



ESI Preprints

Not Peer-reviewed

## Actividad Física y Calidad de Vida en el Adulto Mayor

*Abigail Rojas, LE*

*Estela De León, LE*

*Dr. Alberto Juárez*

Universidad Autónoma de Querétaro, Mexico

[Doi: 10.19044/esipreprint.11.2022.p365](https://doi.org/10.19044/esipreprint.11.2022.p365)

Approved: 14 November 2022

Posted: 16 November 2022

Copyright 2022 Author(s)

Under Creative Commons BY-NC-ND

4.0 OPEN ACCESS

*Cite As:*

Rojas A., De León E. & Juárez A. (2022). *Actividad Física y Calidad de Vida en el Adulto Mayor*. ESI Preprints. <https://doi.org/10.19044/esipreprint.11.2022.p365>

### Resumen

Los adultos mayores es uno de los grupos más vulnerables que requieren cuidados especiales que fomenten su calidad de vida en general, existen diversos factores evitan que tengan la actividad física requerida, lo cual puede conllevar a enfermedades crónico degenerativas. Es importante determinar la calidad de vida en esta población según actividades físicas considerando su lugar de residencia por que dicha actividad es un determinante de la calidad en esta etapa, debido a las repercusiones físicas y psicológicas. El presente trabajo muestra los resultados que se obtuvieron de estudiar la relación que hay entre la actividad física y calidad de vida en el adulto mayor de zona urbana y rural.

**Palabras clave:** Actividad física, adulto mayor, calidad de vida, zona rural, zona urbana

## Physical Activity and Quality of Life in Older Adults

*Abigail Rojas, LE*

*Estela De León, LE*

*Dr. Alberto Juárez*

Universidad Autónoma de Querétaro, Mexico

---

### Abstract

Older adults are one of the most vulnerable groups that require special care to promote their quality of life in general, there are several factors that prevent them from having the required physical activity, which can lead to chronic degenerative diseases. It is important to determine the quality of life in this population according to physical activities considering their place of residence because such activity is a determinant of the quality of life at this stage, due to the physical and psychological repercussions. The present work shows the results obtained from studying the relationship between physical activity and quality of life in the urban and rural elderly.

---

**Keywords:** Physical activity, elderly, quality of life, rural area, urban area

### Introducción

Los adultos mayores practican actividad física que varía según el lugar de residencia y esto conlleva a la afectación de la calidad de vida, esto ha llamado la atención de investigadores, por lo cual nace la razón de la presente investigación, pero sobre todo las consecuencias que conlleva una vida sedentaria.

Los adultos mayores, son un grupo vulnerable que requieren cuidados especiales que fomenten su calidad de vida en general; una actividad que procura este objetivo es la actividad física que intenta mejorar la calidad de vida del adulto mayor ya que influye tanto en su estado de ánimo como en la relación de sus seres queridos. Sin embargo, en las zonas urbanas se han observado más casos de sedentarismo que en la zona rural y esto se ve reflejado en patologías como diabetes, obesidad e hipertensión arterial con diferentes prevalencias según zona de residencia. Las consecuencias de radicar en la zona rural es la falta de hospitales cercanos, así como de recursos y de información para saber cómo actuar ante un inicio de patología, aunque cabe mencionar que las personas de lugares rurales viven más apegados a sus familias, realizan en gran parte más caminatas y eso beneficia a su bienestar. En cambio, en zona urbana hay más difusión de prevención de enfermedades por diversos medios como las redes sociales, televisión, teléfono, sin embargo, no son aprovechadas por los usuarios y

siguen practicando malos hábitos. Es importante determinar la calidad de vida en los adultos mayores según actividades físicas considerando su lugar de residencia por que dicha actividad es un determinante de la calidad en esta etapa, debido a las repercusiones físicas y psicológicas como lo son la alta autoestima, vitalidad, interacción social positiva, además se vincula con categorías como capacidad funcional, cognitiva, autonomía funcional, salud física, salud mental, optimismo, vitalidad, envejecimiento activo, saludable y concentración mental (Martín Aranda, 2018).

