

Condición física en adultos mayores según el género

Physical fitness in older adults according to gender

Jonathan Eleazar León Lomas, Helder Guillermo Aldas Arcos

Resumen

La Organización Mundial de la Salud reconoce la práctica de actividad física como un elemento esencial para garantizar una vejez saludable y activa; pues, a medida que envejecemos el cuerpo experimenta cambios naturales, pero con el cuidado y la atención adecuada, se puede mantener una buena calidad de vida. El objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de la condición física en adultos mayores, de una importante parroquia del cantón Rumiñahui. Esta investigación tuvo un diseño no experimental, de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo y corte transversal, se empleó el Senior Fitness Test que evaluó la condición física a 69 adultos mayores con una edad M de 65.59 ± 3.2 . Tanto hombres como mujeres presentan niveles por debajo de lo normal en la fuerza del tren inferior, mientras que para el tren superior existen valores normales, y en la capacidad aeróbica presentan valores altos, con diferencias significativas entre ambos géneros en la fuerza de miembros inferiores y superiores. Las mujeres presentan niveles ligeramente mejores de condición física en comparación con los hombres en las categorías etarias evaluadas (60-64, 65-69 y 70-74 años).

Palabras clave: Bienestar; vejez; salud; envejecimiento

Jonathan Eleazar León Lomas

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | jonathan.leon.13@est.ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-2829-3816>

Helder Guillermo Aldas Arcos

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | hgaldasa@ucacue.edu.ec

Universidad de Cuenca | Cuenca | Ecuador | helder.aldas@ucuenca.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8389-5473>

<https://doi.org/10.46652/runas.v6i11.259>

ISSN 2737-6230

Vol. 6 No. 11 enero-junio 2025, e250259

Quito, Ecuador

Enviado: enero 14, 2025

Aceptado: marzo 03, 2025

Publicado: abril 21, 2025

Continuous Publication



Abstract

The World Health Organization recognizes the practice of physical activity as an essential element to ensure a healthy and active old age; as we age, the body undergoes natural changes, but with proper care and attention, a good quality of life can be maintained. The objective of this research was to determine the level of physical fitness in older adults in an important parish of the Rumiñahui canton. This research had a non-experimental design, descriptive, with a quantitative and cross-sectional approach, the Senior Fitness Test was used to evaluate the physical condition of 69 older adults with an M age of 65.59 ± 3.2 . Both men and women have below normal levels of lower body strength, while for the upper body there are normal values, and in aerobic capacity there are high values, with significant differences between both genders in the strength of lower and upper limbs. Women have slightly better levels of physical fitness compared to men in the age categories evaluated (60-64, 65-69 and 70-74 years).

Keywords: Well-being; old age; health; aging.

Introducción

La práctica de actividad física, planificada y sistemática mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas. Así mismo, permite mantener la independencia y una mejor calidad de vida, contribuyendo a un envejecimiento activo y saludable. Por lo expuesto, este estudio centra su atención en la condición física en adultos mayores de 60 a 74 años de edad, según el género.

En este sentido, la población mundial está envejeciendo rápidamente, y se espera que el porcentaje de personas mayores de 60 años se duplique del 12% al 22% entre 2015 y 2050, lo cual representa un desafío significativo para los sistemas de salud a nivel global. Según las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en 2024, Ecuador cuenta con 1.520.590 adultos mayores, esto representa el 9% de la población total (INEC, 2024).

Es importante cómo se incorpora la actividad física en los estilos de vida de los adultos mayores, caminar es la forma de actividad física más conocida y conveniente para los adultos mayores, la mayoría puede hacerlo durante todo el año, a un ritmo y tiempo que se puede controlar fácilmente (Casamen, 2022).

La Organización Mundial de la Salud recomienda que: Las personas adultas de 65 años en adelante, deben dedicar 150 minutos a la semana a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o actividad física aeróbica vigorosa durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. Los adultos mayores pueden acumular un total de 150 minutos por semana de diversas maneras, como realizar 30 minutos de actividad física moderada a vigorosa cinco días a la semana (OMS, 2021).

