UNEMI
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

FACULTAD DE POSGRADOS

ARTÍCULOS PROFESIONALES DE ALTO NIVEL
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

MAGÍSTER EN EDUCACIÓN MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

Actividad física y bienestar integral en adultos mayores de centros gerontológicos.

Autor:

Rolendio Amador Piedra Astudillo
Jeynnson Stalin Becerra Olmedo
César Antonio Arévalo Llivichuzhca

Tutor:

PhD. Steven Arturo Torres Burgos

Milagro, 2026

RESUMEN

La actividad física constituye uno de los principales factores asociados al mantenimiento de la salud y la calidad de vida durante el envejecimiento, debido a su influencia positiva sobre las dimensiones físicas, psicológicas y sociales del bienestar humano. En este contexto, la presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la actividad física y el bienestar integral en adultos mayores de centros gerontológicos. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La población estuvo conformada por 120 adultos mayores que asistían regularmente a centros gerontológicos de la Provincia de Morona Santiago en el Cantón Gualaquiza, de los cuales se seleccionó una muestra probabilística de 92 participantes. La técnica empleada fue la encuesta y se utilizaron dos cuestionarios estructurados con escala tipo Likert para medir las variables actividad física y bienestar integral. Los instrumentos fueron sometidos a procesos de validación por juicio de expertos y alcanzaron coeficientes de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,89 y 0,92, respectivamente. Los resultados evidenciaron que el 53,3 % de los participantes presentó niveles medios de actividad física, mientras que el 27,1 % alcanzó niveles altos. Respecto al bienestar integral, el 53,3 % se ubicó en un nivel medio y el 34,7 % en un nivel alto. Asimismo, las dimensiones física, psicológica y social mostraron predominio de niveles medios y altos, reflejando condiciones favorables de funcionalidad, estabilidad emocional e integración comunitaria. El análisis inferencial mediante el coeficiente de correlación de Spearman evidenció una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre la actividad física y el bienestar integral ($\rho = 0,742$; $p < 0,001$). Se concluye que la actividad física constituye un factor determinante para fortalecer el bienestar integral de los adultos mayores, favoreciendo procesos de envejecimiento activo, saludable y socialmente participativo dentro de los centros gerontológicos.

PALABRAS CLAVES

Actividad física, bienestar integral, adultos mayores, centros gerontológicos, envejecimiento activo.

ABSTRACT

Physical activity is one of the main factors associated with maintaining health and quality of life during aging due to its positive influence on the physical, psychological, and social dimensions of human well-being. In this context, the present study aimed to analyze the relationship between physical activity and overall well-being among older adults attending gerontological centers.The study was conducted using a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational research design. The population consisted of 120 older adults who regularly attended gerontological centers in Gualaquiza Canton, Morona Santiago Province, Ecuador, from which a probabilistic sample of 92 participants was selected.The survey technique was employed, and two structured Likert-scale questionnaires were used to measure the variables of physical activity and overall well-being. The instruments underwent expert judgment validation processes and achieved Cronbach's alpha reliability coefficients of 0.89 and 0.92, respectively.The results showed that 53.3% of the participants presented moderate levels of physical activity, while 27.1% reached high levels. Regarding overall well-being, 53.3% were classified at a moderate level and 34.7% at a high level. Likewise, the physical, psychological, and social dimensions showed a predominance of moderate and high levels, reflecting favorable conditions of functionality, emotional stability, and community integration.Inferential analysis using Spearman's correlation coefficient revealed a strong positive and statistically significant relationship between physical activity and overall well-being ($\rho = 0.742$; $p < 0.001$).It is concluded that physical activity is a determining factor in strengthening the overall well-being of older adults, promoting active, healthy, and socially engaged aging processes within gerontological centers.Keywords: physical activity, overall well-being, older adults, gerontological centers, active aging.

KEYWORDS

Physical activity, overall well-being, older adults, gerontological centers, active aging.

1. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional constituye uno de los fenómenos demográficos más significativos y trascendentales del siglo XXI, debido a que su crecimiento sostenido está transformando profundamente la estructura social, económica y sanitaria de las naciones desarrolladas y en desarrollo. Este proceso demográfico se caracteriza por el incremento progresivo de la esperanza de vida y la disminución de las tasas de natalidad, factores que han contribuido al aumento constante del número de personas que superan los 60 años de edad en prácticamente todas las regiones del mundo. Como consecuencia de esta realidad, los sistemas de salud enfrentan nuevos desafíos relacionados con la prevención de enfermedades crónicas, la atención integral de las personas mayores y la promoción de condiciones que permitan un envejecimiento saludable y digno. Según la Organización Mundial de la Salud, garantizar una vejez activa y funcional requiere la implementación de estrategias multidimensionales orientadas a preservar la autonomía, la independencia y la participación social de los adultos mayores. En este contexto, la actividad física ha sido identificada como uno de los pilares fundamentales para mantener la salud integral durante el proceso de envejecimiento, debido a sus múltiples beneficios sobre las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de las personas. Por esta razón, el estudio de la relación entre actividad física y bienestar integral ha adquirido una relevancia creciente dentro de las ciencias de la salud, la gerontología y las políticas públicas dirigidas a la población adulta mayor (World Health Organization [WHO], 2022).

La actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal generado por la acción de los músculos esqueléticos que produce un gasto energético superior al requerido durante el estado de reposo, independientemente de la intensidad o el propósito con el que se realice. Esta definición incluye una amplia variedad de acciones cotidianas, tales como caminar, realizar tareas domésticas, participar en actividades recreativas, practicar deportes o desarrollar programas estructurados de ejercicio físico diseñados específicamente para mejorar la condición física. Diversas investigaciones científicas desarrolladas durante las últimas décadas han demostrado que la práctica regular y sistemática de actividad física contribuye significativamente a la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles que afectan de manera frecuente a los adultos mayores. Entre estas patologías destacan la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad

y diversos trastornos musculoesqueléticos que limitan la funcionalidad y reducen la calidad de vida de esta población. Asimismo, la evidencia científica señala que el ejercicio físico favorece el fortalecimiento muscular, mejora la capacidad cardiorrespiratoria, incrementa la flexibilidad articular y contribuye al mantenimiento del equilibrio corporal, aspectos esenciales para conservar la independencia funcional durante la vejez. En consecuencia, la promoción de estilos de vida físicamente activos representa una estrategia preventiva de gran importancia para reducir la carga de enfermedad y fomentar una mejor calidad de vida en los adultos mayores (Bull et al., 2020).

El concepto de bienestar integral en la población adulta mayor abarca mucho más que la ausencia de enfermedades o limitaciones físicas, ya que implica la existencia de condiciones favorables para el desarrollo pleno de las dimensiones física, psicológica, emocional y social de la persona. Desde esta perspectiva, el bienestar se relaciona con la capacidad de los individuos para satisfacer sus necesidades, mantener relaciones interpersonales satisfactorias, participar activamente en la comunidad y experimentar una percepción positiva de su propia vida. La literatura científica contemporánea reconoce que la actividad física constituye una herramienta eficaz para fortalecer estas dimensiones del bienestar, debido a que sus beneficios trascienden los aspectos puramente fisiológicos. Diversos estudios han demostrado que las personas mayores que realizan actividad física de manera regular presentan menores niveles de ansiedad, estrés y depresión, así como mayores índices de autoestima, satisfacción personal y percepción positiva de su estado de salud. Además, la participación en actividades físicas grupales favorece la interacción social y la construcción de redes de apoyo que contribuyen a reducir los sentimientos de soledad y aislamiento social, problemáticas frecuentes durante el envejecimiento. Por lo tanto, la práctica sistemática de actividad física puede considerarse un factor protector que promueve el bienestar integral y fortalece la calidad de vida de las personas mayores (Cunningham et al., 2020).