La percepción del adulto mayor acerca de su estado de salud y calidad de vida son influidos por su salud mental y capacidad funcional. Por tanto, la percepción de salud es un constructo asociado a otras variables psicológicas como autoestima, satisfacción con la vida y depresión y ha probado tener asociaciones significativas con otros indicadores más objetivos, como son el número de enfermedades crónicas que los adultos mayores padecen, el periodo de tiempo que han vivido con una enfermedad, la agudización de problemas crónicos, etc. (Vivaldi & Barra, 2012).

Con lo que respecta a calidad de vida la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) la define como el valor asignado a la duración de la vida, modulado por las limitaciones, estado funcional, percepciones y oportunidades sociales, que a su vez se ven influidas por las enfermedades, lesiones, tratamientos y políticas sanitarias. La calidad de vida debe incluir aspectos ambientales, culturales, económicos, de servicios de salud, satisfacción, actividades de ocio, entre otros (Varela Pinedo, 2016).

La calidad de vida y los estudios que pueden estar relacionados con este término pueden además tomar en cuenta más factores sociodemográficos, los cuales pueden ser: el lugar en el que vive, factores estresantes, si llegan a consumir alguna droga (alcohol, tabaco), el maltrato que puedan sufrir. Además de los problemas que comprometen su estado de salud, que como ya se han mencionado se hace hincapié en aquellas enfermedades crónicas y degenerativas más comunes y por último aquellos factores que comprometen su vida personal en el ámbito psicológico y social (Cornejo Báez, 2016).

Es de gran importancia que los prestadores de servicio de salud se involucren con los pacientes y sus familiares para contribuir al estímulo de la práctica de actividades físicas, para que con esto se evite llegar a un estado crítico de salud, así como a padecer enfermedades. El presente estudio pretende demostrar que existe una correlación positiva entre la actividad física que realizan los adultos mayores y su calidad de vida, ya sea en zona rural o urbana.

## **Métodos**

Se realizó un estudio cuantitativo tipo observacional en Corregidora Querétaro y en Huimilpan, Querétaro, donde se recolectaron datos por medio de dos cuestionarios. El primer cuestionario llamado SF-36 que evaluó la calidad de vida el cual incluyó 36 ítems desarrollados en 8 escalas: funcionamiento físico, desempeño físico, dolor corporal, desempeño emocional, salud mental, vitalidad, salud general y funcionamiento social; y para medir la actividad física se utilizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) que estuvo compuesto por 7 preguntas dirigidas a la frecuencia en que realizan actividad física (Barceló Reyna et al., 2021), además está diseñado para ser aplicado en adultos mayores y cuenta con una confiabilidad del 0.91, este instrumento consiste en evaluar la actividad física y las condiciones que tiene el adulto mayor para hacer sus actividades diarias, incluye el número de horas que se está en reposo, si es que realiza caminatas o actividades que requieren de más fuerza, en un tiempo determinado de 7 días (Martínez-Aldao et al., 2019).

Estos cuestionarios se distribuyeron a 84 adultos mayores en su domicilio, la mitad de ellos de zona rural y la otra mitad de zona urbana, se corroboró el correcto llenado para ser válidos.

Para interpretar y analizar los datos obtenidos se utilizó el programa IBM SPSS statistics 25. Aplicando la estadística a través de la media, mediana, moda y desviación estándar.

## **Resultados**

### **Zona rural**

De acuerdo a los resultados obtenidos en los 42 cuestionarios aplicados, se demostró que el 29.7% de la población realiza actividad física ya sea intensa o moderada la cual puede ir de los 0 a los 180 minutos. Por lo que con esta estadística el 32.1% cree tener una buena salud y el 7.1% una mala salud. Por lo que al 31% de la población tiene muchas limitaciones para realizar actividades en su vida diaria.

