

Richard Wilmer Vásquez Solórzano <sup>a</sup>; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas <sup>b</sup>

La actividad física para el desarrollo la calidad de  
vida de adultos mayores con diabetes TIPO II

*Physical activity for development quality of life of older  
adults with diabetes TYPE II*

*Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. Vol. 3 núm.1, enero,  
ISSN: 2588-073X, 2019, pp. 362-386*

*DOI: [10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.362-386](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.362-386)*

*URL: <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/375>*

Editorial Saberes del Conocimiento

Recibido: 20/11/2018

Aceptado: 05/01/2019

Publicado: 31/01/2019

Correspondencia: [director@recimundo.com](mailto:director@recimundo.com)

- a. Profesor de Segunda Enseñanza; Licenciado en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física.
- b. Doctor en Ciencias de la Cultura Física; Licenciado en Cultura Física; Locutor Profesional.

# La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

## RESUMEN

Las actividades físicas generan una mejor calidad de vida en aquellas personas que se sienten comprometidos con ellas. Este compromiso está relacionado con factores psicológicos y físicos que van a depender del carácter del individuo que los ejecuta. Estas actividades físicas generan un cambio en el estilo de vida y por lo cual propone un aumento en la calidad de la misma. Este mismo efecto es generado en los adultos mayores que se involucran en esta metodología. Disminuye los factores de riesgo de padecer enfermedades degenerativas como también ayudan a controlar enfermedades como la diabetes TIPO II. Esta investigación tiene como objetivo general determinar el efecto de la actividad física en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores con diabetes tipo II en Andrés de Vera en el año 2018. La metodología utilizada se basó en investigación descriptiva, documental de campo y exploratoria explicativa. Los resultados obtenidos se basaron en un análisis de conceptos fundamentales para el desarrollo de esta investigación como a su vez el análisis del impacto de la actividad física en las personas, la diabetes TIPO II en los adultos mayores y las actividades físicas en las personas mayores. Como conclusión se determinó que se deben aplicar planes estratégicos, dependiendo de las características de las personas, que permitan la actividad física en los adultos mayores con el fin de aumentar la calidad de vida de los individuos.

**Palabras claves:** Adulto Mayor; Diabetes Tipo II; Actividad Física; Calidad de Vida.

# **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

## **ABSTRACT**

Physical activities generate a better quality of life in those people who feel committed to them. This commitment is related to psychological and physical factors that will depend on the character of the individual who executes them. These physical activities generate a change in lifestyle and for that reason; it proposes an increase in the quality of it. This same effect is generated in older adults who are involved in this methodology. It decreases the risk factors of suffering degenerative diseases as well as those help to control diseases such as diabetes TYPE II. The general objective of this research is to determine the effect of physical activity on improving the quality of life of older adults with type II diabetes in Andrés de Vera in 2018. The methodology used was based on descriptive research, field documentary and explanatory exploratory. The results obtained were based on an analysis of fundamental concepts for the development of this research as well as the analysis of the impact of physical activity on people, TYPE II diabetes in the elderly and physical activities in the elderly. In conclusion, it was determined that strategic plans should be applied, depending on the characteristics of the people, that allow physical activity in older adults in order to increase the quality of life of individuals.

**Key Words:** Elderly Adult; Type II Diabetes; Physical Activity; Quality of Life.

# La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

## Introducción

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica, considerada un problema de salud mundial, según la revista Diabetes Atlas de la FID – 2017 - 8ª edición de noviembre (2017) dice que 425 millones de personas, una tercera parte de las cuales son personas mayores de 65 años. Según los cálculos, el número de niños y adolescentes con diabetes tipo 1 menores de 20 años ha aumentado para superar el millón. Si no se hace nada, el número de personas con diabetes puede aumentar a 693 millones para el 2045.

En la actualidad, hay 15 millones de personas con diabetes en Latinoamérica y, en 10 años, serán 5 millones más, un aumento mayor del esperado de acuerdo al crecimiento poblacional. Los retos que enfrenta América Latina con respecto al tratamiento de la diabetes y otras enfermedades crónicas, son el resultado de la interacción de los factores socioeconómicos de la zona, su variedad de culturas y tradiciones y la cantidad limitada de recursos destinada a salud, así como la raza, el cambio en los estilos de vida y el envejecimiento de la población.

El predominio de diabetes tipo II en todo el planeta es alto y sigue desarrollando en todos los continentes. Es posible que el aumento está asociado a la decadencia de la población, el crecimiento financiero y el acrecentamiento de la urbe, esto hace que los individuos sean más sedentarios y un consumo de alimentos no saludables, asociados a la obesidad. Los elementos de riesgo no cambiables de diabetes tipo II se hallan de principio étnico, la biología y la edad. Otros componentes de peligro, como la dieta, la adiposidad, el ejercicio físico y la exhibición medioambiental son cambiables, mediante un contraste de las personas con la comunidad (Atlas, 2017).

