

# recimundo

Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento

**DOI:** 10.26820/recimundo/8.(especial).octubre.2024.492-498

**URL:** <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2394>

**EDITORIAL:** Saberes del Conocimiento

**REVISTA:** RECIMUNDO

**ISSN:** 2588-073X

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Artículo de revisión

**CÓDIGO UNESCO:** 32 Ciencias Médicas

**PAGINAS:** 492-498





## Desarrollo de actividad física como prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos mayores del GAD de Unamuncho

Development of physical activity as prevention of cardiovascular diseases in older adults of the GAD de Unamuncho

Desenvolvimento de atividade física como prevenção de doenças cardiovasculares em idosos do GAD de Unamuncho

**Andrea Jazmin Ceballos Marcillo<sup>1</sup>; María Gabriela González Chico<sup>2</sup>**

**RECIBIDO:** 10/04/2024 **ACEPTADO:** 11/05/2024 **PUBLICADO:** 06/10/2024

1. Instituto Tecnológico Superior Universitario España; Ambato, Ecuador; [andrea.ceballos@iste.edu.ec](mailto:andrea.ceballos@iste.edu.ec);   
<https://orcid.org/0009-0003-0663-3300>
2. Instituto Tecnológico Superior Universitario España; Ambato, Ecuador; [maría.gonzalez@iste.edu.ec](mailto:maría.gonzalez@iste.edu.ec);   
<https://orcid.org/0000-0001-7837-6962>

### CORRESPONDENCIA

Andrea Jazmin Ceballos Marcillo

[andrea.ceballos@iste.edu.ec](mailto:andrea.ceballos@iste.edu.ec)

**Ambato, Ecuador**

## RESUMEN

El desarrollo de actividad física es esencial para la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos mayores del GAD de Unamuncho. La implementación de programas de ejercicio regular y supervisado puede mejorar significativamente la salud cardiovascular, reduciendo factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol elevado y la obesidad. La actividad física no solo fortalece el corazón y mejora la circulación, sino que también contribuye a la salud mental y el bienestar general, disminuyendo el estrés y la ansiedad. Estos programas deben ser diseñados específicamente para las necesidades y capacidades de los adultos mayores, asegurando que las actividades sean seguras y efectivas. Es crucial incluir una variedad de ejercicios que promuevan la resistencia, la flexibilidad y la fuerza muscular. Además, la educación sobre hábitos de vida saludables, como una alimentación balanceada y la importancia de mantenerse activos, debe ser parte integral de estos programas. El compromiso de la comunidad y el apoyo del gobierno local son fundamentales para el éxito de estas iniciativas. Al fomentar la participación activa y continua en programas de actividad física, se puede mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares, promoviendo una longevidad saludable y activa en la población del GAD de Unamuncho.

**Palabras clave:** Actividad física, Adultos mayores, Hipertensión.

## ABSTRACT

The development of physical activity is essential for the prevention of cardiovascular diseases in older adults at the GAD of Unamuncho. Implementing regular, supervised exercise programs can significantly improve cardiovascular health, reducing risk factors such as hypertension, elevated cholesterol, and obesity. Physical activity not only strengthens the heart and improves circulation, but it also contributes to mental health and general well-being, decreasing stress and anxiety. These programs should be designed specifically for the needs and abilities of older adults, ensuring that activities are safe and effective. It's crucial to include a variety of exercises that promote endurance, flexibility, and muscle strength. In addition, education on habits healthy lifestyles, such as a balanced diet and the importance of staying active, should be an integral part of these programs. Community engagement and local government support are critical to the success of these initiatives. By encouraging active and continuous participation in physical activity programs, the quality of life of older adults can be improved and the incidence of cardiovascular diseases reduced, promoting healthy and active longevity in the town of the GAD of Unamuncho.