### **Zona urbana:**

Mientras que en la zona urbana con los 42 cuestionarios aplicados el 42.8 de la población realiza actividad física ya sea intensa o moderada la cual va de los 0 a los 180 minutos al día, relacionado con esto el adulto mayor que reside en el área urbana el 33.3% cree tener una muy buena percepción de su salud y solo el 4.8% cree tener una mala salud. Mientras que el 16.7% de los adultos tienen muchas limitaciones para realizar actividad física. Lo cual nos demuestra que entre más actividad física realiza cada adulto mayor este mismo cree tener una mejor calidad de vida. Asociado con dichos resultados solo el 50% de la población tiene limitaciones para realizar actividades.

**Tabla cruzada Actividad física intensa días\*Origen de los participantes**

		Origen de los participantes		Total	
		Urbano	Rural		
Actividad física intensa días	de 1 a 2 días	Recuento	14	16	30
		% dentro de Origen de los participantes	33.3%	38.1%	35.7%
	de 3 a 4 días	Recuento	10	6	16
		% dentro de Origen de los participantes	23.8%	14.3%	19.0%
	de 5 a 6 días	Recuento	1	2	3
		% dentro de Origen de los participantes	2.4%	4.8%	3.6%
	Ningún día	Recuento	17	18	35
		% dentro de Origen de los participantes	40.5%	42.9%	41.7%
Total		Recuento	42	42	84
		% dentro de Origen de los participantes	100.0%	100.0%	100.0%

**Tabla 1.** Días que el adulto mayor realiza actividad física intensa**Tabla cruzada Actividad física moderada días\*Origen de los participantes**

		Origen de los participantes		Total	
		Urbano	Rural		
Actividad física moderada días	1 a 2 días	Recuento	22	9	31
		% dentro de Origen de los participantes	52.4%	21.4%	36.9%
	3 a 4 días	Recuento	14	11	25
		% dentro de Origen de los participantes	33.3%	26.2%	29.8%
	5 a 6 días	Recuento	1	11	12
		% dentro de Origen de los participantes	2.4%	26.2%	14.3%
	7 días	Recuento	0	7	7
		% dentro de Origen de los participantes	0.0%	16.7%	8.3%
	Ningún	Recuento	5	4	9

	día	% dentro de Origen de los participantes	11.9%	9.5%	10.7%
Total		Recuento	42	42	84
		% dentro de Origen de los participantes	100.0%	100.0%	100.0%

**Tabla 2.** Días que el adulto mayor realiza actividad física moderada

**Tabla cruzada Su estado de salud es\*Origen de los participantes**

		Origen de los participantes		Total	
		Urbano	Rural		
Su estado de salud es	Muy buena	Recuento	13	3	16
		% dentro de Origen de los participantes	31%	7.1%	19.0%
	Buena	Recuento	14	25	39
		% dentro de Origen de los participantes	33.3%	59.5%	46.4%
	Regular	Recuento	12	12	24
		% dentro de Origen de los participantes	28.6%	28.6%	28.6%
	Mala	Recuento	3	2	5
		% dentro de Origen de los participantes	7.1%	4.8%	6.0%
Total		Recuento	42	42	84
		% dentro de Origen de los participantes	100.0%	100.0%	100.0%

**Tabla 3.** Percepción del estado de salud

**Tabla cruzada Salud actual le limita a hacer esfuerzo intenso\*Origen de los participantes**

		Origen de los participantes		Total	
		Urbano	Rural		
Salud actual le limita a hacer esfuerzo intenso	Sí, me limita mucho	Recuento	7	13	20
		% dentro de Origen de los participantes	16.7%	31.0%	23.8%
	Sí, me limita un poco	Recuento	29	21	50
		% dentro de Origen de los participantes	69.0%	50.0%	59.5%
	No, no me limita nada	Recuento	6	8	14
		% dentro de Origen de los participantes	14.3%	19.0%	16.7%
Total	Recuento	42	42	84	
	% dentro de Origen de los participantes	100.0%	100.0%	100.0%	

**Tabla 4.** limitaciones que se tienen para realizar actividad física**Tabla cruzada Mi salud es excelente\*Origen de los participantes**

