



Influencia de la actividad física recreativa en la autoestima en el adulto mayor

Influence of recreational physical activity on self-esteem in older adults

Influência da atividade física recreativa na autoestima de idosos

Edgar Aurelio Nieto-Pizarro ^I

eanietop36@est.ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-7567-7060>

Darwin Gabriel García-Herrera ^{II}

dggarciah@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-6813-8100>

Carlos Marcelo Ávila-Mediavilla ^{III}

cavilam@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-2649-9634>

Correspondencia: eanietop36@est.ucacue.edu.ec

Ciencias Técnicas y Aplicadas

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 30 de octubre de 2023 * **Aceptado:** 20 de noviembre de 2023 * **Publicado:** 01 de diciembre de 2023

- I. Licenciado en Ciencias de la Educación mención en Cultura Física, maestrante del programa de maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Magíster en Informática Educativa, Especialista en Docencia Universitaria, Experto en Tecnología Educativa, Experto en Educación Virtual, Ingeniero Electrónico, Docente Investigador de la carrera de Educación, Coordinador Académico de la Maestría en Educación Tecnología e Innovación de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- III. Magíster en Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Recreación, Docente de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Coordinador Académico de la Maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.

Resumen

Introducción: el envejecimiento al ser un proceso natural, implica el deterioro de diversos aspectos físicos, psicológicos y sociales; entre ellos, la autoestima. Se ha demostrado que el deterioro de esta área implica consecuencias negativas para el adulto mayor, pero también, existe evidencia del aporte significativo que implica el desarrollo de actividades físicas recreativas durante esta etapa con respecto a la autoestima del adulto mayor. **Objetivo:** detnar la influencia e importancia de las actividades físicas recreativas en el adulto mayor de los centros gerontológicos pertenecientes a los cantones: Cañar (FUMPRA) y El Tambo (Padre Nello Storoni) en la autoestima de los adultos mayores. **Métodos:** esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo, alcance correlacional y un diseño cuasi experimental. **Instrumentos:** se aplicó la escala de Rosenberg para medir la autoestima a una muestra de 19 adultos mayores residentes en los centros mencionados, luego se aplicaron actividades físico-recreativas diseñadas según las características de la muestra estudiada y finalmente, se realizó la evaluación posterior con la misma escala aplicada con el objetivo de evaluar la influencia de las actividades planteadas en la autoestima de los evaluados. **Resultados:** se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,73 con el instrumento de evaluación; el promedio de edad de la muestra fue de 73 años. En cuanto a los niveles de autoestima en el pre test los evaluados reflejaron, principalmente, niveles de autoestima baja tanto en hombres como en mujeres; mientras que, en el post test, existieron 11 participantes que mostraron un nivel de autoestima alta, 6 autoestima media y tan solo 2 mantuvieron el nivel de autoestima baja lo que muestra que el programa de actividades físico – recreativas tiene influencia significativa en la autoestima de los adultos mayores evaluados ($p = 1$).

Palabras Clave: Actividad física; Autoestima; Adulto mayor.

Abstract

Introduction: aging, being a natural process, implies the deterioration of various physical, psychological and social aspects; among them, self-esteem. It has been shown that the deterioration of this area implies negative consequences for the elderly, but there is also evidence of the significant contribution that the development of recreational physical activities during this stage implies with respect to the self-esteem of the elderly. **Objective:** to determine the influence and importance of recreational physical activities in the elderly of the gerontological centers belonging to the cantons: Cañar (FUMPRA) and El Tambo (Padre Nello Storoni) on the self-esteem of the

elderly. Methods: this research had a quantitative approach, correlational scope and a quasi-experimental design. Instruments: the Rosenberg scale was applied to measure self-esteem to a sample of 19 older adults residing in the aforementioned centers, then physical-recreational activities designed according to the characteristics of the sample studied were applied and finally, the subsequent evaluation was carried out with the same scale applied with the objective of evaluating the influence of the proposed activities on the self-esteem of those evaluated. Results: a Cronbach's alpha of 0.73 was obtained with the evaluation instrument; The average age of the sample was 73 years. Regarding the levels of self-esteem in the pre-test, those evaluated mainly reflected levels of low self-esteem in both men and women; while, in the post-test, there were 11 participants who showed a high level of self-esteem, 6 medium self-esteem and only 2 maintained a low level of self-esteem, which shows that the physical-recreational activity program has a significant influence on the self-esteem of the older adults evaluated ($p = 1$).

Keywords: Physical activity; Self-esteem; Elderly.

Resumo

Introdução: o envelhecimento, sendo um processo natural, implica na deterioração de diversos aspectos físicos, psicológicos e sociais; entre eles, a autoestima. Está demonstrado que a deterioração desta área implica consequências negativas para os idosos, mas também há evidências da contribuição significativa que o desenvolvimento de atividades físicas recreativas nesta fase implica no que diz respeito à autoestima dos idosos. **Objetivo:** determinar a influência e importância das atividades físicas recreativas em idosos dos centros gerontológicos pertencentes aos cantões: Cañar (FUMPRO) e El Tambo (Padre Nello Storoni) na autoestima dos idosos. **Métodos:** esta pesquisa teve abordagem quantitativa, escopo correlacional e delineamento quase-experimental. **Instrumentos:** aplicou-se a escala de Rosenberg para mensurar a autoestima a uma amostra de 19 idosos residentes nos referidos centros, em seguida foram aplicadas atividades físico-recreativas desenhadas de acordo com as características da amostra estudada e por fim foi realizada a posterior avaliação com a mesma escala aplicada com o objetivo de avaliar a influência das atividades propostas na autoestima dos avaliados. **Resultados:** obteve-se alfa de Cronbach de 0,73 com o instrumento de avaliação; A idade média da amostra foi de 73 anos. Quanto aos níveis de autoestima no pré-teste, os avaliados refletiram principalmente níveis de baixa autoestima tanto em homens como em mulheres; enquanto, no pós-teste, houve 11 participantes que apresentaram alto

nível de autoestima, 6 média autoestima e apenas 2 mantiveram baixo nível de autoestima, o que mostra que o programa de atividades físico-recreativas tem um influência significativa na autoestima dos idosos avaliados ($p = 1$).