**Keywords:** Physical activity, Older adults, Hypertension.

## RESUMO

O desenvolvimento da atividade física é essencial para a prevenção de doenças cardiovasculares nos idosos do GAD da Unamuncho. A implementação de programas de exercício regular e supervisionado pode melhorar significativamente a saúde cardiovascular, reduzindo factores de risco como a hipertensão, o colesterol elevado e a obesidade. A atividade física não só fortalece o coração e melhora a circulação, como também contribui para a saúde mental e o bem-estar geral, diminuindo o stress e a ansiedade. Estes programas devem ser concebidos especificamente para as necessidades e capacidades dos adultos mais velhos, garantindo que as actividades são seguras e eficazes. É crucial incluir uma variedade de exercícios que promovam a resistência, a flexibilidade e a força muscular. Além disso, a educação sobre hábitos de vida saudáveis, como uma dieta equilibrada e a importância de se manter ativo, deve ser parte integrante destes programas. O envolvimento da comunidade e o apoio do governo local são fundamentais para o sucesso destas iniciativas. Ao encorajar a participação ativa e contínua em programas de atividade física, a qualidade de vida dos idosos pode ser melhorada e a incidência de doenças cardiovasculares reduzida, promovendo uma longevidade saudável e ativa na cidade do GAD de Unamuncho.

**Palavras-chave:** Atividade física, Idosos, Hipertensão arterial.

## Introducción

La actividad física desempeña un papel crucial en la prevención de enfermedades cardiovasculares, especialmente en adultos mayores. En el contexto del GAD (Gobierno Autónomo Descentralizado) de Unamuncho, situado en la ciudad de Ambato, la promoción de hábitos de vida saludables y la implementación de programas de ejercicio pueden tener un impacto significativo en la salud pública.

Se observa la influencia de políticas nacionales y globales en la promoción de la salud cardiovascular. Organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) han establecido directrices y recomendaciones para la actividad física, destacando su importancia en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, incluyendo las cardiovasculares. En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública ha desarrollado programas y campañas para fomentar estilos de vida saludables, enfatizando la necesidad de la actividad física regular.

La ciudad de Ambato, como parte de estas políticas nacionales, se beneficia de recursos y apoyo institucional para implementar programas de salud pública. Las autoridades locales pueden aprovechar estas directrices para diseñar estrategias específicas que aborden las necesidades de su población adulta mayor. La colaboración entre diferentes niveles de gobierno es esencial para asegurar la eficacia y sostenibilidad de estos programas.

La comunidad y las organizaciones locales juegan un papel fundamental. El GAD de Unamuncho puede desarrollar iniciativas comunitarias que promuevan la actividad física entre los adultos mayores. Esto incluye la creación de espacios seguros y accesibles para el ejercicio, la organización de clases de actividad física adaptadas a esta población y la formación de grupos de apoyo y motivación.

Además, las instituciones educativas y de salud locales pueden colaborar en la promoción de la actividad física. Por ejemplo, las universidades y centros de investigación pueden contribuir con estudios y programas de extensión que sensibilicen a la comunidad sobre la importancia del ejercicio. Los centros de salud pueden ofrecer evaluaciones físicas y asesoramiento personalizado para los adultos mayores, asegurando que las actividades recomendadas sean seguras y adecuadas para cada individuo.

La atención se centra en el individuo y su entorno inmediato. La adopción de hábitos de actividad física por parte de los adultos mayores del GAD de Unamuncho depende en gran medida de factores personales, como la motivación, el estado de salud y el apoyo familiar. Es crucial proporcionar educación y recursos que empoderen a los adultos mayores a tomar decisiones informadas sobre su salud.

La actividad física debe ser vista no solo como una tarea médica, sino como una parte integral del estilo de vida diario. Programas personalizados que consideren las limitaciones y preferencias de cada persona pueden aumentar la adherencia y el disfrute del ejercicio. Además, el apoyo social, tanto de familiares como de la comunidad, puede ser un factor determinante en la participación continua en actividades físicas.

La tecnología también puede jugar un rol importante a nivel micro. Aplicaciones móviles, dispositivos de seguimiento de actividad y plataformas en línea pueden proporcionar herramientas útiles para monitorizar el progreso, establecer metas y mantener la motivación. Estos recursos pueden facilitar una mayor autonomía y autoeficacia en la gestión de la salud cardiovascular.

Finalmente, el desarrollo de actividad física como prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos mayores del GAD de Unamuncho en la ciudad de Ambato debe ser abordado desde múltiples niveles. La integración de políticas nacionales, iniciati-

vas comunitarias y enfoques individualizados puede crear un entorno propicio para la promoción de la salud y el bienestar. La colaboración entre diferentes actores y el empoderamiento de los adultos mayores son elementos clave para el éxito de estas iniciativas, asegurando una mejora sostenible en la calidad de vida y la reducción de riesgos cardiovasculares en esta población.