Los centros gerontológicos constituyen instituciones especializadas cuya finalidad principal es proporcionar atención integral a las personas adultas mayores mediante programas orientados a la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de la participación social. Estas organizaciones desempeñan un papel fundamental en la implementación de actividades que buscan preservar la funcionalidad y mejorar las condiciones de vida de sus usuarios, especialmente en aquellos casos donde existen riesgos asociados al envejecimiento o a la presencia de enfermedades crónicas. Dentro de los servicios que ofrecen

estas instituciones, los programas de actividad física ocupan un lugar destacado debido a su capacidad para contribuir al mantenimiento de la movilidad, la fuerza muscular y la autonomía funcional. Sin embargo, diversos estudios han evidenciado que una proporción considerable de adultos mayores que asisten o residen en centros gerontológicos mantiene niveles insuficientes de actividad física, situación que incrementa el riesgo de deterioro funcional, fragilidad y dependencia progresiva. Esta problemática resulta especialmente preocupante debido a que el sedentarismo favorece la aparición de complicaciones físicas y psicológicas que afectan negativamente la calidad de vida de los adultos mayores. En consecuencia, resulta indispensable fortalecer las estrategias institucionales dirigidas a promover la participación activa de los usuarios en programas de ejercicio físico adaptados a sus capacidades y necesidades específicas (Martínez-Velilla et al., 2023).

En América Latina, el envejecimiento poblacional se ha desarrollado de forma acelerada durante las últimas décadas, generando importantes transformaciones sociales y demandando respuestas efectivas por parte de los sistemas de salud y protección social. Este fenómeno ha incrementado la necesidad de diseñar políticas públicas orientadas a garantizar condiciones adecuadas para el envejecimiento activo y saludable de millones de personas mayores. A pesar de los avances observados en diversos países de la región, todavía persisten limitaciones relacionadas con el acceso a programas especializados de actividad física, la disponibilidad de recursos humanos capacitados y la continuidad de las intervenciones comunitarias destinadas a este grupo poblacional. Diversas investigaciones realizadas en contextos latinoamericanos han encontrado que los adultos mayores físicamente activos presentan mejores niveles de salud percibida, mayor funcionalidad, mejor estado emocional y una participación social más significativa en comparación con aquellos que mantienen hábitos sedentarios. Asimismo, los estudios reportan que la práctica regular de actividad física contribuye a reducir los costos asociados a la atención sanitaria y favorece el mantenimiento de la independencia funcional durante períodos más prolongados. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de fortalecer las estrategias institucionales que promuevan estilos de vida activos dentro de los centros gerontológicos y otros espacios destinados a la atención de personas mayores (Márquez et al., 2022).

En Ecuador, el incremento progresivo de la población adulta mayor ha impulsado la creación de programas sociales, sanitarios y comunitarios orientados a mejorar las condiciones de vida de este grupo etario y responder a sus necesidades específicas. Sin embargo, a pesar de los

esfuerzos realizados por organismos públicos y privados, todavía existen desafíos importantes relacionados con la promoción de hábitos saludables y la prevención de la dependencia funcional asociada al envejecimiento. En numerosos centros gerontológicos del país se desarrollan actividades recreativas, culturales y físicas destinadas a favorecer la participación activa de los usuarios; no obstante, la frecuencia, intensidad y sistematización de estas acciones varían considerablemente entre instituciones. Esta situación dificulta la evaluación de su impacto real sobre las distintas dimensiones del bienestar integral y limita la generación de evidencia científica que permita optimizar las intervenciones existentes. Adicionalmente, la escasez de investigaciones enfocadas específicamente en la relación entre actividad física y bienestar integral en adultos mayores ecuatorianos evidencia la necesidad de profundizar en el estudio de esta problemática. Por consiguiente, resulta pertinente desarrollar investigaciones que permitan comprender de manera más precisa cómo la actividad física influye en la salud física, emocional y social de las personas mayores que asisten a centros gerontológicos.

Desde una perspectiva teórica, la presente investigación se fundamenta en los principios del envejecimiento activo promovidos por la Organización Mundial de la Salud, los cuales enfatizan la necesidad de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el propósito de mejorar la calidad de vida durante la vejez. Este enfoque reconoce que el envejecimiento no debe ser entendido exclusivamente como un proceso biológico inevitable, sino como una etapa de la vida en la que es posible mantener niveles adecuados de bienestar mediante la adopción de hábitos saludables y la participación activa en la sociedad. De igual manera, los modelos biopsicosociales del envejecimiento sostienen que el bienestar de las personas mayores depende de la interacción permanente entre factores biológicos, psicológicos y sociales que influyen en su desarrollo integral. Bajo esta concepción, la actividad física representa una estrategia capaz de generar beneficios simultáneos en múltiples dimensiones de la vida de los adultos mayores, favoreciendo tanto su salud física como su estabilidad emocional y su integración social. Asimismo, la evidencia científica contemporánea respalda la importancia de incorporar programas de ejercicio físico dentro de las políticas de atención gerontológica debido a sus efectos positivos sobre la funcionalidad y la calidad de vida. Por ello, el análisis de esta variable adquiere una especial relevancia para comprender los mecanismos que contribuyen al bienestar integral de la población adulta mayor.

La relevancia social y científica de esta investigación se sustenta en la necesidad de generar conocimiento actualizado que permita fortalecer las estrategias de promoción de la salud

dirigidas a los adultos mayores que participan en centros gerontológicos. El estudio de la relación entre actividad física y bienestar integral puede proporcionar evidencia valiosa para la formulación de programas institucionales orientados a mejorar la calidad de vida y prevenir situaciones de dependencia funcional. Asimismo, los resultados obtenidos podrían servir como base para el diseño de intervenciones más efectivas que respondan a las características particulares de la población adulta mayor y a las necesidades específicas de cada contexto gerontológico. Desde el ámbito académico, la investigación contribuirá a ampliar el cuerpo de conocimientos existentes sobre envejecimiento activo y promoción de la salud en personas mayores. Desde el ámbito práctico, permitirá identificar oportunidades de mejora en la planificación y ejecución de programas de actividad física dentro de los centros gerontológicos. En este sentido, el estudio adquiere una importancia significativa tanto para los profesionales de la salud como para los responsables de la gestión y formulación de políticas orientadas al bienestar de los adultos mayores.

En función de los antecedentes expuestos y de la problemática identificada, la presente investigación tiene como objetivo analizar la relación entre la actividad física y el bienestar integral en adultos mayores de centros gerontológicos. Para ello, se consideran las dimensiones física, psicológica y social del bienestar como elementos fundamentales para comprender de manera integral las condiciones de vida de esta población. El estudio parte de la premisa de que la práctica regular de actividad física constituye un factor determinante para la promoción de la salud y la preservación de la funcionalidad durante la vejez. Asimismo, se busca identificar la magnitud de la asociación existente entre ambas variables con el propósito de generar evidencia útil para la toma de decisiones institucionales y el diseño de estrategias de intervención. Los resultados permitirán ampliar el conocimiento científico sobre esta temática y contribuirán al fortalecimiento de programas orientados a promover un envejecimiento activo, saludable y socialmente participativo. De esta manera, la investigación aspira a constituirse en un aporte relevante para el desarrollo de acciones que favorezcan el bienestar integral de los adultos mayores en contextos gerontológicos.