Los principales fundamentos teóricos que sustentan este estudio, en cuanto a la condición física en adultos mayores, son investigaciones de Benavides et al. (2020); Abril et al. (2022); López et al. (2022) y Castro et al. (2024).

Sin embargo, en la actualidad, en el contexto ecuatoriano y específicamente en el cantón Rumiñahui, la mayoría de estos fundamentos teóricos y metodológicos, acerca del estudio de la condición física en adultos mayores, según el género, han sido poco abordados por los profesionales de la Educación Física y deporte.

Por lo planteado, el problema científico de este estudio es ¿cuál es el nivel de la condición física en adultos mayores de 60 a 74 años, según el género, de una importante parroquia del cantón Rumiñahui. Para contribuir a la solución del problema anteriormente planteado, se declara como objetivo general, determinar el nivel de la condición física en adultos mayores de 60 a 74 años, según el género, de una importante parroquia del cantón Rumiñahui.

Para dar cumplimiento a este objetivo y desarrollar el presente estudio, se declaran los siguientes objetivos específicos: establecer los fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la condición física en adultos mayores. Identificar el nivel de la condición física en adultos mayores de 60 a 74 años, según el género, de una importante parroquia del cantón Rumiñahui, a través del test Senior Fitness. Valorar el nivel de la condición física en adultos mayores de 60 a 74 años, según el género, de una importante parroquia del cantón Rumiñahui.

Referencial teórico

La condición física y el ejercicio físico influyen de manera directa y positiva en la salud del adulto mayor, lo que contribuye a mantener su independencia motriz, prevenir distintas enfermedades con beneficios psicológicos, sociales y afectivos propios de la actividad física (Toledo et al., 2023). Dentro del desarrollo de las actividades de la vida diaria, los adultos mayores necesitan un nivel de condición física, misma que con el paso de los años va disminuyendo por los cambios fisiológicos, como la *sarcopenia*, lo que genera disminución de la fuerza y tono muscular, limitando la independencia personal (Medina et al., 2024).

La condición física saludable, es un proceso dinámico que permite a las personas llevar a cabo diferentes actividades físicas habituales y disfrutar del tiempo de ocio activo, manteniendo una adecuada condición de salud que favorezca el máximo bienestar y potencia el desarrollo humano (Gil et al., 2020). Las actividades para el fortalecimiento de la condición física deberán ser planificadas y orientadas por un profesional de la actividad física, mediante una evaluación diagnóstica previa. En este sentido, cobra relevancia la promoción de la salud, y se debe entregar información clara y categorizada, sobre los beneficios preventivos que tiene la práctica de actividad física y el ejercicio correctamente realizados para alcanzar un envejecimiento saludable y activo, enfocándose en cómo puede provocar la satisfacción de las necesidades corporales y retardo del deterioro de cada uno de los sistemas que lo conforman (Benavides et al., 2020).

El ejercicio físico adaptado es una subcategoría de la actividad física, caracterizada por la realización planificada, repetida y estructurada que tiene como enfoque principal, mantener o mejorar algún componente del estado físico, todo con el fin, que la persona mayor pueda reali-

zarlo sin riesgos de lesión y potenciando el máximo beneficio, sin poner en riesgo su integridad, generando así un estilo de vida saludable y activo, mejorando su condición física de manera responsable (López et al., 2022).

Por qué evaluar la Condición Física en el Adulto Mayor

La evaluación de las capacidades físicas, su evaluación, diagnóstico y rehabilitación en el adulto mayor permiten enfatizar dos aspectos fundamentales que deben considerar al abordar este grupo etario: a) la terapéutica debe ser multidisciplinaria, generando diferentes intervenciones sobre los factores más involucrados en la alteración de capacidades. b) una vez diagnosticada una alteración en una capacidad física condicional o coordinativa especial, las intervenciones deben orientarse hacia la evaluación de su deterioro. A partir de los resultados, se deben establecer que incidan en el restablecimiento específico de los sistemas afectados. Con la evaluación de la condición física saludable, se obtienen resultados en componentes como la resistencia aeróbica y la fuerza, lo que incide en el potencial físico de los adultos mayores (Benavides et al., 2020).

Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor

Cada vez más estudios innovadores demuestran que las personas adultas mayores pueden practicar actividad física moderada, pero bajo la supervisión de un profesional, siempre que se hayan sometido previamente a sus respectivos exámenes médicos (Torres et al., 2020).

Se debe considerar que los adultos mayores constituyen un grupo heterogéneo, por ende, unos puedan correr, saltar; mientras que otros, solo logran caminar. Por consiguiente, se requiere diseñar un programa de trabajo para cada uno de ellos, entre los beneficios que tiene la actividad física en los adultos mayores según (Rodríguez et al., 2020). Se pueden mencionar los siguientes:

- Ayuda a retardar el deterioro cognitivo a lo largo de la vida y es un método preventivo.
- Proteger y prevenir el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.
- Reducir la incidencia de la depresión y la ansiedad; La célula puede variar dependiendo de la intensidad del ejercicio; Una mayor intensidad significa una mejor prevención.
- Reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares: infarto, ictus, hipertensión, insuficiencia cardíaca, entre otros, reduciendo y previniendo los factores de riesgo.
- Retrasa la resistencia a la insulina en el envejecimiento, lo que reduce la incidencia de obesidad y diabetes tipo II en esta población (aumento de la fuerza y prevención de fracturas por resbalones).
- Favorece el fortalecimiento muscular, la tonificación, el mantenimiento del tono muscular y previene la pérdida degenerativa de masa muscular. Fortalecer el sistema inmunológico.

- Reduce la incidencia de algunos tipos de cáncer, especialmente el de mama, colon y páncreas y reducir el dolor musculoesquelético.

Metodología

El diseño de investigación no es experimental, de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo y de corte transversal, realizado para determinar el nivel de la condición física en adultos mayores de 60 a 74 años, según el género, de una importante parroquia del cantón Rumiñahui, Ecuador durante el mes de diciembre del año 2024. La población del estudio estuvo conformada por 69 adultos mayores; a ellos, previo consentimiento informado, se les aplicó como principal instrumento, el Senior Fitness Test.

Criterios de inclusión:

- Adultos mayores hombres y mujeres entre 60 y 74 años.
- Adultos mayores que asisten regularmente al centro geriátrico en estudio.
- Adultos mayores que firmen el consentimiento informado.
- Adultos mayores sin discapacidad física.

Para el desarrollo y recopilación de información en el presente estudio, se emplearon los siguientes métodos, técnicas e instrumentos principales:

Revisión bibliográfica: aplicada para el estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos respecto a la condición física en adultos mayores, a partir de fuentes confiables publicadas en formato físico y digital. Para ello, se revisaron alrededor de 21 artículos científicos, principalmente de los últimos 5 años.

Histórico-lógico: este método se aplicó para el estudio cronológico de los fundamentos teóricos y metodológicos, así como de las orientaciones y recomendaciones, acerca de la condición física en adultos mayores.

Analítico-sintético: se empleó para la identificación de la situación problemática, la determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos, acerca de la condición física en adultos mayores, en el diagnóstico, a partir del procesamiento de instrumentos y en análisis de los resultados obtenidos.

Deductivo: aplicado para el estudio de los principales fundamentos teóricos y metodológicos, referente a la condición física en adultos mayores según el género, de lo general a lo particular y singular.

Senior Fitness Test: este test evaluó el nivel de la condición física del adulto mayor, se aplicó a 69 adultos mayores, hombres y mujeres de 60 a 74 años. Integra seis pruebas: fuerza del tren

inferior y superior, resistencia aeróbica, flexibilidad, agilidad y equilibrio. Cada una tiene su escala de valoración, para hombres y mujeres según la edad <https://n9.cl/8nin7>.