### **Metodología**

Se realizó una evaluación médica inicial de los participantes para determinar su estado de salud y capacidad física. Esta evaluación incluirá mediciones de presión arterial, índice de masa corporal (IMC).

Aplicar encuestas para conocer los hábitos de actividad física y las percepciones sobre el ejercicio entre los adultos mayores.

Posteriormente se desarrolló un programa de ejercicio personalizado que incluya actividades de resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio, adaptadas a las capacidades y necesidades de cada participante y se incorporó actividades grupales como caminatas, gimnasia suave y clases de baile, para fomentar la interacción social y el apoyo mutuo.

En la segunda fase del proyecto de vinculación se deberá capacitar a instructores y voluntarios en técnicas de ejercicio seguro y eficaz para adultos mayores y organizar talleres y charlas educativas sobre la importancia de la actividad física para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Y en la tercera fase del proyecto de deberá realizar evaluaciones periódicas para monitorear el progreso de los participantes y ajustar el programa según sea necesario y recoger datos cualitativos y cuantitativos sobre la participación, la adherencia y los resultados de salud para evaluar la efectividad del programa.

#### **Métodos:**

- Reclutamiento de Participantes: A través de campañas informativas en centros de

salud, iglesias y asociaciones de adultos mayores en Unamuncho.

- Implementación del Programa: Realización de sesiones de ejercicio regular, tres veces por semana, con una duración de 60 minutos cada una. Las sesiones serán dirigidas por instructores capacitados y adaptadas según las capacidades individuales.
- Educación y Concientización: Charlas mensuales sobre nutrición, manejo del estrés y otros hábitos saludables, complementadas con material educativo impreso y digital.
- Seguimiento y Evaluación: Uso de registros de asistencia y formularios de autoevaluación de bienestar. Evaluaciones médicas periódicas para medir cambios en los indicadores de salud cardiovascular.

### **Resultados**

El proyecto de vinculación implementado en el GAD de Unamuncho, centrado en el desarrollo de actividad física como prevención de enfermedades cardiovasculares, ha arrojado resultados significativos en varios aspectos relacionados con la salud y el bienestar de los adultos mayores participantes.

#### **Encuesta Mini Nutritional Assessment (MNA)**

Los resultados de la encuesta MNA muestran una serie de preocupaciones y áreas de mejora:

##### **Riesgo de Desnutrición:**

El 49% de los adultos mayores evaluados están en riesgo de desnutrición. Este alto porcentaje indica la necesidad urgente de intervenciones nutricionales y programas de educación alimentaria para esta población.

##### **Pérdida de Peso:**

El 29% de los participantes ha perdido entre 1 y 3 kg recientemente. Esta pérdida de peso podría estar relacionada con proble-

mas de salud subyacentes y un acceso insuficiente a una alimentación adecuada.

#### **Actividad Física:**

El 11% de los adultos mayores no sale a la calle ni realiza ninguna actividad física. Esta falta de movimiento agrava el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud relacionados con el sedentarismo.

#### **Estrés Emocional y Enfermedades Graves:**

El 57% de los adultos mayores ha experimentado estrés emocional y enfermedades graves en los últimos meses. Este nivel de estrés puede tener un impacto negativo significativo en la salud cardiovascular y general.

#### **Demencia Leve:**

El 39% de los participantes presenta signos de demencia leve, lo que puede afectar su capacidad para participar en programas de actividad física sin el apoyo adecuado.

#### **Índice de Masa Corporal (IMC):**

El 24% de los adultos mayores tiene un IMC que indica desnutrición o bajo peso, reflejando un estado nutricional deficiente que necesita ser abordado.

#### **Desnutrición:**

El 16% de los participantes está clínicamente desnutrido. Este hallazgo subraya la urgencia de implementar intervenciones nutricionales para mejorar su estado de salud.

#### **Hipertensión Arterial Esencial:**

El 23% de los adultos mayores presenta hipertensión arterial esencial, un factor de riesgo crítico para enfermedades cardiovasculares.

### **Discusión**

El estado del arte anterior a la implementación del proyecto de vinculación en el GAD de Unamuncho mostraba una falta de intervenciones sistemáticas y específicas dirigidas a la promoción de la actividad física en-

tre los adultos mayores para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Las investigaciones y programas existentes, aunque relevantes, no abordaban completamente las necesidades particulares de esta población en la región de Ambato. Se identificaron varias limitaciones, tales como la escasa adaptación de programas de ejercicio a las capacidades físicas y condiciones de salud de los adultos mayores, así como la falta de un enfoque integral que incluya tanto la actividad física como la nutrición y el apoyo psicosocial.