## **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

En el continente americano, en especial América Central y Sur, la muestra de 23 fuentes obtenidas de 15 países para identificar y suponer el predominar de diabetes en las personas mayores de 20 países de la región de América Central y del Sur de la FID (SACA). En Perú tiene sus estadísticas de las personas con diabetes de los últimos 5 años. Las apreciaciones referentes de Argentina, Bolivia, Brasil, Guatemala, Honduras y Nicaragua se sustentan en investigaciones sobre pruebas orales de tolerancia a la glucosa. Las cantidades de predominio del resto de países de sur América podrían haberse subestimado.

En la actualidad se sabe de la trascendencia y la ganancia que tiene la práctica de la actividad física en la toda la población, al ejecutar ejercicios de manera controlado, dosificada y realizados de forma regular beneficia como medicina preventiva, de esta manera se previene muchas enfermedades que perjudican a todas las personas en la vida cotidiana diario vivir por este motivo la importancia de hacer un programa de actividades físicas. Sabiendo que los involucrados son adultos mayores, la forma más pedagógica para dirigirse a ellos es por medio de las actividades físicas, recreativas y tiempo libre y ocio.

La práctica de ejercicios físicos y deportes acordes a la edad y el sexo se generan resultados favorables, por medio de los cuales nos ayudan a controlar y medir las capacidades físicas, el progreso funcional y su transformación psicosocial.

Estos resultados nos dan la pauta para elegir las técnicas, métodos y herramientas más acorde a su individualización del adulto mayor, como proyecto propositivo encaminado a tener una mejor calidad y estilo de vida.

# **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

Con estos antecedentes se puede indicar que una forma de mejorar el estilo de vida de los adultos mayores, y ayudarles a bajar los niveles de diabetes a través de las actividades físicas como herramienta pedagógica en los adultos mayores con diabetes de la maternidad de Andrés de Vera lo cual justifica este trabajo.

Si se aplica un programa de actividad física que integre los componentes teóricos- prácticos de la fisiología y los efectos inmediatos, acumulativos y residuales del ejercicio, se contribuirá a mejorar la efectividad de la calidad de vida de los adultos mayores con diabetes tipo II.

Diversos estudios realizados a nivel internacional muestran los beneficios que la actividad física y el deporte producen para la salud, pero en particular, cuando estas prácticas son realizadas Por adultos mayores con diabetes tipo II, se ha demostrado la mejora cardiovascular y de la condición física, de la salud mental y de las habilidades para la vida diaria.

## **Metodología**

A través de la exploración se espera obtener una visión aproximada del objetivo, es decir, un nivel superficial de conocimiento. Con una investigación cuantitativa de corte longitudinal, puesto que se va a realizar una medición al inicio y otra al final de aplicar la estrategia.

La investigación se desarrollará con el 100% de la población de adultos mayores con diabetes tipo II que se encuentran en la base de datos en la maternidad de Andrés de Vera de Portoviejo, en base a esto el muestreo es el probabilístico, aleatorio simple.

# **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

Se encaminó por medio de un sistema bibliográfico para obtener información corresponden a las actividades físicas y condición física de los adultos mayores con diabetes tipo II. Se aplicó el método cuantitativo que es analítico ya que la totalidad de los adultos mayores en la muestra se recopila y requiere un análisis, comprobación de la información de aquellos datos. A través de la empiria se va a aplicar una batería de test físico para medir la condición física de los adultos mayores con diabetes tipo II. Obteniendo los análisis estadísticos de los datos se con el software estadístico SPSS 22, realizando un análisis descriptivo para las variables cuantitativas y un análisis de frecuencia y porcentajes para las variables cualitativas. Para la comparación o el análisis se aplicará una prueba de normalidad la cual determinará la prueba paramétrica o no paramétrica a ser aplicada en relación con las variables de estudio.

## **Resultados.**

Estableciendo que las actividades físicas se las puede realizar en distintas etapas de sus vidas para fomentar la práctica física-deportivo-recreativa mediante alternativas de disfrute y goce.

Sin embargo, es imperioso definir ciertos términos que se han de utilizar a lo largo de la investigación a fin de exponer bibliográficamente las bases teóricas.

### ***Definición de términos básicos***

*Calidad de vida.* - La Calidad de vida es una definición multidimensional que regularmente incluye valoraciones relativas de aspectos positivos y negativos de la vida. Sabiendo que la salud es un componente prioritario de la calidad de vida, además se usan otros componentes como,

# La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

como el trabajo, el hogar, la escuela, la comunidad, etc. La socioculturalidad, la religión es sobresalientes en la calidad de vida global (Calvo Escribano, 2016).