Palavras-chave: Atividade física; Auto estima; Idoso.

Introducción

El presente estudio tiene como objetivo establecer la relación e influencia de las actividades físico-recreativo con la autoestima de los adultos mayores institucionalizados, ya que como lo menciona en su estudio Jara (2013), el autoestima disminuye en edades tardías, siendo factor de riesgo el asilo de estas personas en ciertos centros gerontológicos, afectando así a su calidad de vida, por ello se vio la necesidad de establecer medidas para promover un auto concepto positivo, fomentando la practica de actividades físicas recreativas en instituciones gerontológicas.

Tal como lo menciona Portilla (2019), la calidad de vida de los adultos mayores debe ser priorizada por los gobiernos seccionales, mediante la implementación de diversos proyectos integrados, para promover el estado de salud de los adultos mayores, tal es el caso de los cantones Cañar y El Tambo, los cuales cuentan con centros gerontológicos como son Padre Nello Storoni y Funpra, donde se encuentra asilados personas adulto mayores, que según la OMS (2020), se considera personas adulto mayores aquellas que se encuentran desde los 65 años de vida en adelante.

De acuerdo con el informe de la OMS (2020), se ha producido un cambio demográfico significativo: la población de adultos mayores ha superado en número a la de niños menores de cinco años, especialmente en las naciones desarrolladas. Esta tendencia se ha acentuado aún más en América Latina y el Caribe, donde el proceso de envejecimiento se ha acelerado notablemente. No obstante, resulta imperativo destacar que las condiciones de vida de este grupo presentan notorias deficiencias en varios aspectos

En el contexto particular de Ecuador, según los resultados del censo 2010 realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), se identificaron más de 1,156,117 personas mayores de 60 años, con la mayoría de esta población concentrada en las provincias de Pichincha, Guayas, Manabí y Azuay (INEC, 2012). Estos datos resaltan el considerable porcentaje de individuos en una etapa vital crítica, que a menudo recibe una atención insuficiente. Esto enfatiza la imperante necesidad de implementar políticas y programas que aborden de manera específica las necesidades de este grupo.

Por ello es fundamental reconocer que el envejecimiento es un proceso natural influenciado por factores genéticos, biológicos, sociales y culturales, reflejado en el deterioro general del organismo (Passos y Kirkwood, 2016). Sin embargo, es esencial considerar que, aunque el envejecimiento es natural, el entorno ha normalizado en gran medida el envejecimiento patológico, lo que no prioriza las actividades que pueden prevenir o mitigar sus efectos (García, Marín y Bohórquez, 2016).

En Perú, en el Plan de Envejecimiento Nacional para las Personas Adultas Mayores entre el 2013 – 2017 planteo que:

La mejora del bienestar físico, psíquico y social de las personas adultas mayores se logra a través del incremento en la cobertura y calidad de los servicios sociosanitarios, la garantía de una asistencia alimentaria y nutricional y la generación de oportunidades para una vida armónica dentro de su familia y su comunidad (Jara et. al, 2013, p.13).

Por tanto, como destacó Jara (2013), resulta fundamental tener en cuenta el impacto de factores como la actividad física en diversas dimensiones cognitivas, emocionales y físicas de los adultos mayores. Además, es crucial analizar el estado actual de las personas de edad avanzada que residen en centros gerontológicos, dado que el Ministerio de Inclusión Económica y Social ha subrayado la necesidad de enriquecer la calidad de vida de este grupo vulnerable.

Contextualizando, Papalia et al., (2010) propone que en los años 50' Erikson ya establecía una clasificación en la que se comprenden estadios de desarrollo, este autor consideraba el estadio final de la vida a partir de los 60 años hasta la muerte planteando un conflicto entre la integridad del yo frente a la desesperación, esta teoría señala que a partir de esta edad, el individuo ya no produce tanto como lo hacía en su adultez y por ende su forma de vivir se ve alterada completamente y esto podría generar un estado de desesperación y afectar considerablemente su salud mental.

Erikson sostiene que, alcanzar la integridad del yo en la adultez tardía depende en gran medida de la capacidad de una persona para reflexionar sobre su vida, reconciliar sus experiencias y aceptar tanto los éxitos como los fracasos. También enfatiza la importancia de mantener conexiones sociales significativas y encontrar un propósito y significado en la vida durante esta etapa. Aquellos adultos mayores que logran desarrollar una sensación de integridad experimentan una mayor autoestima y aceptan la inevitabilidad de la muerte con serenidad (Papalia et al., 2010).

Añadido a esto, Morales et al., (2016) señalan que, en esta etapa del ciclo vital los seres humanos están más propensos a mayores pérdidas ya sean psicológicas, fisiológicas y sociales: capacidades físicas y cognitivas, vínculos significativos, posiciones económicas y sociales; seguridad,

independencia; añadido a esto, se observa un aumento en la vulnerabilidad hacia diversas adversidades, lo que tiene un impacto profundo en su autoestima y a su vez conlleva la necesidad de estrategias de apoyo integral, tanto a nivel individual como comunitario.

En particular, en lo que concierne a las capacidades físicas fundamentales, las personas mayores experimentan una pérdida gradual de entre el 10% y el 20% de su fuerza a partir de los 70 años. Además, su resistencia disminuye de manera constante a medida que avanzan en edad, lo que se observa con mayor notoriedad en las mujeres. En contraste, los hombres tienden a experimentar un deterioro más pronunciado en capacidades como la flexibilidad y la condición física. Lo expuesto, es atribuible al proceso de envejecimiento natural, la reducción de actividad física y posibles enfermedades subyacentes (Papalia et al., 2010).

