Club de Arte y Teatro.

Club de Locutores.

### ➤ **Actividades Culturales y de Integración**

Talleres de Danza y Música

### ➤ **Actividades de Estimulación Cognitiva**

Talleres de Memoria y Juegos Mentales

### ➤ **Actividades de Bienestar y Relajación**

Clases de Yoga y Meditación

## CONCLUSIÓN

Mediante la combinación de actividades físicas, apoyo social y cuidados de enfermería, se espera mejorar significativamente la calidad de vida de los participantes, favoreciendo su autonomía y bienestar general



# CONCLUSIONES

- La revisión exhaustiva de las fuentes sobre las intervenciones de enfermería para fomentar un estilo de vida activo en adultos mayores con vida sedentaria en la comunidad ha proporcionado una visión integral de las estrategias efectivas y los desafíos asociados. A través del análisis de las principales intervenciones documentadas, se ha identificado una variedad de enfoques que han mostrado ser efectivos para reducir el sedentarismo y promover la actividad física entre los adultos mayores.

# RECOMENDACIONES

- Para maximizar el impacto de las intervenciones de enfermería en la promoción de un estilo de vida activo en adultos mayores, es esencial desarrollar y adaptar estrategias personalizadas que consideren las necesidades y capacidades individuales de cada participante. Es fundamental diseñar programas de actividad física que se ajusten a las condiciones de salud y preferencias personales para mejorar la adherencia y los beneficios generales. Además, se deben realizar evaluaciones periódicas para ajustar las intervenciones según el progreso y los desafíos encontrados.



**¡MUCHAS GRACIAS!**