*Calidad de vida con relación a la salud.* - La calidad de vida relacionado con la salud (CVRS) como ayuda esencial en las evaluaciones de resultados en salud, al haberse tornado insuficientes las medidas tradicionales de morbilidad y expectativa de vida. Se recalca la jerarquía de usar los datos del paciente, todos los sentimientos para mejorar la salud, así como en la valoración de la calidad de la ayuda sanitaria (Schwartzmann, 2003).

*Calidad de vida en adultos mayores.* - En el proceso de envejecimiento factores como genética, enfermedad y sedentarismo, afectan la calidad de vida de las personas mayores, por lo que la práctica de la actividad física es uno de los factores que más contribuyen para mejorar la autonomía, retardando las alteraciones fisiológicas y actuando en la prevención de las enfermedades cuando se asocia a otro tipo de atención (Mezadri, 2016).

*Calidad de vida en personas con enfermedades no transmisibles.* - Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles del Adulto (ECNTA) constituyen actualmente el principal problema de salud en la mayoría de los países. Una larga lista compone este grupo: Enfermedad coronaria, Acceso vascular encefálico, Diabetes Mellitus, Bronquitis crónica, Cirrosis hepáticas, Colecistitis crónicas, Úlceras pépticas, Enfermedades cardíaco y cerebro vascular, Cáncer de próstata, Cáncer de mama, pulmonar, Enfermedad Bronquial Obstructiva Crónica, Obesidad, Hipertensión Arterial, Enfermedades mentales crónicas, Osteoporosis, Enfermedades Musculoesqueléticas, entre otras (Arzamendia, 2011).

## **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

*Calidad de vida en adulto mayores con diabetes tipo II.*- La prevalencia de la Diabetes Mellitus de Tipo 2 en el adulto mayor, se atribuye en parte al aumento del promedio de vida de la población y al cambio del estilo de vida resultante de la urbanización y modernización de las ciudades. Se reconocen factores de riesgo como: sedentarismo, obesidad, alimentación inapropiada (rica en grasa y azúcares) y antecedentes familiares, lo que hace necesarias las medidas preventivas, el cambio en el estilo de vida o de comportamientos de riesgo para la salud. Considerando además que, el Estilo de Vida poco saludable conlleva comportamientos que ponen en riesgo la salud en general (Arzamendía, 2011).

*Actividad física.* - La actividad física, son todas las actividades que producen movimientos corporales, que requieren un esfuerzo físico, como por ejemplo jugar a pillar, bailar, saltar a la comba e ir en bicicleta (Castillo, García-Merita, & Balaguer, 2007)

*Actividad física en relación a la salud.* - Una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía y consecuentemente aumento en la grasa corporal – producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física (Lavielle Sotomayor, Pineda Aquino, Jáuregui Jiménez, & Castillo Trejo, 2014).

*Actividad física en adultos mayores.* - En el adulto mayor hay una progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal, deben entonces las actividades recreativas integrar estos cambios corporales, capacidades psicomotrices y actitudes corporales.

# **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

Envejecer adecuadamente permite gozar del entorno dentro de las capacidades y a pesar de las limitaciones del anciano. La adecuada interacción del adulto mayor con el medio y los vínculos extra familiares mejoran su calidad de vida y supervivencia, por ende, desarrollar actividades recreativas en su tiempo libre los aleja de las temores y preocupaciones por envejecer (Giai, 2015).

*Actividad física en personas con enfermedades no transmisibles.* - Frente a esta problemática, la promoción de la actividad física es una inversión vital para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. La actividad física es un factor protector para las cardiopatías isquémicas, la diabetes mellitus, los trastornos cerebrovasculares y la obesidad (González, Sarmiento, Lozano, Ramírez, & Grijalba, 2014).

*Actividad física en adulto mayores con diabetes tipo II.*- Para el caso de las actividades físico-recreativas dirigidas a sujetos con problemas de obesidad, se dirigen estrategias de intervención específicas que repercuten en la salud del sujeto obeso como una táctica para disminuir o prevenir la obesidad y las enfermedades asociadas, 28 donde se especifican los costes y la efectividad en la implementación de un programa de actividad física en la prevención del sobrepeso, como el efecto del ejercicio físico en el control metabólico y los factores de riesgo en pacientes con diabetes tipo II, y el papel de los entornos relacionados con la actividad física, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares (Calero Morales, Maldonado, Fernández, & Rodríguez, 2014).

# **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

## *El impacto de la actividad física en las personas*

Es necesario poder establecer mecanismos que impulsen la actividad física en la población y como tal aumentar la salud pública. Estos mecanismos deben ir de la mano con áreas de fomentación y desarrollo de ejercicios que dependan del grupo de personas a las cuales se les va a someter. Esto es con el fin de disminuir la inactividad física y como tal aumenta la calidad de vida de la sociedad.