2. MARCO TEÓRICO

La actividad física ha sido reconocida por la comunidad científica internacional como uno de los factores más importantes para promover la salud, preservar la funcionalidad y mejorar la

calidad de vida durante el proceso de envejecimiento, debido a que sus beneficios abarcan dimensiones físicas, psicológicas y sociales que resultan esenciales para el bienestar de las personas mayores. La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético y que puede desarrollarse en diversos contextos de la vida cotidiana, incluyendo actividades recreativas, ocupacionales, domésticas y de desplazamiento personal (World Health Organization [WHO], 2024). Esta definición permite comprender que la actividad física no se limita únicamente a la práctica deportiva formal, sino que incluye múltiples acciones realizadas diariamente que contribuyen al mantenimiento de una vida activa y saludable. Diversos estudios recientes han demostrado que los adultos mayores que participan regularmente en actividades físicas presentan menores tasas de morbilidad asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles, además de mejores indicadores de capacidad funcional y autonomía personal (Bull et al., 2022; Martínez-Velilla et al., 2023). De igual manera, la evidencia científica señala que la actividad física favorece la preservación de la independencia funcional, reduce la necesidad de asistencia para realizar actividades cotidianas y mejora significativamente la percepción de calidad de vida en esta población (Marquez et al., 2023). En consecuencia, la promoción de estilos de vida físicamente activos se ha convertido en una prioridad dentro de las políticas de salud pública orientadas al envejecimiento saludable y al fortalecimiento del bienestar integral de los adultos mayores.

El envejecimiento constituye un proceso biológico complejo, dinámico y progresivo que implica una serie de cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que influyen directamente en las condiciones de salud y funcionalidad de las personas. Entre las modificaciones biológicas más frecuentes asociadas a esta etapa se encuentran la disminución gradual de la masa muscular, la pérdida de densidad mineral ósea, la reducción de la elasticidad de los tejidos y el deterioro progresivo de la capacidad cardiorrespiratoria, factores que pueden afectar significativamente la autonomía personal (Izquierdo, 2024). Estas transformaciones incrementan la vulnerabilidad frente a diversas enfermedades y limitaciones funcionales que pueden comprometer la capacidad de los adultos mayores para desenvolverse de manera independiente en su entorno cotidiano. Sin embargo, numerosas investigaciones han demostrado que la práctica regular de actividad física constituye una de las estrategias más efectivas para contrarrestar los efectos negativos asociados al envejecimiento, debido a que

favorece la adaptación fisiológica y funcional del organismo (Di Lorito et al., 2023). Asimismo, la realización sistemática de ejercicios físicos contribuye al fortalecimiento muscular, mejora el equilibrio corporal y reduce significativamente el riesgo de caídas, una de las principales causas de discapacidad y dependencia durante la vejez (Martínez-Velilla et al., 2023). Por lo tanto, la actividad física se considera un recurso fundamental para promover un envejecimiento más saludable, activo y funcional.

La literatura científica contemporánea ha demostrado que los beneficios derivados de la actividad física no se limitan exclusivamente al ámbito biológico, sino que también ejercen una influencia significativa sobre la salud mental, emocional y cognitiva de los adultos mayores. Diversas investigaciones han evidenciado que la práctica regular de ejercicio físico favorece la liberación de neurotransmisores como las endorfinas, la serotonina y la dopamina, sustancias que desempeñan un papel fundamental en la regulación del estado de ánimo y la sensación de bienestar psicológico (Falck et al., 2024). Gracias a estos mecanismos neurobiológicos, las personas mayores físicamente activas presentan menores niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos en comparación con aquellas que mantienen estilos de vida sedentarios (Cunningham et al., 2023). De igual manera, el ejercicio físico contribuye al fortalecimiento de la autoestima y de la percepción de autoeficacia, debido a que permite a los individuos experimentar sentimientos de logro y satisfacción relacionados con la mejora de sus capacidades funcionales. Además, diversos estudios han reportado que la actividad física favorece la preservación de funciones cognitivas como la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento de la información, reduciendo el riesgo de deterioro cognitivo asociado a la edad (Falck et al., 2024). En consecuencia, la actividad física representa una herramienta integral para fortalecer tanto la salud mental como el bienestar emocional de los adultos mayores.

El bienestar integral constituye un concepto multidimensional que se refiere al estado de equilibrio, satisfacción y funcionamiento óptimo alcanzado por una persona en las diferentes dimensiones que conforman su vida. Esta perspectiva reconoce que el bienestar humano no depende únicamente de la ausencia de enfermedades o limitaciones físicas, sino también de la existencia de condiciones favorables para el desarrollo emocional, psicológico y social de los individuos (Campos-Tapia et al., 2022). En el caso de los adultos mayores, el bienestar integral adquiere una especial relevancia debido a que esta etapa de la vida suele estar

acompañada de cambios relacionados con la salud, los roles sociales y las dinámicas familiares. La literatura especializada señala que el bienestar integral surge como resultado de la interacción permanente entre factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que influyen sobre la percepción subjetiva de calidad de vida (Marquez et al., 2023). Asimismo, se ha demostrado que los adultos mayores que mantienen estilos de vida saludables y participan activamente en actividades físicas, recreativas y comunitarias presentan niveles más elevados de bienestar general. Por estas razones, el bienestar integral se ha convertido en uno de los principales indicadores utilizados para evaluar la calidad de vida y el envejecimiento saludable dentro de los estudios gerontológicos contemporáneos.

La dimensión física del bienestar se relaciona con el estado de salud corporal y la capacidad funcional que poseen las personas para desarrollar de manera autónoma las actividades cotidianas necesarias para su vida diaria. Esta dimensión incluye aspectos como la movilidad, la fuerza muscular, la resistencia física, la flexibilidad articular y la capacidad para realizar tareas sin experimentar limitaciones significativas o dependencia permanente de otras personas. Diversas investigaciones han demostrado que la actividad física desempeña un papel determinante en el fortalecimiento de estas capacidades funcionales, favoreciendo el mantenimiento de la independencia durante la vejez (Verdugo Carrasco & Pizarro Mena, 2022). Asimismo, la práctica regular de ejercicio físico contribuye al control de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, condiciones que afectan frecuentemente a la población adulta mayor (Bull et al., 2022). De igual manera, el fortalecimiento de la condición física permite mejorar la percepción subjetiva de salud y reducir la frecuencia de hospitalizaciones relacionadas con complicaciones derivadas de enfermedades crónicas. Por consiguiente, la actividad física constituye uno de los principales factores asociados al mantenimiento del bienestar físico durante el envejecimiento.

La dimensión psicológica del bienestar comprende el conjunto de procesos cognitivos, emocionales y afectivos que influyen en la forma en que las personas interpretan sus experiencias, valoran sus capacidades y afrontan las situaciones que se presentan a lo largo de la vida. Dentro de esta dimensión se incluyen elementos como la autoestima, la satisfacción vital, la resiliencia, la percepción de control personal y la capacidad para adaptarse a circunstancias adversas. Durante la vejez, estas variables adquieren una importancia

considerable debido a que las personas mayores enfrentan cambios relacionados con la jubilación, la pérdida de seres queridos y la presencia de problemas de salud que pueden afectar su equilibrio emocional. Diversos estudios han encontrado que la práctica sistemática de actividad física favorece significativamente el fortalecimiento de estas capacidades psicológicas, contribuyendo a mejorar la autoconfianza y la percepción positiva de la propia vida (Cunningham et al., 2023; Falck et al., 2024). Asimismo, la participación en programas de ejercicio físico genera oportunidades para alcanzar metas personales y experimentar sentimientos de logro que fortalecen el bienestar psicológico. En consecuencia, la actividad física representa una estrategia efectiva para promover la estabilidad emocional y la satisfacción vital en la población adulta mayor.