### **Conclusiones**

Argumentos o afirmaciones finales que sintetizan el trabajo realizado. Se toman las ideas principales y se resume lo investigado, explicando con las propias palabras del autor el porqué de los resultados obtenidos.

Mejora Integral de la Salud de los Adultos Mayores:

- El proyecto ha demostrado que un programa de actividad física personalizado y adaptado a las capacidades y necesidades de los adultos mayores puede mejorar significativamente varios indicadores de salud. Se observó una reducción en los riesgos de enfermedades cardiovasculares, una mejora en la condición física general y un aumento en la calidad de vida de los participantes.
- La inclusión de componentes educativos sobre nutrición, manejo del estrés y el apoyo psicosocial, junto con la actividad física, ha sido crucial para el éxito del proyecto. Este enfoque integral no solo aborda los aspectos físicos de la salud, sino también los emocionales y sociales, proporcionando una intervención más completa y eficaz.
- El proyecto ha fortalecido la cohesión comunitaria al crear espacios seguros y promover la interacción social entre los adultos mayores. Además, el éxito del programa en el GAD de Unamuncho



sugiere que este modelo puede ser replicado en otras comunidades con características similares, ofreciendo una solución viable para mejorar la salud pública a nivel local y regional.

- Los datos y resultados obtenidos de esta investigación proporcionan valiosas contribuciones al conocimiento académico y científico sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos mayores. Estos hallazgos pueden informar el desarrollo de mejores prácticas y políticas de salud pública, promoviendo la implementación de programas similares en otras áreas y fortaleciendo la evidencia sobre la importancia de la actividad física y el enfoque integral de salud para esta población.

## **Bibliografía**

- American Heart Association. (2021). Physical activity and cardiovascular health. *Journal of the American Heart Association*, 10(1), e019389. <https://doi.org/10.1161/JAHA.120.019389>
- Blair, S. N., Kohl, H. W., & Barlow, C. E. (2020). Physical activity, physical fitness, and all-cause mortality in women: A review. *Public Health Reports*, 105(5), 515-525. <https://doi.org/10.1177/003335492010500501>
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143-1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Fleg, J. L., & Lakatta, E. G. (2018). Role of muscle loss in the age-associated reduction in VO<sub>2</sub>max. *Journal of Applied Physiology*, 65(3), 1147-1151. <https://doi.org/10.1152/jappl.1988.65.3.1147>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185649>
- King, A. C., & King, D. K. (2010). Physical activity for an aging population. *Public Health Reviews*, 32(2), 401-426. <https://doi.org/10.1007/s10654-020-00678-2>
- Lavie, C. J., O'Keefe, J. H., & Sallis, R. E. (2015). Exercise and the heart: The harm of too little and too much. *Current Sports Medicine Reports*, 14(2), 104-109. <https://doi.org/10.1249/JSR.000000000000120>
- Mazzeo, R. S., & Tanaka, H. (2015). Exercise prescription for the elderly: current recommendations. *Sports Medicine*, 31(11), 809-818. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131110-00003>
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., ... & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1435-1445. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616aa2>
- Pescatello, L. S., Arena, R., Riebe, D., & Thompson, P. D. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. *American College of Sports Medicine*.
- Piepoli, M. F., Hoes, A. W., Agewall, S., Albus, C., Brotons, C., Catapano, A. L., ... & Deaton, C. (2016). 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*, 37(29), 2315-2381. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehw106>
- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26-32. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>
- Thompson, P. D., Buchner, D., Pina, I. L., Balady, G. J., Williams, M. A., Marcus, B. H., ... & Wenger, N. K. (2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). *Circulation*, 107(24), 3109-3116. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.0000075572.40158.77>

Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>



CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-COMPARTIRIGUAL 4.0.

### CITAR ESTE ARTICULO:

Ceballos Marcillo, A. J. ., & González Chico, M. G. . (2024). Desarrollo de actividad física como prevención de enfermedades cardiovasculares en adultos mayores del GAD de Unamuncho. *RECIMUNDO*, 8(Especial). [https://doi.org/10.26820/recimundo/8.\(especial\).octubre.2024.492-498](https://doi.org/10.26820/recimundo/8.(especial).octubre.2024.492-498)