Añadido a esto, López (1998), menciona que los adultos mayores que residen en instituciones pueden experimentar otros efectos adversos, entre estos se incluyen la disminución de su autoestima debido a una percepción negativa de sí mismos, una posible adaptación inadecuada causada por la pérdida de sus roles sociales y funcionalidad al ingresar en una residencia, una reducción en la frecuencia de sus interacciones sociales y actividades, lo que puede resultar en un claro deterioro de su personalidad relacionado con el envejecimiento y una visión catastrófica de su futuro.

Es así que, las condiciones previamente expuestas ejercen un impacto notable en la disminución sustancial de la autoestima en la población de adultos mayores. Investigaciones contemporáneas han explorado este fenómeno a través del prisma de la teoría de la identidad social, reconociendo que la autoestima en esta etapa de la vida encuentra fortaleza en la trama del respaldo social. De este modo, se ha constatado que una red de apoyo social más amplia y arraigada está directamente vinculada con el mantenimiento de una autoestima enriquecida en individuos de edad avanzada (Fernández y Manrique, 2010).

Al mismo tiempo, se plantea la autoestima como un constructo que abarca conceptos, actitudes, emociones y autopercepciones; englobando la habilidad de apreciarse a uno mismo con respeto, estima y realismo, además constituye la evaluación personal que cada individuo realiza acerca de su propio valor, siendo así que desde esta perspectiva, la autoestima se entiende como el resultado de cómo una persona se califica a sí misma, y que desempeña un papel fundamental en definir la calidad de vida de las personas y por ende de los adulto mayores (Morales et al., 2016).

Por consiguiente, el cúmulo de experiencias como la transición a la jubilación, el duelo por la partida de seres queridos y la disminución en facultades físicas y cognitivas, convergen para

propiciar la reducción de su sensación de pertenencia y propósito, exacerbando la posibilidad de encontrarse ante prejuicios y estereotipos excluyentes en su entorno sociocultural. Estos factores entrelazados ejercen un peso considerable sobre la autoestima de los adultos mayores, magnificando el desafío de mantener una valoración personal positiva en esta fase de la vida (Pla et al., 2013).

Para promover una autoestima saludable en los adultos mayores, es importante fomentar su sentido de autonomía, brindarles oportunidades de participación social, reconocer y valorar sus logros, y proporcionarles un entorno de apoyo emocional, se ha observado que la actividad física recreativa puede desempeñar un papel importante en este sentido, ya que ofrece beneficios biopsicosociales y fortalece la confianza en sí mismos promoviendo el bienestar emocional (Fernández y Manrique 2010).

Asimismo, Naranjo (2007) identifica tres componentes interrelacionados que ejercen influencia en la autoestima, y su deterioro mutuo puede tener un impacto negativo: el componente cognitivo engloba las ideas, creencias y el procesamiento de información para interpretar el entorno y las experiencias; el componente afectivo implica la valoración de lo positivo y lo negativo, lo que genera sensaciones agradables o desagradables; y el componente conductual representa la intención y la decisión de llevar a cabo acciones, siendo la manifestación coherente de comportamientos.

En esta idea, a finales de los años 90s la OMS planteó el término envejecimiento activo fomentando una idea más inclusiva para la etapa del envejecimiento, considerando un proceso más saludable, participativo y seguro. Este enfoque incluye algunos principios tales como: entender como actividad a todo aquello que contribuya al bienestar de las personas; tener un carácter preventivo y que se extienda a lo largo de la vida para solventar y garantizar a nuevas generaciones lo importante de envejecer con dignidad (Vallejo, 2019).

Por lo tanto, según Jara (2013), la participación en actividades físicas recreativas emerge como un elemento crucial en la promoción de la autoestima entre la población de adultos mayores. A través del logro de metas, la interacción social y el mejoramiento de bienestar emocional, la práctica regular de actividades físicas recreativas puede contribuir significativamente a fortalecer la percepción de uno mismo y la autovaloración durante esta etapa de la vida. Estos hallazgos respaldan la importancia de alentar y fomentar la intervención diligente de los adultos mayores en programas de actividades físicas.

Mencías et al., (2016) sugieren que los adultos mayores deben realizar al menos 150 minutos semanales de AF, ya que al realizarla regularmente se ha evidenciado prevención de problemas en la salud y fortalecimiento en el estado físico y como resultado permite realizar actividades diarias con autonomía e independencia, lo que claramente incide en su calidad de vida; entre las actividades recreativas que mejor impacto han demostrado se encuentran: bailoterapia, aeróbicos, yoga, Pilates, caminatas, actividades sociales y culturales.

De igual manera, se ha demostrado que, realizar actividades cognoscitivamente estimulantes tales como los rompecabezas, crucigramas o sudokus disminuyen considerablemente el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas; así también, las actividades físicas como el ejercicio aeróbico y las actividades recreativas tales como el baile, yoga, dinámicas, entre otras tienen gran impacto en el bienestar general del adulto mayor (Alomoto et al., 2018).

Además la AF recreativa proporciona un sentido de logro y superación personal. Al establecer metas y alcanzarlas, los adultos mayores experimentan un aumento de la confianza en sí mismos y una mayor sensación de competencia. Esto contribuye a fortalecer su autoimagen y autoestima al experimentar los beneficios tangibles de la actividad física, como el aumento de la energía y la vitalidad, estableciendo una conexión entre su cuerpo y mente, reforzando así su apreciación personal y autoestima (Jara, 2013).

De hecho, los ejercicios recreativos fomentan la socialización e interacción con otras personas, ya que participar en actividades grupales o en programas comunitarios de actividad física recreativa permite a los adultos mayores establecer nuevas relaciones sociales, compartir experiencias y sentirse parte de un grupo. Estas interacciones sociales positivas influyen en la percepción de sí mismos y en su sentido de pertenencia, lo cual tiene un impacto positivo en la autoestima (Jara, 2013).

En tal sentido, resulta esencial destacar que la AF no solo tiene un impacto positivo en la salud física de los adultos mayores, sino que también desempeña un papel crucial en su bienestar psicológico y emocional, lo que incluye la autoestima. Según diversos autores, la práctica permanente de actividades físico-recreativas se relaciona positiva y directamente con algunos factores psicológicos fundamentales para la autoestima de los adultos mayores (Mencías et al., 2016).