Métodos estadístico-matemáticos: aplicados a través de la estadística descriptiva, las tablas de distribución de frecuencia, media y desviación estándar para analizar los datos recopilados mediante los métodos y técnicas de carácter empírico, así como también, estadística inferencial a través de la prueba U de Mann-Whitney para establecer diferencias entre género en el Senior FT.

Resultados

A continuación, se presenta los resultados del Senior Fitness Test, aplicado a 69 adultos mayores (Hombres = 33, Mujeres = 36), con una edad $M 65.59 \pm 3.2$, de una importante parroquia del cantón Rumiñahui, Ecuador; los adultos mayores fueron agrupados en categorías etarias para su evaluación (60-64, 65-69 y 70-74 años).

Tabla 1. Intervalos para valorar la CF en Adultos mayores según Senior Fitness Test. Normal.

| Pruebas | Hombres | | | Mujeres | | |
|---|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| | Edad en años | | | Edad en años | | |
| | 60 -64 | 65 -69 | 70 - 74 | 60 -64 | 65 -69 | 70 - 74 |
| 1. Sentarse y Levantarse de una Silla | 14 - 19 | 12 - 18 | 12 - 17 | 12 - 17 | 11 - 16 | 10 - 15 |
| 2. Flexión de brazo | 16 - 22 | 15 - 21 | 14 - 21 | 13 - 19 | 12 - 18 | 11 - 17 |
| 3. Test dos minutos marcha (pasos) | 87 - 115 | 86 - 116 | 80 - 110 | 75 - 107 | 73 - 107 | 68 - 101 |
| 4. Test flexión de tronco en silla (pulgadas) | (-2,5) - (4) | (-3) - (3) | (-3) - (3) | (-0,5) - (5) | (0,5) - (4,5) | (-1) - (4) |
| 5. Test manos tras la espalda juntar las manos tras la espalda (pulgadas) | (-6,5) - (0) | (-7,5) - (-1) | (-8) - (-1) | (-3) - (1,5) | (-3,5) - (1,5) | (-4) - (1) |
| 6. Test levantarse, caminar y volverse a sentar | (5,6) - (3,8) | (5,9) - (4,3) | (6,2) - (4,4) | (6) - (4,4) | (6,4) - (4,8) | (7,1) - (4,9) |

Fuente: Rikli y Jones (2001).

Tabla 2. Promedio por categoría y género según Senior Fitness Test.

| Edad | G | Pruebas SFT | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------------|---|--------------|---|----------------------------|---|--------------------|---|--------------------|---|-----------------------|---|
| | | Fuerza (T.I) | | Fuerza (T.S) | | Dos minutos marcha (pasos) | | Flexibilidad (T.I) | | Flexibilidad (T.I) | | Agilidad y Equilibrio | |
| 60 - 64 | F | 9,93 | B | 14,33 | N | 133,2 | A | 9,06 | A | 11,46 | A | 8,26 | B |
| | M | 11,1 | B | 16,1 | N | 133,2 | A | 9,4 | A | 10,9 | A | 8,30 | B |
| 65 - 69 | F | 8,52 | B | 11,76 | B | 108,7 | A | 16 | A | 7,82 | A | 12 | B |
| | M | 10,89 | B | 14,21 | B | 112,78 | N | 14,31 | A | 8,42 | A | 12,05 | B |

| Pruebas SFT | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|--------------|---|--------------|---|----------------------------|---|--------------------|---|--------------------|---|-----------------------|---|
| Edad | G | Fuerza (T.I) | | Fuerza (T.S) | | Dos minutos marcha (pasos) | | Flexibilidad (T.I) | | Flexibilidad (T.S) | | Agilidad y Equilibrio | |
| 70 - 74 | F | 8 | B | 10,5 | N | 92,75 | N | 19,25 | A | 5 | A | 15,25 | B |
| | M | 9,75 | B | 13 | B | 85 | N | 19,25 | A | 4,75 | A | 14 | B |

Fuente: elaboración propia

Nota. F= Femenino; M = Masculino; B. = Bajo normal; N=Normal; A=Alto; T.I = Tren inferior; T.S = Tren superior.