		Origen de los participantes		Total	
		Urbano	Rural		
Mi salud es excelente	Cierto	Recuento	5	4	9
		% dentro de Origen de los participantes	11.9%	9.5%	10.7%
	Falso	Recuento	34	31	65
		% dentro de Origen de los participantes	81.0%	73.8%	77.4%
	No sé	Recuento	3	7	10
		% dentro de Origen de los participantes	7.1%	16.7%	11.9%
Total	Recuento	42	42	84	
	% dentro de Origen de los participantes	100.0%	100.0%	100.0%	

**Tabla 5.** Estado de salud

## Discusión

Se estudiaron distintas investigaciones sobre la actividad física, calidad de vida y cómo es que ambas variables se relacionan con la manera de ser y sentir del adulto mayor dependiendo de su lugar de residencia ya sea en una zona rural o urbana.

De acuerdo con el artículo “Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores” de la Revista española de geriatría y gerontología, se demostró que el realizar actividad física aporta bastantes beneficios en la salud y calidad de vida del adulto mayor, ya que se demostró que mejora todas aquellas complicaciones relacionadas con el sistema musculoesquelético, problemas cardiacos y respiratorios, además del insomnio. De misma manera con los cuestionarios realizados se confirmó de dicha investigación, por lo que el adulto mayor que realiza más actividad física tiene una mejor percepción acerca de su salud (Díaz et al., 2002).

Mientras tanto en el artículo “Efectos de la actividad física de intensidad suave sobre las condiciones físicas de los adultos mayores: revisión sistemática” de la revista española de geriatría y gerontología menciona que mientras el adulto mayor realice actividad física moderada como lo es ejercicios aeróbicos, de resistencia, entre otros, este tendrá una mejor funcionalidad a la hora de realizar sus actividades diarias. Por lo que los adultos mayores entrevistados demostraron que cuando realizan más actividad física, ya sea cargando objetos, realizando caminatas, ellos se sienten con una mayor capacidad y confianza de realizar las cosas por sí solos (Font-Jutglà et al., 2020).

Por lo tanto, realizando la comparación de las variantes con otros autores podemos decir que mientras se realiza más actividad física se tiene una mejor percepción del estado de salud y de la calidad de vida que cada individuo tiene.

## Conclusión

En este estudio se observa que los adultos mayores de zona urbana tienen una mejor calidad de vida debido a la constancia de actividad física realizada. Este tipo de prácticas es de gran beneficio para prevenir enfermedades tanto físicas como psicológicas, pues ayuda a canalizar el estrés. Como personal de Enfermería se debe trabajar la parte de promoción a la salud para formar buenos hábitos en toda la población y utilizar los recursos que se tenga en cada zona. La investigación demuestra que existe una correlación positiva entre la actividad física que realizan los adultos mayores y su calidad de vida.

## Referencias:

1. Barceló Reyna, R., Ornelas Contreras, M., & Blanco Vega, H. (2021). *Utilización del Cuestionario de Salud SF-36 en personas mayores. Revisión sistemática.* <https://www.ansiedadestres.es/sites/default/files/rev/2021/anyes2021a13.pdf>

2. Cornejo Báez, W. (2016). *Calidad de vida*. <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/230/298>
3. Díaz, V., Díaz, I., Acuña, C., Donoso, A., & Nowogrodsky, D. (2002). Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37(2), 87-92. [https://doi.org/10.1016/S0211-139X\(02\)74783-5](https://doi.org/10.1016/S0211-139X(02)74783-5)
4. Font-Jutglà, C., Mur Gimeno, E., Bort Roig, J., Gomes da Silva, M., & Milà Villarroel, R. (2020). Efectos de la actividad física de intensidad suave sobre las condiciones físicas de los adultos mayores: Revisión sistemática. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 55(2), 98-106. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2019.10.007>
5. Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825.
6. Martínez-Aldao, D., Diz, J. C., Varela, S., & Ayán, C. (2019). *Análisis de la validez convergente de la Versión reducida en español del cuestionario de actividad física en el tiempo libre de Minnesota (VREM) y de la versión española del Cuestionario internacional de actividad física en personas mayores (IPAQ-E)*. <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v42n2/1137-6627-asisna-42-02-147.pdf>
7. Varela Pinedo, L. F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33, 199-201. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2196>
8. Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>