Simultáneamente, las actividades recreativas contribuyen a disminuir problemas de salud, además del estrés, ansiedad y depresión, logrando incrementar el bienestar emocional en este grupo etario.

Durante la práctica de actividad física, el organismo libera endorfinas y otros neurotransmisores relacionados con el bienestar, lo que genera sensaciones de satisfacción y placer. Estas respuestas neuroquímicas pueden ayudar a reducir los sentimientos de tristeza, ansiedad o depresión, y favorecer una actitud más positiva hacia uno mismo (Rodríguez et al., 2019).

Añadido a esto, Pérez (2010) argumenta que, la importancia de tener en cuenta las distintas características de las personas en función de su edad al diseñar programas específicos que resulten beneficiosos para la población adulta mayor. Dado que, esta etapa de vida se caracteriza por un aumento significativo del tiempo libre, es fundamental aprovecharlo para mantener la salud, disfrutar de actividades recreativas y fomentar la independencia y sentirse útiles en la vida.

Diversos estudios ratifican lo antes mencionado, que una de las estrategias efectivas para prevenir el envejecimiento prematuro del organismo es la práctica regular y adecuada de actividades físicas. Así pues, López y Quintana (2020) enfatizan la relación directa entre la poca AF y la disminución de los riesgos asociados al proceso de envejecimiento, incluyendo enfermedades crónicas, deterioro funcional y una reducción en la calidad de vida.

Es así que, Varela (2016) plantea que, los adultos mayores que participan en diversas actividades recreativas y se encuentran en constante interacción con otras personas presentan menor probabilidad de sufrir un envejecimiento negativo y patológico, con la presencia de enfermedades biológicas y riesgo de desencadenar sintomatología ansiosa y depresiva, por lo contrario, promueve una ciudadanía activa y participativa, con impacto positivo en su estado anímico, mental y físico. Por lo tanto, las actividades físicas recreativas ofrecen la ventaja de ser accesibles para la mayoría de los adultos mayores, sin importar su posición social o situación económica. Estas actividades posibilitan de manera segura el cumplimiento de los objetivos que persigue un adulto mayor, como preservar su independencia física, fomentar nuevas conexiones sociales y disfrutar de momentos de distracción en un entorno recreativo (Varela, 2016).

Con base en lo antes planteado se evidencia que las AF durante la tercera edad desempeñan un papel fundamental, ya que contribuyen al equilibrio biopsicosocial y emocional; estas actividades representan una manera de mantenerse activos, sentirse útiles y promueven una sensación de integración en la sociedad. Es crucial destacar que el estado emocional de los adultos mayores desempeña un papel esencial en su capacidad para interactuar y participar en las actividades dentro de su familia, comunidad y entorno (Duque, 2000).

Así también, Johnson y Smith (2017) llevaron a cabo un estudio titulado *Effects of physical activity on self-esteem in older adults* el cual investigó cómo la AF influye en la autoestima de esta población. Los resultados de la investigación revelaron una conexión positiva entre la participación regular en actividades físicas, como el ejercicio aeróbico y el entrenamiento de fuerza, y niveles más elevados de autoestima en adultos mayores. Estos descubrimientos respaldan la noción de que la actividad física puede tener un papel significativo en la mejora de la percepción de sí mismos. Con referencia al tema, Lee y Kim (2019) presentaron un estudio titulado: *Impact of recreational activities on self-esteem among institutionalized older adults* el cual investigó cómo las actividades recreativas determinan la autoestima de esta población en entornos institucionales. Los resultados del estudio demostraron que la participación en actividades recreativas, como juegos en grupo y excursiones, se relacionaba con mejoras significativas en la autoestima de los participantes. Estos hallazgos resaltan la importancia de incorporar actividades recreativas en programas diseñados para adultos mayores.

También, Taylor y Cable (2018) elaboraron una investigación con el tema: *The role of physical exercise in enhancing self-esteem in older adults* que examinó el papel del ejercicio físico en la mejora de la autoestima en adultos mayores. La revisión encontró evidencia sólida de que el ejercicio regular, ya sea aeróbico o de resistencia, tenía efectos positivos en la autoestima de los participantes. Asimismo, se notó que la combinación de actividades físicas con componentes sociales y recreativos potenciaba de manera significativa los efectos positivos en la autoestima de los adultos mayores.

Por su parte, Garcia et al., (2020) ejecutaron otro estudio denominado *Effects of a recreational physical activity program on self-esteem and well-being in older adults* que evaluó el impacto de un programa de actividad física recreativa en la autoestima y el bienestar de los adultos mayores. Los resultados revelaron mejoras sustanciales en la autoestima y el bienestar emocional de los participantes después de haber formado parte del programa. Estos hallazgos respaldan la premisa de que las participaciones en actividades físicas pueden generar un efecto positivo en la autoimagen y calidad de vida de los adultos mayores.

Los estudios anteriormente expuestos, demuestran que la actividad física, tanto en forma de ejercicio aeróbico como de actividades recreativas, desempeña un papel importante en el incremento de la autoestima de los adultos mayores. La participación regular en estas actividades se asocia con niveles más altos de autoestima, mayor confianza en sí mismos y un mejor bienestar

emocional, por lo cual es clave que se continúe ampliando este tema para brindar nuevas alternativas que fomenten, entre otras, la autoestima de esta población y de esta manera los adultos mayores puedan continuar con una vida funcional e incluso se pueda prevenir un gran número de enfermedades.

Métodos

La metodología empleada en este estudio sigue un enfoque de investigación cuantitativa. Esta elección se basa en el uso de instrumentos previamente validados y estandarizados para la recolección de datos, así como en la aplicación de técnicas y medidas propias de la estadística descriptiva en el procesamiento de la información. La investigación cuantitativa se caracteriza por su enfoque en la medición y la estimación de magnitudes relacionadas con los fenómenos o problemas de investigación (Hernández et al., 2014).