Los resultados tanto en hombres como en mujeres muestran un promedio normal en la fuerza del tren superior, mientras que para el tren inferior la media tiende a estar con valores bajo lo normal. Por el contrario, la capacidad aeróbica promedio tiende a disminuir con el tiempo; sin embargo, esta no lo hace de forma acelerada ya que, sus valores se mantienen dentro de los rangos altos a normales. Por su parte la flexibilidad media de esta población tiende a mantenerse estable a través del tiempo, pues los valores altos predominan en todos los rangos de edad. Mientras tanto la agilidad y el equilibrio presentan valores bajo de lo normal; sin embargo, estos valores no son preocupantemente bajos, lo que significa una buena condición física general en nuestra muestra evaluada en los diferentes niveles de edad.

Tabla 3. Frecuencia y porcentaje por categoría y género según Senior Fitness Test.

| Prueba | Nivel | Femenino | | Masculino | | Total | |
|----------------------------|-------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
| | | N | % | N | % | N | % |
| Fuerza (T.I) | B | 36 | 52,17% | 26 | 37,68% | 62 | 89,85% |
| | N | - | - | 7 | 10,14% | 7 | 10,15% |
| Fuerza (T.S) | B | 14 | 20,29% | 14 | 20,29% | 28 | 40,58% |
| | N | 22 | 31,88% | 19 | 27,54% | 41 | 59,42% |
| Dos minutos marcha (pasos) | B | - | - | 1 | 1,45% | 1 | 1,45% |
| | N | 14 | 20,29% | 17 | 24,64% | 31 | 44,93% |
| | A | 22 | 31,88% | 15 | 21,74% | 37 | 53,62% |
| Flexibilidad (T.I) | A | 36 | 52,18% | 33 | 47,82% | 69 | 100 % |
| Flexibilidad (T.S) | A | 36 | 52,18% | 33 | 47,82% | 69 | 100 % |
| Agilidad y Equilibrio | B | 33 | 47,83% | 33 | 47,83% | 66 | 95,66% |
| | N | 3 | 4,35% | - | - | 3 | 4,35% |

Fuente: elaboración propia

Nota. T.I = Tren inferior, T.S = Tren superior, B = Bajo normal, N = Normal, A = Alto

El análisis estadístico de las pruebas SFT en adultos mayores, segmentados por edad y género, revela un predominio de resultados dentro de los valores *Normales* (45) y *Altos* (54%) en pruebas de resistencia aeróbica, lo mismo ocurre en cuanto a la flexibilidad tanto del tren superior e inferior, pues alcanzan valores altos (100%). Mientras que, en las pruebas de fuerza, tanto hom-

bres como mujeres presentaron niveles bajo de lo normal en la prueba de fuerza del tren inferior (90%), mientras que para el tren superior presentaron niveles normales un poco más de la mitad de los participantes (59%). Además, se observaron valores bajos de lo normal en la agilidad y equilibrio dinámico en casi todos los participantes (95%). Sin embargo, los valores observados en las pruebas de fuerza reflejan que las mujeres de 70 a 74 años tienden a tener valores bajo lo normal en el tren superior; sin embargo, cuando se trata del tren superior estas presentan valores normales, mientras que los hombres presentan valores bajos tanto en el tren superior e inferior, en cuanto a la flexibilidad en estas edades no se ve afectado pues presenta valores altos tanto en hombres como en mujeres.

Posteriormente, para realizar el análisis pertinente de los datos recolectados, primero se realizó el análisis de normalidad empleando la prueba de Shapiro-Wilk (para muestras menos de 50) a las distribuciones de valores obtenidos tanto en hombres como en mujeres. Se reportó falta de normalidad, los valores mostraron una significancia superior a 0,05 en la mayoría de los casos, especialmente en las mujeres. Esto permitió determinar que las distribuciones de los datos se encuentran dentro de un rango adecuado para emplear los análisis paramétricos correspondientes (Kline, 2005). Con el propósito de responder al objetivo central del estudio se realizaron los análisis correspondientes empleando la prueba U de Mann-Whitney para establecer diferencias entre género en el Senior Fitness Test.