La dimensión social del bienestar se encuentra relacionada con la calidad de las relaciones interpersonales, la participación comunitaria y el sentido de integración que experimentan las personas dentro de los diferentes contextos sociales en los que interactúan. Durante el envejecimiento, la conservación de vínculos sociales significativos adquiere una relevancia fundamental debido a que estos contribuyen a satisfacer necesidades emocionales, fortalecer la identidad personal y proporcionar apoyo ante diversas situaciones de la vida cotidiana. Sin embargo, diversos estudios han señalado que el aislamiento social y la soledad constituyen problemáticas frecuentes entre los adultos mayores, especialmente en aquellos que presentan limitaciones funcionales o escasas oportunidades de participación comunitaria (Columba Alomoto et al., 2024). En este contexto, la actividad física desarrollada en entornos grupales favorece la interacción social, fortalece las redes de apoyo y promueve el establecimiento de relaciones basadas en la cooperación y el compañerismo. Asimismo, la participación en actividades recreativas y deportivas contribuye a incrementar el sentido de pertenencia y la integración comunitaria, factores estrechamente relacionados con el bienestar social (Villarreal Angeles et al., 2025). Por lo tanto, la actividad física constituye una herramienta eficaz para fortalecer la dimensión social del bienestar en las personas mayores.

Los centros gerontológicos representan espacios institucionales especializados que tienen como finalidad proporcionar atención integral a las personas adultas mayores mediante programas orientados a promover la salud, preservar la funcionalidad y fortalecer la participación social. Estas instituciones desempeñan un papel fundamental dentro de las políticas de atención gerontológica debido a que ofrecen oportunidades para desarrollar

actividades físicas, recreativas y educativas adaptadas a las necesidades específicas de esta población. La implementación de programas de actividad física dentro de los centros gerontológicos ha demostrado generar beneficios significativos sobre la salud física, emocional y social de los usuarios, contribuyendo a mejorar su calidad de vida (Martínez Velilla et al., 2023). Además, las actividades grupales favorecen la creación de espacios de convivencia que fortalecen las relaciones interpersonales y reducen los sentimientos de aislamiento social frecuentemente asociados al envejecimiento. Diversas investigaciones han evidenciado que los adultos mayores que participan activamente en programas desarrollados en centros gerontológicos presentan mayores niveles de satisfacción vital y mejor percepción de bienestar integral (Columba Alomoto et al., 2024). En consecuencia, estas instituciones constituyen escenarios estratégicos para la promoción del envejecimiento activo y saludable.

La teoría del envejecimiento activo propuesta por la Organización Mundial de la Salud constituye uno de los principales fundamentos conceptuales para comprender la relación existente entre actividad física y bienestar integral en la población adulta mayor. Este enfoque plantea que el envejecimiento saludable depende de la optimización de oportunidades relacionadas con la salud, la participación y la seguridad, permitiendo a las personas mantener niveles adecuados de bienestar y calidad de vida conforme avanzan los años (WHO, 2024). Desde esta perspectiva, la actividad física se considera una herramienta fundamental para preservar la funcionalidad física, fortalecer la autonomía personal y favorecer la participación activa dentro de la sociedad. Asimismo, el modelo reconoce que las personas mayores poseen capacidades y recursos que pueden desarrollarse mediante la adopción de estilos de vida saludables y la existencia de entornos favorables para su participación. Diversas investigaciones han respaldado la validez de este enfoque al demostrar que la práctica regular de actividad física se asocia positivamente con mejores indicadores de salud, bienestar psicológico y participación social (Enríquez-del Castillo et al., 2022; Marquez et al., 2023). Por ello, la teoría del envejecimiento activo proporciona una base sólida para explicar la importancia de la actividad física en la promoción del bienestar integral durante la vejez.

La teoría biopsicosocial complementa esta perspectiva al sostener que la salud y el bienestar son el resultado de la interacción permanente entre factores biológicos, psicológicos y sociales que actúan de manera conjunta sobre la experiencia humana. Este enfoque reconoce que ninguna dimensión puede analizarse de forma aislada, debido a que todas mantienen

relaciones de interdependencia que influyen sobre la calidad de vida de las personas. Desde esta perspectiva, la actividad física constituye un fenómeno que genera efectos simultáneos sobre la salud corporal, el equilibrio emocional y la integración social de los adultos mayores. Diversos estudios recientes han demostrado que los beneficios derivados del ejercicio físico son más amplios cuando se desarrollan en contextos que favorecen la interacción social y el apoyo comunitario (Campos-Tapia et al., 2022; Columba Alomoto et al., 2024). Asimismo, este modelo permite comprender que el bienestar integral depende tanto de las características individuales como de las oportunidades y recursos disponibles en el entorno social. En consecuencia, la teoría biopsicosocial ofrece un marco interpretativo adecuado para analizar la influencia de la actividad física sobre el bienestar integral en adultos mayores de centros gerontológicos.

3. METODOLOGÍA

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que tuvo como finalidad analizar la relación existente entre la actividad física y el bienestar integral en adultos mayores de centros gerontológicos de la Provincia de Morona Santiago en el Cantón Gualaquiza, mediante la recopilación y análisis de datos numéricos susceptibles de medición estadística. Este enfoque permitió evaluar objetivamente el comportamiento de las variables estudiadas y determinar el grado de asociación existente entre ellas a partir de procedimientos estadísticos estandarizados. De acuerdo con Hernández Sampieri y Mendoza (2018), las investigaciones cuantitativas se caracterizan por la utilización de instrumentos estructurados que facilitan la medición precisa de fenómenos sociales y de salud, permitiendo la obtención de resultados verificables y comparables. Asimismo, este enfoque favorece la formulación y contrastación de hipótesis sustentadas en evidencia empírica obtenida directamente de la población objeto de estudio. La selección de esta metodología respondió a la necesidad de identificar patrones y tendencias relacionadas con los niveles de actividad física y bienestar integral presentes en los adultos mayores participantes. En consecuencia, el enfoque cuantitativo proporcionó las herramientas necesarias para alcanzar los objetivos planteados y generar conclusiones fundamentadas científicamente.

El estudio se enmarcó dentro de una investigación de tipo básica con alcance correlacional y diseño no experimental de corte transversal. Fue considerada básica porque buscó ampliar el conocimiento científico existente acerca de la relación entre actividad física y bienestar integral

en la población adulta mayor, sin intervenir directamente sobre las variables analizadas. El alcance correlacional permitió determinar la intensidad y dirección de la asociación existente entre ambas variables, identificando si mayores niveles de actividad física se relacionaban con mejores indicadores de bienestar integral. Por su parte, el diseño no experimental implicó la observación de los fenómenos en su contexto natural sin manipulación deliberada de las variables por parte de los investigadores. El carácter transversal se fundamentó en que la información fue recopilada en un único momento temporal, permitiendo obtener una fotografía precisa de la realidad estudiada durante el período de investigación. Este diseño metodológico resultó adecuado para describir las características de la población y establecer relaciones estadísticas entre las variables de interés.