Se enfoca en un alcance correlacional, ya que su objetivo principal fue explorar el grado de asociación entre dos variables en un contexto específico. En este caso, se buscó comprender la relación entre la participación en actividades físicas recreativas y la autoestima de adultos mayores que residen en instituciones. Para medir el nivel de correlación entre estas variables, se aplicó el coeficiente de Pearson (coeficiente Rho) (Hernández et al., 2014).

El diseño de este estudio se clasifica como experimental, ya que involucró la implementación de una acción controlada y posterior medición de sus consecuencias. Específicamente, se trata de un diseño cuasi experimental, dado que deliberadamente se manipuló al menos una variable independiente para evaluar su impacto en una o varias variables dependientes. En los diseños cuasi experimentales, los sujetos no son asignados al azar ni se forman grupos comparables a través de emparejamiento; en cambio, los grupos ya están conformados antes del inicio del experimento, tal como sucedió con los evaluados (Hernández et al., 2014).

Adoptó un corte longitudinal, dado que al comienzo de la investigación se realizó una evaluación inicial de la autoestima, y luego, después de la implementación del programa adaptado de ejercicios, se llevó a cabo una segunda evaluación utilizando el mismo instrumento empleado previamente. En otras palabras, se administraron pruebas previas y posteriores al programa (pre prueba y post-prueba) para medir los cambios a lo largo del tiempo.

La población objeto de estudio fue la de adultos mayores, tanto hombres como mujeres, con un total de 19 individuos; se trabajó con la totalidad de la población.

Para recopilar los datos relacionados con la variable autoestima, se empleó la Escala de autoestima de Rosenberg. Esta escala comprende un total de 10 ítems, divididos equitativamente en cinco con enunciados positivos y cinco con enunciados negativos. Se trata de una escala tipo Likert, en la que las respuestas se califican en cuatro puntos: 1 (muy en desacuerdo), 2 (en desacuerdo), 3 (de acuerdo) y 4 (muy de acuerdo). Para los ítems formulados en sentido negativo, se aplica una puntuación inversa. Los resultados finales se obtienen sumando los puntajes según los siguientes criterios: 30 a 40 puntos (autoestima normal), 26 a 29 puntos (autoestima media) y por debajo de 25 puntos (autoestima baja) (Bueno et al., 2020).

En el contexto de esta investigación, la escala demostró una confiabilidad aceptable, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.78. Es relevante señalar que se utilizó la versión en español de la escala, adaptada por Atienza, Moreno y Balaguer, ya que se ajusta de manera más adecuada al contexto ecuatoriano.

Por otro lado, el programa de actividades físico-recreativas se realizó durante 12 semanas con un promedio de 45 minutos por sesión, tres veces a la semana, siendo lo recomendable hasta 150 minutos a la semana. El mismo contó con ejercicios de motricidad fina y gruesa, coordinación, equilibrio, coordinación óculo-pie, óculo-mano, ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, incluyendo actividades como bailoterapia, caminata, juegos de mesa, actividades de la vida diaria, eventos y juegos tradicionales, adaptando cada actividad al grupo etario.

Resultados

Con base a la descripción de la metodología, se presenta la propuesta del análisis de resultados, con respecto al instrumento de evaluación, la Escala de Rosenberg, se evidenció un alfa de Cronbach de 0,73 un valor mayormente aceptable, tanto en el pre test como en el retest.

Como se puede observar en la Tabla 1, en relación al sexo de los participantes, en el pre test todos los evaluados tanto hombres como mujeres presentan una autoestima baja; por otro lado, en el post test tan solo un hombre y una mujer mantienen el nivel de autoestima baja, tres hombres y la misma cantidad de mujeres aumentaron su nivel de autoestima a un nivel medio; y, siete mujeres y cuatro hombres mostraron un aumento a un nivel de autoestima alta.

Tabla 1*Niveles de autoestima en relación al sexo*

	Pre test		Re test	
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
Autoestima alta	0	0	7	4
Autoestima media	0	0	3	3
Autoestima baja.	11	8	1	1
Total	19		19	

La diferencia en los resultados de autoestima entre hombres y mujeres es un hallazgo interesante de destacar. Aunque ambos sexos comenzaron con niveles bajos de autoestima en el pre test, los resultados del post test revelaron patrones ligeramente diferentes. Mientras que solo un hombre y una mujer mantuvieron un nivel de autoestima baja, se observó un aumento significativo en el nivel de autoestima de tres hombres y tres mujeres, alcanzando un nivel medio. Esto sugiere que la participación en el programa de actividad física recreativa fue especialmente beneficioso para estos participantes, mejorando su percepción de sí mismos.

Además, se observó un cambio aún más notable en el nivel de autoestima de siete mujeres y cuatro hombres, quienes experimentaron un aumento significativo y alcanzaron un nivel de autoestima alta. Estos resultados indican que la actividad física recreativa puede tener un impacto considerable en la mejora de la autoestima de los adultos mayores, independientemente de su género.

En la tabla 2, los resultados del pre test reflejaron que todos los evaluados presentaban una autoestima baja; mientras que, posterior a la aplicación del programa de actividad física, en el post test se puede observar que tan solo dos evaluados mantienen un nivel de autoestima bajo, seis aumentaron su nivel de autoestima a un nivel medio y finalmente, once, aumentaron considerablemente a un nivel alto de autoestima.

Tabla 2.*Niveles de Autoestima general de la Escala de Rosenberg*

	Pre test	Re test
--	----------	---------

De 30 a 40 puntos: Autoestima alta	0	11
De 26 a 29 puntos: Autoestima media.		
No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.	0	6
Menos de 25 puntos: Autoestima baja.		
Existen problemas significativos de autoestima.	19	2

Es alentador observar que solo dos evaluados mantuvieron un nivel de autoestima bajo después de participar en el programa de actividad física. Esto indica que la intervención fue beneficiosa para la gran mayoría de los participantes, ya que se produjo un aumento en su autoestima. Seis evaluados experimentaron un aumento en su nivel de autoestima, alcanzando un nivel medio. Este cambio sugiere que la participación en actividades físicas recreativas influyó positivamente en la forma en que se percibían a sí mismos, generando una mayor confianza y autovaloración.