Aunque no están totalmente esclarecidos los mecanismos a través de los cuales la inactividad física resulta perniciosa para la salud, los conocimientos actuales permiten considerar que existe una asociación de tipo causal del nivel de actividad física con la aparición de diversas enfermedades, entre las que sobresalen por su importancia la cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, diabetes mellitus, osteoporosis, enfermedades mentales, algunos tipos de cáncer, sin olvidar cómo afecta al desarrollo y mantenimiento del sobrepeso. (Elizondo-Armendáriz, Guillén Grima, & Aguinaga Ontoso, 2005, p. 560)

De aquí radica la importancia de la actividad física en las personas. La inactividad también repercute en factores psicológicos. Los estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte (Ramírez, Vinaccia, & Gustavo, 2004). Es por ello que existen beneficios psicológicos de la actividad física que incluyen: cambios positivos en las autopercepciones y bienestar, mejora de la autoconfianza y la conciencia, cambios positivos en estados emocionales, alivio de la tensión y de estados como la

# La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

depresión y la ansiedad, incremento del bienestar mental e incremento de energía y claridad de pensamiento (Márquez, 1995). Esto se puede observar en la Figura 1.

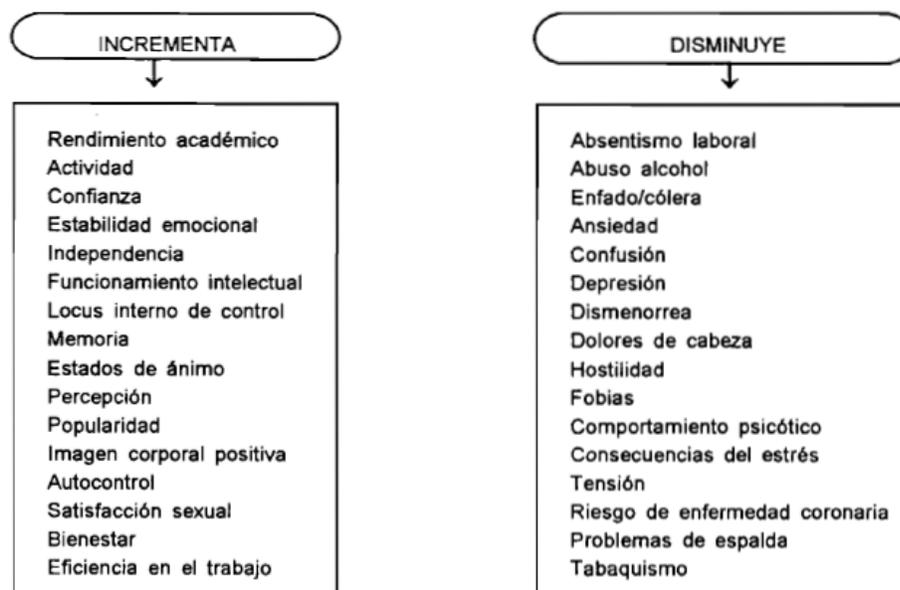


Figura 1. Efectos de la actividad física sobre la salud.

Fuente: (Márquez, 1995)

Una de las primeras enfermedades para empezar a disminuir la calidad de vida es la obesidad. Esta enfermedad no se adquiere al nacimiento, las personas se vuelven obesas a lo largo del tiempo por causa de hábitos y comportamientos inadecuados. Cuando esto sucede el origen puede ser debido, fundamentalmente, a factores nutricionales o a la falta de una actividad física adecuada (Varela, Duarte, Salazar, Lema, & Tamayo, 2011).

Una mala alimentación y poca actividad física son catalizadores de esta enfermedad por lo cual el estilo de vida es precario. Uno de los factores que ayudan a fomentar la poca actividad

## **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

física es el crecimiento desarrollado de nuestra sociedad en particular el uso de vehículos automotor para desplazarse.

El uso de vehículos motorizados como principal medio de transporte y la cantidad de horas en sedente, pueden dar cuenta de lo descrito sobre las consecuencias del rápido proceso de urbanización en los países en vías de desarrollo como el nuestro, lo que trae aparejados cambios en las tareas relacionadas al trabajo, aumento de la mecanización tanto en lo laboral como lo doméstico, disminución de actividades para disfrutar el tiempo libre y los medios de transporte disponibles. (Serón, Muñoz, & Lanás, 2010, p. 1237)

Es por ello que las actividades físicas son necesarias para mejorar la salud pública y por ende disminuir el riesgo de enfermedades que puedan sufrir los individuos. Es necesario entonces que estas actividades contengan un programa que esté relacionado con cada grupo de trabajo ya que va a depender de factores físicos y psicológicos de los mismos.