Tabla 5. Prueba U de Mann-Whitney para establecer diferencias entre género en el Senior FT

| | Estadísticos de prueba ^a | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|
| | Fuerza (T.I) | Fuerza (T.S) | Dos minutos marcha (pasos) | Flexibilidad (T.I) | Flexibilidad (T.I) | Agilidad y Equilibrio |
| U de Mann-Whitney | 211,0 | 307,5 | 575,500 | 586,000 | 516,000 | 590,500 |
| W de Wilcoxon | 877,0 | 973,5 | 1136,50 | 1147,000 | 1077,000 | 1151,5 |
| Z | -4,685 | -3,475 | -,222 | -,097 | -,944 | -,042 |
| Sig. Asint (bilateral) | ,000 | ,001 | ,824 | ,923 | ,345 | ,966 |

Fuente: elaboración propia

Nota. Variable de agrupación: Género

Los resultados de la *Prueba U de Mann-Whitney* revelaron diferencias estadísticamente significativas en las pruebas de Sentarse y levantarse de una silla ($U = 211,000$; $p = 0.000$) y Flexión de brazo ($U = 307,500$; $p = 0.001$), lo que indica que existe una diferencia significativa entre ambos géneros en la fuerza de miembros inferiores y superiores, respectivamente. En contraste, en las pruebas de capacidad aeróbica (Marcha en el lugar 2 minutos), flexibilidad de tren superior (Juntar las manos tras la espalda), flexibilidad de tronco (“Flexión de tronco en silla”) y Levantarse, caminar y volverse a sentar, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres ($p > 0.05$).

Discusión

En este estudio se evaluó la condición física de adultos mayores de 60 a 74 años en una importante parroquia del cantón Rumiñahui en Ecuador, utilizando el Senior Fitness Test (SFT). Los resultados indican que, tanto hombres como mujeres presentan niveles por debajo de lo normal en la fuerza del tren inferior, mientras que para el tren superior existen valores normales, y en las pruebas de capacidad aeróbica presentan valores altos.

Al respecto, un estudio de Carrillo et al. (2024), realizado en Cali, Colombia, evaluó la condición física de 32 adultos mayores (12 hombres y 20 mujeres) con edades entre 60-85 años, a través del Senior Fitness Test (SFT). Los resultados de esta investigación muestran que en general tanto hombres como mujeres estuvieron dentro de los rangos normales; sin embargo, en las pruebas de fuerza del tren superior e inferior existe una prevalencia de niveles normales 90% y 50% respectivamente. Estos resultados difieren de nuestro estudio, pues hombres y mujeres en pruebas de resistencia aeróbica el 54% y casi todos los participantes (90%) presentaron niveles bajo de lo normal en la prueba de fuerza del tren inferior, mientras que para el tren superior presentaron niveles normales (59%).

Así mismo, Olivares, et al. (2021), realizaron un estudio reciente en Alemania, con 1657 adultos mayores residentes en Bremen, evaluaron la condición física a través de la batería de test Senior Fitness Test. Los resultados de las pruebas mostraron que las mujeres alcanzaron valores más altos en las áreas de flexibilidad y los hombres, en las áreas de fuerza y resistencia. Estos resultados difieren con nuestro estudio, debido a que en general, la flexibilidad en ambos grupos presentó valores altos con respecto a la normalidad establecida (100%), mientras que para las pruebas de resistencia LOS hombres Y mujeres presentaron valores altos (54%) y valores normales (45%). Por su parte, casi todos los participantes (90%) presentaron niveles bajo de lo normal en la prueba de fuerza del tren inferior, mientras que para el tren superior presentaron niveles normales un poco más de la mitad (59%).