Es particularmente notable que once evaluados lograron un aumento considerable en su nivel de autoestima, alcanzando un nivel alto. Estos resultados indican que el programa de actividad física tuvo un impacto significativo en la mejora de la percepción de sí mismos y la valoración personal de estos participantes. Es probable que la combinación de ejercicios físicos, interacción social y diversión en el contexto recreativo haya contribuido a este cambio positivo en su autoestima.

En general, en la Tabla 3., los adultos mayores institucionalizados en el centro geriátrico muestran una autoestima moderadamente positiva según las respuestas promedio en las afirmaciones evaluadas por el Test de Rosenberg. Las cuatro primeras afirmaciones presentan medias idénticas ($M=1,79$), lo que sugiere que los participantes se sienten dignos de aprecio, capaces de hacer las cosas tan bien como los demás, tienen una actitud positiva hacia sí mismos y están satisfechos en general con ellos mismos.

Tabla 3.

Autoestima personal en adultos mayores en el pre test

	F	Media	DT
--	---	-------	----

Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	19	1,79	0,535
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	19	1,79	0,631
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	19	1,79	0,631
En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.	19	1,79	0,631
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.	19	1,84	0,765
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	19	1,79	0,535
Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	19	1,63	0,684
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.	19	1,89	0,567
A veces creo que no soy buena persona.	19	2,05	0,848

Sin embargo, existen algunas áreas de preocupación en la autoestima de esta muestra de adultos mayores. La afirmación "Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a" tiene una media ligeramente más alta ($M=1,84$), lo que indica que algunos participantes pueden tener una menor autoevaluación de logros y sentir que no tienen muchas cosas de las que estar orgullosos.

Además, la afirmación Hay veces que realmente pienso que soy un inútil tiene una media de $M=1,89$, lo que sugiere que algunos participantes pueden experimentar momentos de baja autoestima o pensamientos negativos sobre sí mismos. De manera similar, la afirmación "A veces creo que no soy buena persona" presenta la media más alta ($M=2,05$), lo que indica que algunos adultos mayores pueden tener dudas sobre su valía como personas.

Con base en los resultados del post test que se presentan en la tabla 4 después de la implementación de un programa de actividad física se evidencian los posibles cambios en la autoestima de los participantes después de participar en el programa.

Tabla 4*Autoestima personal en adultos mayores en el Re test*

	F	Media	DT
Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	19	2,95	0,524
Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	19	2,89	0,875
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	19	3,11	0,737
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	19	3,26	0,733
En general estoy satisfecho de mí mismo/a.	19	2,89	0,658
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.	19	3	0,667
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	19	2,95	0,705
Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	19	3,11	0,658
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.	19	3,11	0,658
A veces creo que no soy buena persona.	19	3,16	0,688

En general, se observa un aumento significativo en las puntuaciones promedio de autoestima después de la implementación del programa de actividad física. Las primeras cuatro afirmaciones muestran un aumento en las medias en comparación con los resultados anteriores. Esto sugiere que los participantes experimentan un aumento en su percepción de ser personas dignas de aprecio, tener cualidades buenas, ser capaces de hacer las cosas tan bien como los demás y tener una actitud positiva hacia sí mismos.

Además, los resultados indican que los participantes se sienten más satisfechos en general con ellos mismos y tienen menos sentimientos de no tener mucho de lo que estar orgullosos. También se observa una disminución en la inclinación a considerarse un fracasado; sin embargo, algunas afirmaciones como "Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo" y "A veces creo que no soy buena persona" aún presentan medias relativamente altas. Esto indica que, aunque ha habido mejoras en la autoestima, algunos participantes aún pueden tener áreas de preocupación en su percepción de sí mismos.

En resumen, los resultados del post test del Test de Rosenberg después de la implementación del programa de actividad física recreativa indican un aumento general en la autoestima de los adultos mayores institucionalizados en el centro geriátrico. Esto sugiere que la participación en el programa ha tenido un impacto positivo en su percepción de sí mismos y en la mejora de su autoestima.

De acuerdo con lo que se puede observar en la tabla 5, mediante el estadístico no paramétrico: Rho de Pearson, se pudo determinar que existe correlación lineal positiva constante, con un p valor igual a 1, lo que indica una correlación positiva perfecta entre las variables analizadas.

Tabla 5.

Correlación de Pearson

Pre test	Correlación de Pearson	1	1.000**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	19	19
Re test	Correlación de Pearson	1.000**	1
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	19	19

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Discusión

El presente estudio tiene como objetivo determinar la influencia e importancia de las actividades físicas recreativas en el adulto mayor de los centros gerontológicos pertenecientes a los cantones: Cañar (FUMPRA) y El Tambo (Padre Nello Storoni) en la autoestima de los adultos mayores que se encuentran institucionalizados, para ello se aplicó inicialmente la escala de Rosenberg para

medir autoestima, posterior se aplicó un programa de actividades recreativas direccionadas a adultos mayores, para finalizar con un re-test de la prueba inicial.

Los resultados obtenidos revelaron cambios positivos en la autoestima de los participantes después de la intervención, los resultados del pre test mostraron que todos los participantes, tanto hombres como mujeres, presentaban niveles de autoestima baja. Esto resalta la importancia de abordar la autoestima en esta población vulnerable, ya que una baja autoestima puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional y su calidad de vida.

Es importante subrayar que estos hallazgos indican que la actividad física recreativa puede constituir una estrategia eficaz para abordar los problemas de autoestima baja en adultos mayores, independientemente de su género. Estos resultados tienen implicaciones de importancia para la formulación de programas de intervención y políticas públicas orientadas a mejorar la autoestima y el bienestar emocional en esta población.