La actividad física se encontrara reflejada en los planes de intervención de los diferentes grupos y su relación directa con actividades propias a su rango de edad, integrando elementos propios como políticas, que exponen las directrices de los planes de prevención primaria que incluyen en sus marcos las necesidades de integrar planes de actividad y ejercicio físico que sigan las recomendaciones mundialmente establecidas sobre actividad física para la promoción de la salud como un proceso necesario para obtener beneficios asociados con la práctica de la actividad física. (Vidarte Claros, Vélez Álvarez, Sandoval Cuellar, & Alfonso Mora, 2011, p. 215)

# **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla (Escalante, 2011). De aquí se deben tomar las técnicas para preparar las actividades considerando las condiciones a las personas que se le van a aplicar. Más allá de las recomendaciones sobre el tiempo, la frecuencia, la intensidad o el tipo de actividad, las orientaciones sobre cómo puede realizarse la actividad física para que las personas y los grupos que la realizan se sientan bien son escasas o muy vagas (Pérez Samaniego & Devís Devís, 2003).

## *La diabetes tipo II en los adultos mayores*

Es necesario poder comprender la enfermedad de la diabetes para poder generar un tratamiento adecuado a través de la aplicación de técnicas físicas que mejoren la calidad de vida del adulto mayor. La diabetes TIPO II es una enfermedad crónica que supone un mayor o menor medida un impacto en la vida del sujeto y una ruptura en su comportamiento habitual y estilo de vida cotidiano (Alpi, y otros, 2008).

Sin duda alguna la diabetes ataca a las personas cuando su estilo de vida es precario. La Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), es una enfermedad crónico-degenerativa de alta prevalencia, es la primera causa de consulta de especialidades, la segunda en medicina familiar y la causa más importante de pensión por invalidez (Alfaro, Enriquez, & Torres, 2006).

Es por ello que requiere de la atención de todas las personas que están alrededor del adulto mayor. La diabetes mellitus es una enfermedad importante tanto por su frecuencia como por sus consecuencias sobre el paciente, la familia y la sociedad (Mezcua, Segovia, Ruiz, Alonso, &

# La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

Martínez, 2000). La práctica de conductas protectoras y promotoras de salud a partir de variables cognitivas y afectivas, así como de algunas características biológicas y clínicas. El modelo de promoción de la salud explica las conductas dieta y ejercicio en el adulto con diabetes TIPO II se representa en la Figura 2 (Cabriales & Barrera, 2004).

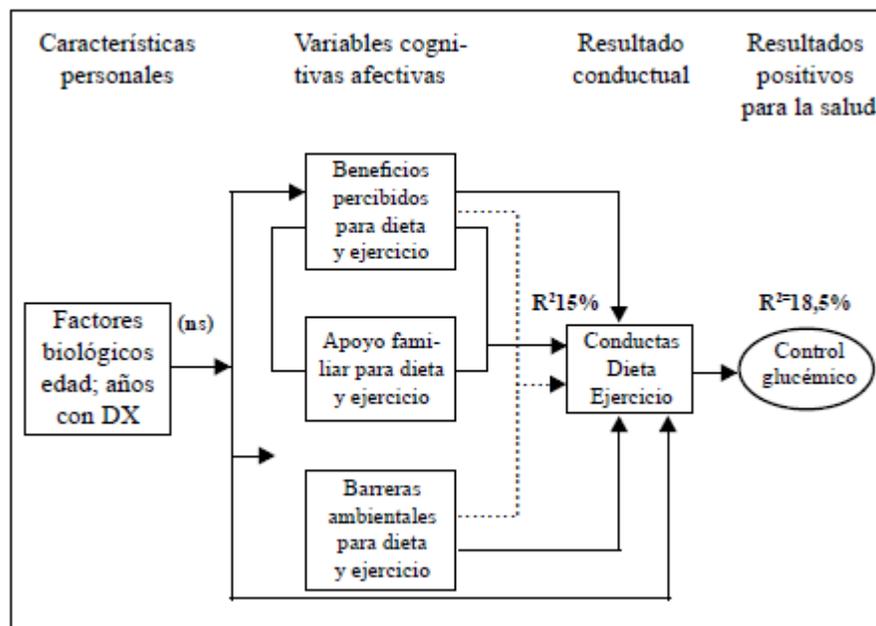


Figura 2. Modelo promoción de la salud aplicado a conductas protectoras de salud y bienestar en el adulto con DMII.

Fuente: (Cabriales & Barrera, 2004)

Muchos de los problemas con la diabetes están asociados a factores como los socioeconómicos ya que es una enfermedad que requiere muchos medicamentos y atención médica. Por lo cual requiere del nivel de comprensión, destreza y motivación con el cual el paciente afronta las exigencias terapéuticas, es por ello que cuidado y educación deben constituir un binomio integral de los servicios de diabetes mellitus (De la Paz Castillo, Proenza Fernández, Gallardo Sánchez, Fernández Pérez, & Mompié Lastre, 2012).

# **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

Es aquí donde la persona debe acudir al médico con el fin de realizar un diagnóstico de su situación y poder así establecer el tratamiento que sea el adecuado a su condición.