En la misma línea, un estudio de Benavides et al. (2020), realizado en Colombia, evaluó la condición física en 253 adultos mayores entre los 60 y 94 años mediante la batería, Senior Fitness Test (SFT). Los resultados mostraron que hombres y mujeres presentaron reducciones significativas a medida que van envejeciendo ($<0,01$), por ejemplo, hombres y mujeres presentaron una reducción del 20% y el 23% en las pruebas que evalúan la fuerza en miembros superiores e inferiores, mientras que en la flexibilidad se reporta una disminución del 58%; así mismo la agilidad y equilibrio presenta una pérdida de un 19% y 9% y en la resistencia aeróbica una disminución del 7% y 11%. Estos resultados difieren con nuestro estudio, pues si bien a medida que se establece los rangos de edad la condición física va en descenso, nuestros resultados muestran menor impacto a medida que se envejece, especialmente en las pruebas de flexibilidad y resistencia aeróbica, pues estas mantienen valores altos y normales a través de las distintas edades.

En el mismo contexto, un estudio realizado por García et al. (2022), en Armenia, Colombia, a través de la batería Senior Fitness Test (SFT) evaluó la condición física de 468 adultos mayores en edades entre 60 a 95 años, que participaba de un círculo de actividad física musicalizada, los resultados mostraron una prevalencia de valores normales en las pruebas de fuerza del tren inferior y valores por debajo de lo normal en la fuerza del tren superior, tanto en hombres como en mujeres. Esto difiere de nuestro estudio, pues un poco más de la mitad de los participantes (59%) tiende a tener valores normales en las pruebas de fuerza del tren superior, mientras que ocurre todo lo contrario en cuanto a la fuerza del tren inferior, ya que este presenta valores por debajo de la normalidad (90%). Por su parte García et al. (2022), mencionan que, las pruebas de flexibilidad y resistencia aeróbica también reflejan valores bajo lo normal. Estos resultados también difieren de nuestro estudio, pues en esta misma población las pruebas de flexibilidad tienden a tener valores altos (95%) en los diferentes grupos de edad y sexo.

Por otro lado, un estudio realizado por Tapia & Molina (2020), en Chile, evaluó la condición física de 52 adultos mayores con edades promedio de 70 años, a través de la batería Senior Fitness Test (SFT), los resultados mostraron valores normales y altos en hombres y mujeres en las pruebas de fuerza tanto del tren superior (14,82), como inferior (17,45). Estos resultados difieren de nuestro estudio pues los valores observados en las pruebas de fuerza reflejan que las mujeres de 70 a 74 años tienden a tener valores bajo lo normal en el tren superior; sin embargo, cuando se trata del tren superior estas presentan valores normales, mientras que los hombres presentan valores bajos tanto en el tren superior e inferior.

Conclusiones

En este trabajo se determinó el nivel de la condición física de los adultos mayores de 60 a 74 años, según el género. Los hombres y mujeres, en la prueba de resistencia aeróbica y flexibilidad tren superior e inferior casi todos se ubicaron en el nivel normal y alto; en la prueba de fuerza del tren inferior casi todos mostraron niveles por debajo de lo normal; mientras que en la fuerza del tren superior presentaron niveles normales en un poco más de la mitad de los participantes. Además, en las pruebas de agilidad y equilibrio dinámico en casi todos los participantes, se observaron valores por debajo de lo normal.

Los principales resultados muestran que, tanto hombres como mujeres presentan niveles por debajo de lo normal en la fuerza del tren inferior, mientras que para el tren superior existen valores normales, y en las pruebas de capacidad aeróbica presentan valores altos.

Desde los fundamentos teóricos se destaca que la promoción de la condición física en el adulto mayor es fundamental para un envejecimiento saludable. Es necesario que los responsables de salud pública y la sociedad en general impulsen iniciativas y políticas que faciliten el acceso a programas de actividad física adaptados, contribuyendo así a una vejez activa y plena.