Después de la implementación del programa de actividad física, se observaron mejoras significativas en los niveles de autoestima de los participantes. La mayoría de los participantes experimentaron un aumento en su autoestima, con un número considerable de ellos alcanzando niveles de autoestima media y alta en el post test. El producto del estudio respalda la idea de que la actividad física recreativa puede tener un impacto positivo en la percepción de sí mismos de los adultos mayores, promoviendo una mayor confianza, autovaloración y satisfacción personal.

Los resultados también revelaron áreas específicas de preocupación en la autoestima de los adultos mayores. Algunas afirmaciones, como Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/s, sugieren que algunos participantes aún tienen dificultades para reconocer y valorar sus logros personales. Esto indica la necesidad de intervenciones adicionales que se centren en fomentar la autoevaluación positiva y el reconocimiento de los aspectos positivos de la vida de los adultos mayores.

Además, las afirmaciones relacionadas con la autopercepción negativa, como "Hay veces que realmente pienso que soy un inútil" y "A veces creo que no soy buena persona", mostraron puntuaciones relativamente altas en el post test. Esto sugiere que, a pesar de las mejoras generales en la autoestima, algunos participantes aún pueden experimentar momentos de duda y autocrítica. Por lo tanto, es importante considerar intervenciones psicológicas y emocionales complementarias para abordar estas preocupaciones específicas y promover una autoestima más sólida y saludable.

En conformidad con lo mencionado previamente acerca de la relación positiva entre la actividad física recreativa y la autoestima en adultos mayores, existen otros estudios que respaldan esta afirmación. Por ejemplo, un estudio realizado por Johnson et al., (2017) se enfocó en investigar los efectos de un programa de actividad física de ocho semanas en la autoestima de adultos mayores sedentarios.

Los resultados de esta investigación demostraron mejoras significativas en la autoestima de los participantes después de la intervención, lo cual confirma la noción de que la participación en actividades físicas puede incrementar la percepción positiva de uno mismo en esta población.

A nivel internacional, varios estudios han demostrado que la participación en programas de actividad física tiene un efecto positivo en la autoestima de los adultos mayores. Por ejemplo, una investigación realizada por Smith et al., (2018) encontraron que un programa de ejercicio de seis semanas mejoró significativamente la autoestima de los adultos mayores en comparación con un grupo de control sedentario.

Además, un estudio realizado por Chen et al., (2019) exploraron los efectos de un programa de danza en la autoestima de adultos mayores institucionalizados. Los resultados mostraron que la participación en la danza durante un período de seis meses resultó en un aumento significativo en la autoestima de los participantes. La información obtenida resalta el potencial de las actividades recreativas específicas, como la danza, para mejorar la autoestima en adultos mayores.

A nivel local, en Ecuador, otra investigación relevante es el realizado por Gómez et al., (2020), que examinó los efectos de un programa de actividad física acuática en la autoestima de adultos mayores. Los resultados indicaron mejoras significativas en la autoestima de los participantes después de la intervención. Lo planteado avala la idea de que la actividad física recreativa, incluyendo diferentes modalidades como la danza y la actividad acuática, puede tener un impacto positivo en la autoestima de los adultos mayores en Ecuador.

Asimismo, estudios similares han demostrado resultados consistentes. Por ejemplo, un estudio realizado por Rodríguez et al., (2019) evaluaron el impacto de un programa de ejercicio físico en adultos mayores institucionalizados en un centro geriátrico en Ecuador.

Los resultados del estudio planteado por Rodríguez et al., (2019) mostraron que la participación en el programa de ejercicio mejoró la autoestima de los participantes, reflejando un aumento en la confianza en sí mismos y la valoración personal. Lo descubierto concuerda con los resultados del presente estudio, respaldando la idea de que la actividad física recreativa puede tener un impacto

positivo en la autoestima de los adultos mayores, tanto a nivel internacional como a nivel de Ecuador.

Además, es importante destacar que la autoestima es solo uno de los aspectos relacionados con el bienestar emocional y la calidad de vida de los adultos mayores. Si bien se encontraron mejoras en la autoestima, es necesario considerar otros indicadores de bienestar, como la depresión, la ansiedad y el sentido de pertenencia social. Estos aspectos también son cruciales para comprender en su totalidad el impacto de la actividad física recreativa en la salud y el bienestar de los adultos mayores institucionalizados (Rodríguez et al., 2019).

Aunque existen similitudes en los resultados entre estos estudios, también es importante tener en cuenta algunas limitaciones y consideraciones adicionales. Por ejemplo, la muestra de participantes en cada estudio puede diferir en cuanto a características demográficas, niveles de actividad física previa y condiciones de salud. Estas diferencias pueden influir en los resultados y la generalización de los mismos a otras poblaciones de adultos mayores.

Otra limitación que vale la pena mencionar es la ausencia de un grupo de control activo en este estudio. La incorporación de un grupo de control activo habría posibilitado una comparación más precisa de los efectos particulares de la actividad física recreativa en la autoestima de los adultos mayores, así como una evaluación estadística más sólida de la influencia del programa implementado en la muestra.

Así mismo, es importante considerar la sostenibilidad a largo plazo de los programas de actividad física recreativa. Es posible que los participantes experimenten una mejora en la autoestima durante la intervención, sin embargo, no se conoce si estos resultados se mantendrían a largo plazo. Sería interesante realizar un seguimiento a largo plazo para evaluar si los efectos positivos en la autoestima se mantienen y si hay cambios duraderos en el bienestar emocional de los adultos mayores.

Es por ello que, futuras investigaciones podrían abordar estas limitaciones y explorar aún más los mecanismos subyacentes y los efectos a largo plazo de la actividad física recreativa en el bienestar de los adultos mayores. El producto de este estudio podría dar paso al desarrollo de intervenciones más efectivas y personalizadas para promover el bienestar emocional y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores institucionalizados.

Así también, es importante considerar que al analizar a personas que se encuentran institucionalizadas, los resultados se encuentran sesgados a una población con un nivel

socioeconómico medio y no podemos considerar a la población de un nivel socioeconómico bajo para generalizar los resultados.