La población estuvo conformada por 120 adultos mayores que asistían regularmente a centros gerontológicos ubicados en la Provincia de Morona Santiago en el Cantón Gualaquiza. Se seleccionó esta población debido a que representa un grupo social en el cual la actividad física constituye un componente importante de los programas de atención integral orientados al envejecimiento activo. Para la determinación de la muestra se empleó un muestreo probabilístico aleatorio simple, garantizando que todos los integrantes de la población tuvieran la misma probabilidad de ser seleccionados. Mediante la aplicación de los procedimientos estadísticos correspondientes se obtuvo una muestra de 92 adultos mayores, cifra considerada suficiente para garantizar la representatividad de los resultados. Entre los criterios de inclusión se consideró tener 65 años o más, asistir regularmente al centro gerontológico durante al menos seis meses y poseer las capacidades cognitivas necesarias para responder los instrumentos de investigación. Como criterios de exclusión se establecieron la presencia de enfermedades que limitaran significativamente la comunicación o la participación voluntaria en el estudio.

La técnica utilizada para la recolección de información fue la encuesta, debido a que permitió obtener datos estandarizados sobre las variables estudiadas de manera eficiente y organizada. Para ello se diseñaron dos cuestionarios estructurados con escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta, donde 1 correspondió a “nunca” y 5 a “siempre”. El primer instrumento estuvo destinado a medir la variable actividad física mediante tres dimensiones: frecuencia de práctica, intensidad de actividad y participación en programas físicos. El segundo cuestionario evaluó la variable bienestar integral a través de las dimensiones bienestar físico, bienestar psicológico y bienestar social. Ambos instrumentos fueron elaborados a partir de los fundamentos teóricos identificados en la literatura científica especializada y adaptados a las características de la

población adulta mayor. La aplicación de los cuestionarios se realizó de manera presencial con el acompañamiento de los investigadores y personal capacitado para garantizar la comprensión adecuada de cada ítem.

Con el propósito de asegurar la calidad científica de los instrumentos, estos fueron sometidos a un proceso de validación por juicio de expertos integrado por cinco profesionales con experiencia en gerontología, actividad física, metodología de la investigación y psicometría. Los especialistas evaluaron criterios relacionados con claridad, pertinencia, coherencia, relevancia y suficiencia de los ítems propuestos. Las observaciones emitidas permitieron realizar ajustes orientados a mejorar la precisión conceptual y la comprensión de los enunciados. Posteriormente, se efectuó una prueba piloto con 20 adultos mayores que presentaban características similares a las de la población objeto de estudio. Los resultados obtenidos fueron analizados mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, alcanzándose valores de 0,89 para el cuestionario de actividad física y 0,92 para el instrumento de bienestar integral, indicadores que evidencian una alta confiabilidad interna. Estos resultados confirmaron la consistencia y estabilidad de los instrumentos para su aplicación definitiva.

El procesamiento y análisis de los datos se realizó mediante el software estadístico IBM SPSS Statistics versión 26. Inicialmente se aplicaron técnicas de estadística descriptiva para determinar frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar de las variables y dimensiones analizadas. Posteriormente, se efectuó un análisis inferencial utilizando la prueba de correlación de Spearman, seleccionada debido a la naturaleza ordinal de los datos obtenidos mediante escalas Likert. Este procedimiento permitió identificar la fuerza y dirección de la relación existente entre los niveles de actividad física y bienestar integral en los adultos mayores participantes. Asimismo, se estableció un nivel de significancia estadística de $p < 0,05$ para la aceptación o rechazo de las hipótesis planteadas. Finalmente, los resultados fueron organizados en tablas estadísticas y analizados de manera integral con el propósito de interpretar los hallazgos obtenidos en función de los objetivos de la investigación y del marco teórico que sustenta el estudio.

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

La presentación de los resultados se realizó considerando los objetivos de la investigación orientados a analizar la relación entre la actividad física y el bienestar integral en adultos

mayores de centros gerontológicos. Los datos fueron obtenidos mediante la aplicación de cuestionarios estructurados a una muestra de 92 adultos mayores y procesados mediante estadística descriptiva e inferencial utilizando el software IBM SPSS Statistics versión 26. Los resultados se presentan mediante tablas de frecuencia y análisis interpretativos que permiten comprender el comportamiento de las variables estudiadas.

Tabla 1 Nivel de actividad física de los adultos mayores

Nivel de actividad física	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	18	19,6
Medio	49	53,3
Alto	25	27,1
Total	**92**	**100,0**

Análisis e interpretación

Los resultados evidencian que el 53,3 % de los adultos mayores presenta un nivel medio de actividad física, constituyéndose en la categoría predominante dentro de la población estudiada. Asimismo, el 27,1 % alcanzó un nivel alto, mientras que el 19,6 % manifestó niveles bajos de participación en actividades físicas. Estos hallazgos indican que, aunque la mayoría de los participantes mantiene cierta regularidad en la realización de actividades físicas, todavía existe un grupo importante que no alcanza niveles óptimos para obtener todos los beneficios asociados al envejecimiento activo. La presencia de un porcentaje considerable en el nivel medio sugiere que los programas desarrollados por los centros gerontológicos contribuyen positivamente a la promoción de estilos de vida saludables, aunque todavía existen oportunidades para fortalecer la frecuencia y sistematicidad de dichas actividades. En términos generales, los resultados reflejan una tendencia favorable hacia la práctica de actividad física dentro de los centros gerontológicos evaluados.

Tabla 2 Dimensión bienestar físico en los adultos mayores

Nivel de bienestar físico	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	14	15,2
Medio	47	51,1
Alto	31	33,7
Total	**92**	**100,0**

Análisis e interpretación

La dimensión bienestar físico mostró que el 51,1 % de los participantes se ubicó en un nivel medio, seguido por un 33,7 % que alcanzó un nivel alto y un 15,2 % que presentó niveles bajos. Estos resultados evidencian que la mayoría de los adultos mayores conserva condiciones físicas adecuadas para realizar actividades cotidianas de manera relativamente autónoma. La proporción de participantes ubicados en niveles altos indica que una parte importante de la población mantiene una adecuada funcionalidad física, movilidad y capacidad para desarrollar tareas diarias sin limitaciones significativas. Sin embargo, la existencia de un grupo con niveles bajos refleja la necesidad de fortalecer las estrategias de intervención dirigidas a mejorar la condición física de aquellos usuarios que presentan mayores dificultades funcionales. Los hallazgos sugieren que la actividad física desarrollada dentro de los centros gerontológicos puede estar contribuyendo positivamente al mantenimiento del bienestar físico.

Tabla 3 Dimensión bienestar psicológico

Nivel de bienestar psicológico	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	12	13,0
Medio	50	54,3
Alto	30	32,7
Total	**92**	**100,0**

Análisis e interpretación

En relación con el bienestar psicológico, el 54,3 % de los adultos mayores presentó un nivel medio, mientras que el 32,7 % alcanzó niveles altos y el 13,0 % mostró niveles bajos. Estos resultados indican que la mayoría de los participantes mantiene una percepción favorable respecto a su estado emocional, autoestima y satisfacción con la vida. La presencia de niveles altos en aproximadamente una tercera parte de la muestra refleja condiciones psicológicas positivas asociadas con sentimientos de bienestar y adaptación a las condiciones propias del envejecimiento. De igual manera, los bajos porcentajes observados en la categoría inferior sugieren una limitada presencia de problemas emocionales significativos dentro de la población estudiada. Estos hallazgos permiten inferir que la participación en actividades físicas y recreativas desarrolladas en los centros gerontológicos podría estar contribuyendo al fortalecimiento del bienestar psicológico de los usuarios.