En la primera visita, el médico debe realizar una cuidadosa evaluación del paciente que incluya una historia completa de los antecedentes familiares y personales. Se debe hacer énfasis en los factores de riesgo, infecciones previas, hábitos dietéticos, consumo de medicamentos, así como efectuar una detallada descripción de los síntomas referidos por el paciente, incluidos aspectos psíquicos relacionados con la afección. (Moliner, 1998, p. 7)

Toda esta evaluación genera conclusiones que se traducen en factores de riesgo para la salud de las personas mayores. Los principales factores de riesgo asociados a la diabetes TIPO II son de carácter biológico, especialmente la obesidad, la edad y los antecedentes familiares de diabetes TIPO II (Cordero, y otros, 2017).

Una de los primeros tratamientos que se deben realizar es la estrategia educacional. Es una herramienta que presenta el equipo de salud para modificar conductas de riesgo en estas personas, entregando a los usuarios conocimientos y otras estrategias para su autocuidado (Troncoso, Sotomayor, Ruiz, & Zúñiga, 2008).

Seguidamente de este tratamiento fundamental vienen las recomendaciones nutricionales, autocontrol y actividad física. La multidimensionalidad del mismo, el esfuerzo que implica modificar hábitos previamente establecidos, así como la disposición para mantenerlos, permiten afirmar que el tratamiento es complejo, más aún si se considera que los adultos son más resistentes al cambio (Ortiz, Ortiz, Gatica, & Gómez, 2011).

## **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

Es por ello lo fundamental, para los adultos mayores en el Ecuador, de realizar actividades físicas ya que la gran mayoría es sedentaria incrementando así los factores de riesgo para sufrir de diabetes. Aunado a eso, las personas no consumen frecuentemente vegetales, frutas y fibra; incrementando aún más el riesgo para presentar la enfermedad. Con esto se puede decir que el sedentarismo y una dieta inadecuada con el 95,7% y el 74% respectivamente (Corella Galarza, 2015).

### *La actividad física en las personas de la tercera edad*

Es importante extrapolar los conocimientos generales y sus beneficios a un sector de la población que requiere un cambio en el estilo de vida para mejorar en la calidad de la misma. La vejez es un ciclo vital en la que aumenta considerablemente la posibilidad de sufrir pérdidas, entre ellas psicológicas, fisiológicas y sociales, así como en el aspecto físico, capacidades físicas, status social, de responsabilidad social y familiar, de personas significativas, lo cual afectan su estado de ánimo (Calero Morales, y otros, 2016)

Existen varios factores de riesgo para disminuir esa calidad de vida en la población de la tercera edad. Un factor es el socio-ecológico que permite entender el comportamiento en salud. Este abordaje trasciende el enfoque tradicional de acciones individuales a grupos de alto riesgo y exige líderes que visionen la importancia de emprender intervenciones contextuales que promuevan la salud de los adultos mayores (Hernández, Gómez, & Parra, 2010). Es por ello que se debe atacar estos factores de riesgo en la salud con actividades físicas. En la Figura 3 se puede detallar un modelo de creencias en salud.

# La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas



Figura 3. Aplicación del “modelo de creencias en salud” en su versión extendida a la conducta de rol de enfermo, en adultos mayores hipertensos.

Fuentes: (Mendoza, Muñoz, Merino, & Barriga, 2006)

Otro factor es el sedentarismo. Esto es más habitual en los dos sexos con el incremento de la edad, conforme disminuye el nivel de estudio. En el caso de las mujeres, además, la prevalencia de estilo de vida sedentario aumenta al reducirse el nivel profesional (Elizondo-Armendáriz, Guillén Grima, & Aguinaga Ontoso, 2005). En el Ecuador es uno de los principales factores que disminuyen la salud entre la población mayor. Para la ciudad de Ambato de los 10326 jubilados del IESS hay un 16% que son sedentarios. Esto conlleva a que sean vulnerables a un sinnúmero de enfermedades degenerativas y que son propias de la edad y que agudizan su permanente mal estado de salud desembocando en depresión constante hasta el punto de considerarse personas inservibles y que solo esperan la muerte (Medina, 2013).

Todo esto repercute es un factor psicológico como la depresión que puede desencadenar en decaídas de salud si no son atacados con tiempo. Existen factores que pueden alterar y eso va a depender del carácter de la persona a la cual está afrontando el problema. Por tanto, la asociación

## **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

entre género, vejez y bienestar sería compleja, compuesta por varias dimensiones, asociada también a condiciones de vida como si requiere asistencia especializada o se encuentra en una dependencia económica (Vivaldi & Barra, 2012).