Referencias

- Abril, G., Rojas Bello, R., & Faba, M. (2022). La preparación del adulto mayor con estilo de vida saludable desde la actividad física comunitaria. *Conrado*, 18(87), 223-232.
- Albrecht, B., Stalling, I., & Bammann, K. (2021). Sex- and age-specific normative values for hand-grip strength and components of the Senior Fitness Test in community-dwelling older adults aged 65–75 years in Germany: results from the OUTDOOR ACTIVE study. *BMC Geriatrics*, 21. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02188-9>
- Benavides, C., García, J., & Fernandez, J. (2020). Condición física funcional en adultos mayores institucionalizados. *Universidad y Salud*, 22(3). <https://doi.org/10.22267/rus.202203.196>
- Casamen, M. (2022). Los Beneficios de la Actividad Física en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 1(2), 97-107. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2138>
- Carrillo, H. A., Miguel, A. O., & Bryan, S. M. (2024). Condición física y riesgo de caídas en un grupo de personas mayores del servicio médico de una universidad pública. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (55), 461-467.
- Castro, B., Castro, A., Cruz, R., & López, R. (2024). Efecto de la actividad física en la condición física saludable del adulto mayor. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(1), 21-36.
- García, D., Toro, M., Ramírez, M., Sanchez, O., Cadena, A., Ramírez, J., & Cardona, M. (2022). Características antropométricas y condición física de adultos mayores físicamente activos del municipio de Armenia, Colombia 2022. *Universidad y Salud*, 26(1). <https://doi.org/10.22267/rus.242601.317>
- Gil, J., Delgado, A. R., Hernández, M., Hernández, L., Sepúlveda, E., & Cobos, R. R. (2020). Efectos de un programa estructurado de entrenamiento funcional sobre la condición física saludable de adultos jóvenes de Barranquilla (Colombia). *Biociencias*, 15(1), 29-39.
- INEC (2021). *Programa Nacional de Estadística 2021-2025*. Instituto Nacional de Estadística y Censos, Quito-Ecuador.
- López, A., de Haro Padilla, I., López, A., & Romero, G. (2022). Actividad física, condición física y calidad de vida en los adultos mayores. Revisión sistemática. *Archivos de Medicina del Deporte*, 88.
- Medina, R., & Guerrero, R. (2024). Promoción del ejercicio físico como cuidado en el adulto mayor. *Benessere. Revista de Enfermería*, 9(1). <https://doi.org/10.22370/bre.91.2024.3885>.
- Olivares, P., Merellano-Navarro, E., Perez-Sousa, M., & Collado-Mateo, D. (2021). Condición física, capacidad funcional y calidad de vida en mayores: análisis de mediación. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(82), 307-318.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Informe mundial sobre la salud mental: transformar la salud mental para todos*.
- Rodríguez, B., & Tejera, J. (2020). Tratamiento del estrés en el adulto mayor. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(3), 135-140.

- Samboni , B., Atencio, M., & Castillo , H. (2024). Condición física y riesgo de caídas en un grupo de personas mayores del servicio médico de una universidad pública. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 55. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.101378>
- Tapia, V., & Molina, I. (2020). Condición física y riesgo de caída en adultos mayores autovalentes de la ciudad de Chillán, Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(2). <http://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.5>
- Toledo, I., Frerk, C., Morales, F., Muñoz, R., Martínez, R., & Rodríguez, F. (2023). Asociación entre condición física y fase angular en el adulto mayor: Un estudio piloto. *Ciencias de la actividad física (Talca)*, 24(2). <http://dx.doi.org/10.29035/rcaf.24.2.10>
- Torres, F., Gaibor, A., & Pozo, I. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (63), 22-35.

Autores

Jonathan Eleazar León Lomas. Licenciado en Ciencias de la Educación con Mención en Educación Física

Helder Guillermo Aldas Arcos. Licenciado en Educación Física y Deporte, Magister en Entrenamiento deportivo, Doctor en Ciencias Pedagógicas. Docente de grado y posgrado en la Universidad Católica de Cuenca; y Universidad de Cuenca. Investigador Agregado 2. Reconocido por la Senescyt con el Registro N 21-05395

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.