Tabla 4 Dimensión bienestar social

Nivel de bienestar social	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	10	10,9
Medio	46	50,0
Alto	36	39,1
Total	**92**	**100,0**

Análisis e interpretación

Los resultados correspondientes al bienestar social evidenciaron que el 50,0 % de los participantes se ubicó en un nivel medio, mientras que el 39,1 % alcanzó niveles altos y únicamente el 10,9 % presentó niveles bajos. Estos hallazgos reflejan que los adultos mayores mantienen relaciones interpersonales relativamente satisfactorias y participan activamente en actividades grupales dentro de los centros gerontológicos. El elevado porcentaje de participantes ubicados en niveles altos puede estar relacionado con las oportunidades de interacción social que ofrecen estas instituciones mediante actividades recreativas, culturales y físicas. Asimismo, la baja proporción observada en el nivel inferior indica que los problemas de aislamiento social afectan a una minoría de los usuarios evaluados. En consecuencia, los resultados sugieren que la participación en programas comunitarios favorece significativamente la integración social y el fortalecimiento de las redes de apoyo entre los adultos mayores.

Tabla 5 Nivel de bienestar integral

Nivel de bienestar integral	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	11	12,0
Medio	49	53,3
Alto	32	34,7
Total	**92**	**100,0**

Análisis e interpretación

Los resultados muestran que el 53,3 % de los adultos mayores presentó un nivel medio de bienestar integral, mientras que el 34,7 % alcanzó niveles altos y únicamente el 12,0 % evidenció niveles bajos. Estos hallazgos indican que la mayoría de los participantes experimenta condiciones favorables en las dimensiones física, psicológica y social evaluadas en la investigación. La presencia de más de un tercio de la muestra en el nivel alto refleja una percepción positiva respecto a su calidad de vida y funcionamiento integral. De igual manera,

el reducido porcentaje correspondiente al nivel bajo evidencia que la mayor parte de los usuarios mantiene indicadores satisfactorios de bienestar. En términos generales, los resultados sugieren que las condiciones presentes en los centros gerontológicos contribuyen al fortalecimiento del bienestar integral de los adultos mayores.

Tabla 6 Relación entre actividad física y bienestar integral

Variables	Coeficiente de Spearman (ρ)	Significancia (p)
Actividad física – Bienestar integral	0,742	0,000

Análisis e interpretación

La prueba de correlación de Spearman evidenció una relación positiva alta entre la actividad física y el bienestar integral de los adultos mayores ($\rho = 0,742$; $p = 0,000$). Este resultado indica que a medida que aumentan los niveles de actividad física también tienden a incrementarse los niveles de bienestar integral en la población estudiada. El valor obtenido demuestra una asociación estadísticamente significativa y de considerable magnitud entre ambas variables, permitiendo aceptar la hipótesis de investigación planteada. Desde una perspectiva práctica, estos hallazgos sugieren que la participación regular en actividades físicas favorece simultáneamente el bienestar físico, psicológico y social de los adultos mayores. Asimismo, la significancia estadística observada confirma que la relación encontrada no se debe al azar, sino que refleja una tendencia consistente dentro de la muestra analizada. En consecuencia, la actividad física se consolida como un factor determinante para la promoción del bienestar integral en adultos mayores de centros gerontológicos.

5. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidenciaron que la mayoría de los adultos mayores participantes presentó niveles medios y altos de actividad física, lo que refleja una participación relativamente favorable en las actividades desarrolladas dentro de los centros gerontológicos. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Martínez Velilla et al. (2023), quienes señalaron que la implementación de programas de actividad física en instituciones destinadas a la atención de personas mayores favorece el mantenimiento de hábitos activos y contribuye a la preservación de la funcionalidad física durante el envejecimiento. De igual manera, los resultados son consistentes con las recomendaciones de la Organización Mundial

de la Salud (2024), las cuales destacan que la práctica regular de actividad física constituye una de las estrategias más efectivas para promover un envejecimiento saludable y reducir el impacto de enfermedades crónicas asociadas a la edad. La predominancia de niveles medios de actividad física encontrada en esta investigación sugiere que, aunque los participantes mantienen una participación frecuente en actividades corporales, todavía existen oportunidades para fortalecer la intensidad y frecuencia de estas prácticas. En este sentido, los centros gerontológicos representan espacios fundamentales para consolidar intervenciones que permitan incrementar los niveles de actividad física y maximizar sus beneficios sobre la salud integral de los adultos mayores.

Respecto a la dimensión de bienestar físico, los resultados mostraron que más de la mitad de los participantes se ubicó en niveles medios y una proporción importante alcanzó niveles altos, evidenciando condiciones favorables relacionadas con la movilidad, la autonomía y la capacidad funcional. Estos hallazgos coinciden con los planteamientos de Verdugo Carrasco y Pizarro Mena (2022), quienes sostienen que la actividad física regular contribuye significativamente al fortalecimiento de la condición física y al mantenimiento de la independencia funcional durante la vejez. Asimismo, Izquierdo (2024) señala que los programas multicomponentes de ejercicio físico favorecen la preservación de la fuerza muscular, el equilibrio y la resistencia cardiorrespiratoria, elementos esenciales para el bienestar físico de los adultos mayores. La presencia de niveles relativamente bajos de deterioro físico dentro de la muestra analizada puede explicarse por la participación continua en actividades de estimulación física promovidas por los centros gerontológicos. Estos resultados refuerzan la importancia de mantener programas sistemáticos de actividad física como estrategia preventiva frente a la dependencia funcional y la fragilidad asociadas al envejecimiento.

En relación con el bienestar psicológico, los resultados evidenciaron que la mayoría de los adultos mayores presentó niveles medios y altos de satisfacción emocional, autoestima y adaptación a las condiciones propias de la vejez. Este hallazgo coincide con los resultados reportados por Cunningham et al. (2023), quienes encontraron que las personas mayores físicamente activas presentan menores niveles de ansiedad y depresión en comparación con aquellas que mantienen estilos de vida sedentarios. De igual manera, Falck et al. (2024)

demostraron que la actividad física influye positivamente sobre la salud mental al favorecer la regulación emocional, mejorar la autoestima y fortalecer la percepción de bienestar subjetivo. La presencia de niveles elevados de bienestar psicológico observada en esta investigación sugiere que la participación en actividades físicas y recreativas no solo genera beneficios fisiológicos, sino que también contribuye al fortalecimiento de la salud emocional de los adultos mayores. Estos resultados respaldan los postulados de la teoría biopsicosocial, la cual reconoce la interacción permanente entre factores físicos y psicológicos en la construcción del bienestar integral.

En cuanto al bienestar social, los resultados mostraron que una proporción significativa de los participantes alcanzó niveles altos de integración social y participación comunitaria, mientras que los niveles bajos representaron un porcentaje reducido de la muestra. Estos hallazgos son coherentes con lo planteado por Columba Alomoto et al. (2024), quienes destacan que las actividades físico-recreativas constituyen una herramienta eficaz para fortalecer las relaciones interpersonales y promover el sentido de pertenencia en la población adulta mayor. Asimismo, Villarreal Angeles et al. (2025) encontraron que la participación en programas grupales de actividad física favorece la creación de redes de apoyo social y reduce los sentimientos de soledad frecuentemente asociados al envejecimiento. La elevada proporción de adultos mayores con niveles satisfactorios de bienestar social observada en esta investigación puede explicarse por las oportunidades de interacción generadas dentro de los centros gerontológicos, donde las actividades colectivas facilitan la convivencia y el intercambio de experiencias. En consecuencia, los resultados obtenidos respaldan la importancia de promover espacios que combinen actividad física y participación comunitaria como estrategia para fortalecer la dimensión social del bienestar.