Es allí donde entra los beneficios que pueden tener una vida sana a través de la aplicación de actividad física diaria en las personas de la tercera edad. Los beneficios de la actividad física aliviaban los dolores, donde las mujeres les hace sentir menos tensas, más alegres y con energía. Asimismo, la actividad física ha demostrado notables mejoras en la producción de placer y bienestar corporal y mental (Mora, Villalobos, Vargas, & Ozols, 2004)

Este incremento de la calidad de vida está asociado a la autonomía que puedan tener los adultos mayores. Según esto quiere decir:

El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo -esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, concepto de sí mismo, etc., y en definitiva sobre la calidad de vida. (Moreno González, 2005, p. 233)

Según los principales beneficios que ocasiona la práctica regular del ejercicio físico en la persona mayor son los siguientes:

- ✓ Disminuye la incidencia de todas las enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Reduce el riesgo de síndrome metabólico.

# La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

- 
- ✓ Desciende la incidencia de obesidad y diabetes tipo II.
  - ✓ Disminuye la pérdida mineral ósea.
  - ✓ Previene el riesgo de fracturas.
  - ✓ Favorece el fortalecimiento muscular mejorando la funcionalidad física del individuo.
  - ✓ Disminuye el riesgo de caídas.
  - ✓ Refuerza el sistema inmune.
  - ✓ Reduce la incidencia de algunos tipos de cáncer (especialmente los de mama, colon y páncreas) y mejora la recuperación física y emocional tras la superación del mismo.
  - ✓ Desciende el dolor musculoesquelético asociado al envejecimiento.
  - ✓ Protege frente la osteoartritis.
  - ✓ Conserva e incrementa la función cognitiva.
  - ✓ Protege frente al riesgo de desarrollar demencia o Alzheimer.
  - ✓ Incrementa la funcionalidad física favoreciendo una mejora de la autoeficacia y autoestima.
  - ✓ Disminuye la prevalencia de depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales.
  - ✓ Favorece la cohesión e integración social. (p. 570-571)

La mejora de los distintos sistemas del organismo es significativa. Mejora los efectos neuromusculares, metabólicos y psicológicos. Es por esto que nos parece adecuado crear un plan de promoción de la actividad física dirigido a los adultos mayores con el fin de que conozcan los beneficios de la actividad física y que generen el hábito del ejercicio (Andrade & Pizarro, 2007)

# **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

Existen muchas actividades que involucren el mejoramiento de todos estos factores. Actividades como senderismo, natación, movimientos aeróbicos y rítmicos, pero cada quien en su particularidad. Se ha evidenciado que esta población adulta puede practicar diferentes áreas de la actividad física, como: actividades aeróbicas, entrenamiento de la fuerza muscular y masa ósea e hidro-gimnasia, entre otros (Jiménez Oviedo, Núñez, & Coto Vega, 2013).

## **Conclusiones.**

La actividad física en los individuos es fundamental debido a que genera una mejor calidad de vida. Uno de los principales factores catalizador de las enfermedades es el sedentarismo. Poder cambiar este estilo de vida requiere un grane esfuerzo físico y psicológico. Se requiere un gran esfuerzo mental para poder realizare esta transformación, pero indudablemente los beneficios son llevados, no solo a lo físico, sino lo saludable y los psicológicamente positivo. Mejora su estado de ánimo como también una mejora en la salud y bienestar de la persona. Es por ello la importancia de realizar las actividades físicas.

Estas actividades deben trasladarse a los adultos mayores que son los más propensos a sufrir muchas enfermedades. La gran mayoría de la población mayor es sedentaria y una parte, además, tiene una mala alimentación. Ambos generan una gran posibilidad de sufrir diabetes TIPO II. Una enfermedad degenerativa que va disminuyendo la calidad de vida. Es por ello que se debe asociados la actividad física con la nutrición. Esta primera es fundamental para generar un cambio en el conducto y percepción de los adultos mayores. Por supuesto esto viene asociado a una serie de factores que incrementan estas actividades dentro de la población mayor, entre

# La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

ellos están el autocontrol y la familia que rodea al paciente. La familia directamente afecta al autocontrol del adulto mayor y lo ayuda a mejorar su estilo de vida.

Mediante esta investigación se pretende demostrar que a través de las actividades físicas se puede mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con diabetes tipo II; empleando una estrategia metodológica que permita a los adultos mayores tener una participación activa y buena predisposición durante todas las actividades de la vida diaria. Teniendo en cuenta estos beneficios es importante implementar el desarrollo de servicios de actividad física para adultos mayores con diabetes tipo II, a través del diseño de una metodología para la ejecución de programas de actividad física en función de las características y demandas de la población con diabetes del Ecuador.