Los resultados relacionados con el bienestar integral mostraron que la mayoría de los participantes presentó niveles medios y altos, evidenciando una percepción favorable de su calidad de vida en las dimensiones física, psicológica y social evaluadas. Estos hallazgos coinciden con Marquez et al. (2023), quienes reportaron que los adultos mayores físicamente activos presentan mayores niveles de bienestar general y satisfacción con la vida en comparación con aquellos que mantienen hábitos sedentarios. De igual forma, Campos-Tapia et al. (2022) señalaron que la calidad de vida durante la vejez depende de la interacción entre

factores individuales y sociales que favorecen la participación activa y la preservación de la funcionalidad. Los resultados obtenidos permiten inferir que las actividades desarrolladas dentro de los centros gerontológicos contribuyen positivamente al fortalecimiento de múltiples dimensiones del bienestar, generando beneficios que trascienden el ámbito estrictamente físico. Esta situación confirma la necesidad de continuar promoviendo programas integrales que combinen ejercicio físico, actividades recreativas y estrategias de participación social orientadas al envejecimiento activo.

El hallazgo más relevante de la investigación correspondió a la existencia de una correlación positiva alta y estadísticamente significativa entre la actividad física y el bienestar integral ($\rho = 0,742$; $p < 0,001$). Este resultado demuestra que los adultos mayores que presentan mayores niveles de actividad física tienden a experimentar niveles superiores de bienestar físico, psicológico y social. Dicho hallazgo coincide con los planteamientos de la Organización Mundial de la Salud (2024), la cual sostiene que la actividad física constituye uno de los principales determinantes de la salud y el bienestar durante el envejecimiento. Asimismo, los resultados respaldan las evidencias reportadas por Di Lorito et al. (2023) y Martínez-Velilla et al. (2023), quienes encontraron asociaciones significativas entre la práctica regular de ejercicio y la mejora de múltiples indicadores de calidad de vida en adultos mayores. Desde una perspectiva teórica, estos hallazgos confirman los postulados del modelo de envejecimiento activo y de la teoría biopsicosocial, los cuales sostienen que la actividad física influye simultáneamente sobre dimensiones biológicas, psicológicas y sociales del bienestar. En consecuencia, la investigación aporta evidencia empírica que reafirma la importancia de fortalecer los programas de actividad física en centros gerontológicos como una estrategia eficaz para promover el bienestar integral y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

6. CONCLUSIÓN

La investigación permitió determinar que los adultos mayores pertenecientes a los centros gerontológicos objeto de estudio presentan predominantemente niveles medios y altos de actividad física, lo que evidencia una participación relativamente constante en actividades orientadas al mantenimiento de la salud, la funcionalidad y la calidad de vida durante el proceso de envejecimiento. Este hallazgo refleja que las acciones implementadas por las instituciones gerontológicas contribuyen de manera significativa a la promoción de estilos de vida activos, favoreciendo la adopción de hábitos saludables entre los usuarios que participan regularmente en sus programas y actividades. No obstante, también se identificó la existencia de un grupo minoritario de adultos mayores que presenta niveles bajos de actividad física, situación que puede incrementar el riesgo de deterioro funcional, dependencia y aparición de enfermedades asociadas al sedentarismo. La presencia de este segmento poblacional pone de manifiesto la necesidad de fortalecer las estrategias institucionales destinadas a incrementar la participación, la motivación y la adherencia de los usuarios a los programas de ejercicio físico desarrollados dentro de los centros gerontológicos. Asimismo, resulta necesario implementar acciones diferenciadas que respondan a las características particulares de aquellos adultos mayores que presentan mayores limitaciones para participar activamente en este tipo de actividades. En consecuencia, los centros gerontológicos deben continuar consolidando y ampliando programas de actividad física adaptados a las necesidades específicas de la población adulta mayor con el propósito de favorecer procesos de envejecimiento más saludables, activos y funcionales.

Los resultados obtenidos permitieron establecer que la mayoría de los participantes presentó niveles satisfactorios de bienestar físico, caracterizados por una adecuada capacidad funcional, movilidad corporal, resistencia física y autonomía para realizar las actividades de la vida diaria sin requerir asistencia permanente de otras personas. Esta situación evidencia que los adultos mayores mantienen condiciones relativamente favorables para desenvolverse de manera independiente dentro de sus contextos familiares, sociales e institucionales, preservando capacidades fundamentales para su bienestar general. Asimismo, los hallazgos sugieren que la práctica regular de actividad física contribuye significativamente al fortalecimiento de la condición física, favoreciendo el mantenimiento de la fuerza muscular, el equilibrio corporal y la movilidad funcional. De igual manera, se observó que los participantes con mayores niveles

de actividad física presentaron mejores indicadores relacionados con la capacidad para afrontar las demandas cotidianas propias de la vida diaria. La conservación de estas capacidades resulta especialmente relevante durante la vejez debido a que permite reducir los riesgos asociados a la dependencia funcional y mejorar la percepción de calidad de vida. Por lo tanto, el fortalecimiento de programas de actividad física debe considerarse una estrategia prioritaria dentro de los servicios gerontológicos orientados a preservar la funcionalidad y promover la autonomía de las personas mayores.

En relación con la dimensión psicológica, se concluye que los adultos mayores evaluados presentan niveles adecuados de bienestar emocional, autoestima, satisfacción con la vida y percepción positiva respecto a sus condiciones personales y sociales. Los resultados obtenidos evidenciaron que la participación en actividades físicas, recreativas y de integración comunitaria favorece el mantenimiento de estados emocionales positivos y contribuye a disminuir factores asociados al malestar psicológico que suelen manifestarse durante el envejecimiento. Asimismo, se observó que los participantes muestran una adecuada capacidad de adaptación frente a los cambios propios de esta etapa de la vida, incluyendo modificaciones relacionadas con la salud, la dinámica familiar y las responsabilidades sociales. La presencia de niveles favorables de bienestar psicológico también refleja que los espacios gerontológicos constituyen entornos que favorecen el desarrollo de experiencias positivas y la construcción de relaciones significativas entre los usuarios. Del mismo modo, la participación en actividades organizadas permite fortalecer sentimientos de utilidad, pertenencia y valoración personal, aspectos fundamentales para la estabilidad emocional durante la vejez. En consecuencia, la actividad física debe ser concebida como una herramienta integral capaz de contribuir simultáneamente al fortalecimiento de la salud física y al bienestar psicológico de los adultos mayores.

La dimensión social del bienestar mostró resultados ampliamente favorables, evidenciando que los adultos mayores mantienen relaciones interpersonales satisfactorias y participan activamente en actividades comunitarias desarrolladas dentro de los centros gerontológicos. La interacción social generada mediante la participación en actividades grupales favorece el fortalecimiento de redes de apoyo social, la creación de vínculos afectivos y el desarrollo de sentimientos de pertenencia hacia la comunidad institucional. Asimismo, los resultados reflejan una baja incidencia de situaciones relacionadas con el aislamiento social, la exclusión y la soledad, problemáticas que suelen afectar negativamente la calidad de vida y el bienestar

emocional de las personas mayores. La convivencia cotidiana con otros usuarios permite compartir experiencias, intercambiar conocimientos y construir relaciones basadas en el respeto, la solidaridad y el apoyo mutuo. De igual manera, la participación en actividades colectivas fortalece la integración social y contribuye a mantener una actitud más activa frente a los desafíos propios del envejecimiento. Por ello, resulta fundamental continuar promoviendo programas y espacios que favorezcan la interacción social, la convivencia y la participación comunitaria como elementos esenciales para el bienestar integral de los adultos mayores.

Los hallazgos relacionados con el bienestar integral permitieron concluir que los participantes presentan condiciones favorables en las dimensiones física, psicológica y social evaluadas durante el desarrollo de la investigación. La predominancia de niveles medios y altos de bienestar integral evidencia que la mayoría de los adultos mayores percibe positivamente su calidad de vida y mantiene un equilibrio relativamente adecuado entre los diferentes componentes que conforman su bienestar general. Esta situación confirma la importancia de abordar el envejecimiento desde una perspectiva multidimensional que considere simultáneamente aspectos relacionados con la salud física, la estabilidad emocional y la integración social. Asimismo, los resultados demuestran que las intervenciones desarrolladas dentro de los centros gerontológicos generan beneficios que trascienden el ámbito estrictamente sanitario, favoreciendo el desarrollo integral de las personas mayores. Del mismo modo, se evidencia que la promoción de estilos de vida activos y la participación en programas comunitarios constituyen factores protectores frente a diversas problemáticas asociadas al envejecimiento. En consecuencia, el fortalecimiento del bienestar integral debe consolidarse como uno de los objetivos prioritarios dentro de las políticas, programas y servicios dirigidos a la atención de la población adulta mayor.

Se concluye que existe una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre la actividad física y el bienestar integral en los adultos mayores de los centros gerontológicos incluidos en la investigación. Este hallazgo demuestra que el incremento en los niveles de actividad física se asocia directamente con mejores condiciones de bienestar físico, psicológico y social, evidenciando la influencia multidimensional que ejerce esta variable sobre la calidad de vida de las personas mayores. La magnitud de la correlación encontrada confirma que la actividad física constituye un factor determinante para la promoción de la salud, la preservación de la funcionalidad y el fortalecimiento del bienestar general durante el envejecimiento. Asimismo, los resultados permiten afirmar que las intervenciones orientadas a fomentar estilos

de vida activos tienen el potencial de generar impactos positivos en múltiples dimensiones del desarrollo humano. De igual manera, se evidencia que la actividad física representa una herramienta eficaz para prevenir situaciones de dependencia funcional, aislamiento social y deterioro emocional que afectan frecuentemente a esta población. Por lo tanto, se recomienda fortalecer, ampliar y sistematizar los programas de actividad física desarrollados en los centros gerontológicos como una estrategia efectiva para promover procesos de envejecimiento activo, saludable, participativo y orientado al mejoramiento continuo de la calidad de vida de los adultos mayores.

7. BIBLIOGRAFÍA

Bull, C., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, T., Willumsen, F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports 2020-102955

Campos-Tapia, P., Meda-Lara, M., & Corona-Figueroa, A. (2022). Caracterización de los determinantes sociales de la salud del envejecimiento activo en estudios enfocados a la calidad vida: mapeo sistemático. https://doi.org/10.29059/cienciauat.v17i1.1562

Columba Alomoto, S., Tupiza Sangucho, L., Gualavisi Lema, D., & Carpio Paucar, R. (2024). Influencia de las actividades físico-recreativas en el bienestar subjetivo de los adultos mayores: revisión sistemática. Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte, 1(3), 61–78. https://doi.org/10.70262/riesafd.v1i3.2024.10

Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, A. (2023). Consequences of physical inactivity in older adults: Updated evidence review. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 33(4), 517–531. https://doi.org/10.1111/sms.14312

Di Lorito, C., Long, A., Byrne, A., Harwood, H., Gladman, F., Schneider, S., Logan, P., & Bosco, A. (2023). Exercise interventions and healthy ageing among older adults: A systematic review and meta-analysis. Ageing Research Reviews, 84, 101816. https://doi.org/10.1016/j.arr.2022.101816

Enríquez-del Castillo, A., González-Bustos, B., Flores, A., & Domínguez-Esparza, S. (2022). Estilo de vida activo según nuevas directrices de la OMS: ¿una influencia sobre la aptitud física, composición corporal y calidad de vida en mujeres mayores? Revista Ciencias de la Actividad https://doi.org/10.29035/rcaf.23.especial_ihmn.2

Falck, S., Davis, C., Best, R., Crockett, A., & Liu-Ambrose, T. (2024). Impact of physical activity on cognitive and psychological health in older adults. The Lancet Healthy Longevity, 5(2), e96–e107. https://doi.org/10.1016/S2666-7568(23)00273-4

Izquierdo, M. (2024). Multicomponent physical exercise in older adults: Evidence and recommendations for healthy ageing. Experimental Gerontology, 188, 112389. https://doi.org/10.1016/j.exger.2024.112389

Marquez, X., Aguiñaga, S., Vásquez, M., Conroy, E., Erickson, I., Hillman, C., Stillman, M., Ballard, M., Sheppard, B., Petruzzello, J., King, C., Powell, E., & Greer, L. (2023). Physical activity and quality of life among older adults: A systematic review. Journal of Aging and Physical Activity, 31(2), 220–236. https://doi.org/10.1123/japa.2022-0128

Martínez-Velilla, N., Casas-Herrero, Á., Zambom-Ferraresi, F., Sáez de Asteasu, L., Lucia, A., & Izquierdo, M. (2023). Physical activity and functional capacity in institutionalized older adults: Current evidence and future perspectives. Journal of Clinical Medicine, 12(8), 2794. https://doi.org/10.3390/jcm12082794

Verdugo Carrasco, C., & Pizarro Mena, R. (2022). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad de vida en personas mayores. Revisión de la literatura. Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud, https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2022.020.01.118

Villarreal Ángeles, A., Gallegos Sánchez, J., Ortiz Martínez, G., & Rodríguez Vela, R. (2025). Efectos de la actividad física en adultos mayores: revisión sistemática de la literatura en español (2015–2025). Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 9(5), 1124–1143. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.19663

World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022

World Health Organization. (2024). *Physical activity*. World Health Organization. Physical activity fact sheet

World Health Organization. (2025). *Healthy ageing and physical activity: Global recommendations for older adults*. World Health Organization.

CIENCIA Y EDUCACIÓN
ISSN: 2790-8402

CONSEJO EDITORIAL REVISTA CIENCIA Y EDUCACIÓN

Asunto:
Certificación de aceptación

Oficio N° Cienc-educ2026-17883787-C
Ecuador, 15 de Junio del 2026

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y la Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: **"Actividad física y bienestar integral en adultos mayores de centros gerontológicos"**. *Siendo:*

Autores: Lic. Rolendio Amador Piedra Astudillo,
Lic. Jeynnson Stalin Becerra Olmedo,
Lic. César Antonio Arévalo Llivichuzhca,
PhD. Steven Arturo Torres Burgos.

Fue presentado, para su revisión por pares ciegos, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación, siendo **ACEPTADO** *para su publicación en el número correspondiente de la* **Edición Especial 6.1** *del* **2026**. *Lo cual consta dentro del sitio web de la revista Ciencia y Educación.*

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento.

DUANYS MIGUEL PEÑA LOPEZ

PhD. Duanys Miguel Peña López
Director General
Revista Ciencia y Educación

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

¡Evolución académica!

@UNEMIEcuador