## Referencias Bibliográficas

- Alfaro, N. A., Enriquez, M. D., & Torres, Y. S. (2006). Autopercepción de calidad de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2. *Investigación en salud*, 8(3), 152-157.
- Alpi, S. V., Fernández, H., Escobar, O., Calle, E., Andrade, I. C., Contreras, F., & Tobón, S. (2008). *Calidad de vida y conducta de enfermedad en pacientes con diabetes mellitus tipo II*. Elsevier.
- Andrade, F., & Pizarro, J. (2007). *Beneficios de la actividad física en el adulto mayor*. Osorno - Chile: Módulo I: Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción.
- Arzamendia, G. (2011). Calidad de vida y enfermedades crónicas no transmisibles en docentes que participan de programa de prevención y promoción de salud. *Eureka (Asunción) En Línea*, 8(2), 278–290.
- Atlas, C. d. (2017). *Diabetes Atlas. Federación Internacional de*. Obtenido de <https://doi.org/2-930229-80-2>
- Cabriales, E. C., & Barrera, Y. B. (2004). Conductas protectoras de salud en adultos con diabetes mellitus tipo II. *Investigación y educación en enfermería*, 22(2), 40-49.

# La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

- 
- Calero Morales, S., Klever Díaz, T., Cumbajin, C., Ramiro, M., Rodríguez Torres, Á. F., Analuiza, A., & Fabián, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374.
- Calero Morales, S., Maldonado, I., Fernández, A., & Rodríguez, A. (2014). Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 375–386.
- Calvo Escribano, C. (2016). *Calidad de Vida*. Obtenido de idus.us.es: <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/56303>
- Castillo, I., García-Merita, M., & Balaguer, I. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología Del Deporte*, 16(2), 201-210.
- Cordero, L. C., Vásquez, M. A., Cordero, G., Álvarez, R., Añez, R., Rojas, J., & Bermúdez, V. (2017). Prevalencia de la diabetes mellitus tipo 2 y sus factores de riesgo en individuos adultos de la ciudad de Cuenca-Ecuador. *Avances en Biomedicina*, 6(1), 10-21.
- Corella Galarza, R. C. (2015). *Factores de Riesgo en el desarrollo de Diabetes Mellitus Tipo 2 y su Incidencia en personas mayores a 45 Años del Centro de la Parroquia San Miguelito del Cantón Píllaro período Julio-Noviembre 2014*. Ambato - Ecuador: Trabajo de Grado - UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
- De la Paz Castillo, K. L., Proenza Fernández, L., Gallardo Sánchez, Y., Fernández Pérez, S., & Mompié Lastre, A. (2012). Factores de riesgo en adultos mayores con diabetes mellitus. *Medisan*, 16(4), 489-497.
- Elizondo-Armendáriz, J. J., Guillén Grima, F., & Aguinaga Ontoso, I. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública*, 79(5), 559-567.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud. *Rev Esp Salud Pública*, 85(4), 325-328.
- Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de Salud Publica*, 41(1), 67–76.
- González, S., Sarmiento, O. L., Lozano, O., Ramírez, A., & Grijalba, C. (2014). Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. *Biomédica*, 34(3).

# La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

- 
- Hernández, A., Gómez, L. F., & Parra, D. C. (2010). Ambientes urbanos y actividad física en adultos mayores: Relevancia del tema para América Latina. *Revista de Salud Pública*, 12, 327-335.
- Jiménez Oviedo, Y., Núñez, M., & Coto Vega, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, 14(27), 168-181.
- Lavielle Sotomayor, P., Pineda Aquino, V., Jáuregui Jiménez, O., & Castillo Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Medina, E. (2013). *LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA*. Ambato - Ecuador: Trabajo de Grado - UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
- Mendoza, S., Muñoz, M., Merino, J. M., & Barriga, O. A. (2006). Factores determinantes de cumplimiento terapéutico en adultos mayores hipertensos. *Revista médica de Chile*, 134(1), 65-71.
- Mezadri, T. G. (2016). Calidad de vida y actividad física en personas de la tercera edad con apoyo de la Estrategia de Salud Familiar en Itajaí, SC, Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 21(1), 45.
- Mezcua, J. Z., Segovia, J. M., Ruiz, J. N., Alonso, M. C., & Martínez, I. F. (2000). Complicaciones crónicas en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en un centro de salud. *Atención primaria*, 25(8), 529-535.
- Mora, M., Villalobos, D., Vargas, G. A., & Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género ya la práctica de la actividad físico recreativa. *MHSalud: Movimiento Humano y Salud*, 1(1), 2-12.
- Ortiz, M., Ortiz, E., Gatica, A., & Gómez, D. (2011). Factores psicosociales asociados a la adherencia al tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. *Terapia psicológica*, 29(1), 5-11.
- Pérez Samaniego, V., & Devís Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud: la perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(10), 69-74.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-75.

## **La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes TIPO II**

Vol. 3, núm. 1., (2019)

Richard Wilmer Vásquez Solórzano; Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

---

Schwartzmann, L. (2003). *Calidad de vida relacionada con la salud: Aspectos conceptuales*.

Troncoso, C., Sotomayor, M., Ruiz, F., & Zúñiga, C. (2008). Interpretación de los conocimientos que influyen en la adherencia a la dietoterapia en adultos mayores con diabetes tipo 2 de una comuna rural. *Revista chilena de nutrición*, 35(4), 421-426.

Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3).

Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29.