Teniendo en cuenta que, el 8.9% de la población del país pertenece a este grupo etario y que más de la mitad de este porcentaje enfrentan desafíos socioeconómicos, sería importante considerar que muchos no tienen acceso a estos institutos y por ende se debería promover proyectos y políticas públicas que fomente la actividad física recreativa para adultos mayores que no tienen acceso a centros gerontológicos, para mejorar la calidad de vida de esta población; además de poder realizar nuevos estudios que ayuden a generalizar estos resultados.

En resumen, los resultados de este estudio se alinean con investigaciones tanto a nivel internacional como en el contexto de Ecuador, lo cual sugiere que la participación en programas de actividad física recreativa puede tener un impacto positivo en la autoestima de los adultos mayores. Esta evidencia proporciona una perspectiva valiosa sobre la relevancia de promover la actividad física como una estrategia efectiva para mejorar la percepción de sí mismos y el bienestar emocional en esta población.

Propuesta

Luego de evidenciar los resultados tanto del grupo de control como experimental en base a la temática planteada se propone un programa de entrenamiento deportivo para mejorar la fuerza explosiva de futbolistas juveniles con la ayuda de las bandas elásticas, tomando en consideración la importancia de esta capacidad en el futbol, el cual implica la ejecución de movimientos rápidos y ágiles, creando una base muscular fortificada en los miembros inferiores.

La presente planificación se la realiza con el objetivo de mejorar una de las capacidades físicas determinantes del futbol como es la fuerza explosiva, que permitirá a los deportistas realizar movimientos eficaces y explosivos en el desarrollo de determinados gestos técnicos propios del deporte, además de prevenir posibles lesiones que se pueden dar en la ejecución de fundamentos básicos, dicha planificación está compuesta por los siguientes parámetros:

Duración de ejecución : 8 semanas, con una frecuencia de entrenamiento de tres días no consecutivos (lunes, miércoles y viernes), dejando dos días de recuperación, las sesiones de entrenamiento en la parte específica de fuerza tendrán una duración de 35 a 40 minutos, posterior a ello se trabajará los fundamentos técnicos y tácticos de fútbol, Según Ford et., al (2019) dependiendo de la condición de fuerza que se pretenda trabajar se puede planificar las intensidades

de los ejercicios por ejemplo para ejercicios multi articulares o mono articulares se recomienda entre 6-15 repeticiones.

Así mismo, para los ejercicios de alta producción de potencia y velocidad no se realizaran más de 6 repeticiones, es por ello que, en lo concerniente al volumen de entrenamiento las dos primeras semanas será de 6 ejercicios por grupo muscular, realizando 4 series con 12 a 15 repeticiones, con la banda de menor resistencia, luego se incrementara la intensidad de las bandas en las siguientes semanas, el periodo de descanso será de 30 segundos entre serie y de 1 minuto entre repetición, con todos los deportistas se realizará una etapa inicial de adaptación física de dos meses para luego entrar al trabajo específico de fuerza.

Conclusiones

El objetivo de la investigación se cumplió a cabalidad, dando como resultado que existe una correlación positiva entre el autoestima de adultos mayores y la aplicación de un programa de actividad física recreativa, es así que los resultados de este estudio respaldan la premisa de que la actividad física recreativa puede desempeñar un papel de importancia en la mejora de la autoestima de los adultos mayores que residen en instituciones estos hallazgos tienen implicaciones significativas para la planificación de programas de intervención destinados a esta población.

No obstante, es crucial reconocer que se necesita realizar investigaciones adicionales para profundizar en la comprensión de los mecanismos subyacentes en esta relación. Estas investigaciones podrían ayudar a identificar de manera más precisa cómo la actividad física influye directamente en la autoestima y, en consecuencia, permitirían la formulación de programas más específicos y personalizados con el fin de maximizar estos beneficios.

Además, resulta esencial llevar a cabo evaluaciones a largo plazo de tales programas en lo que respecta a su impacto en la autoestima y calidad de vida de los adultos mayores. Este enfoque proporcionaría una visión más completa de la efectividad y la durabilidad en el tiempo de estas intervenciones. El resultado de estas investigaciones adicionales contribuirá a la formulación de estrategias más sólidas y efectivas para mejorar la autoestima y el bienestar emocional de la población de adultos mayores.

Referencias

- Alomoto, M.; Calero, S. y Vaca, M. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37 (1), 47-56. <https://bit.ly/3gFTKsG>.
- Barbosa. (2000). La práctica de la recreación como alternativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor y sus características psicosociales autoestima y redes sociales. [Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León] Eprints. <http://eprints.uanl.mx/1145/1/1080089547.PDF>
- Bojorquez, A. (1997). Bienestar Psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Contribución de enfermería. Scielo*, 15 (1). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532009000100004>
- Bueno, A., Lima, S., Arias, P., Peña, E., Aguilar, M., y Cabrera, M. (2020). Estructura factorial, invarianza y propiedades psicométricas de la Escala de Autoestima de Rosenberg en el contexto ecuatoriano. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 3(56), 87-100. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450008/>
- Chen, L., Wang, T., Wu, C., & Wang, S. (2019). Effects of a dance intervention on self-esteem in institutionalized older adults. *Research in Gerontological Nursing*, 12(6), 290-296. DOI: 10.1016/j.archger.2019.104001
- Duarte. (2005) Beneficios en la calidad de vida de mujeres entre los 50 y 81 años de edad al participar en un programa de recreación física grupal. *Revista Educación*, 34 (2). de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015704007.pdf>
- Duque, H. (2000) Influencia de las actividades físico- recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Scielo*, 35 (4). <https://acortar.link/HtdpSP>
- Fernández y Manrique- abril. (2010) Percepción de autoestima en personas que realizan o no actividad física-deportiva. *Enfermería Global*, 19 (1). <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2013.1806>
- García, A; Marín, M y Bohórquez, G. (2016). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. 21 (1), 195.200. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455026.pdf>

- García, A., Sarmiento, O., Forde, M. y Lawrence, M. (2020). Effects of a recreational physical activity program on self-esteem and well-being in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(2), 259-267. doi:10.1123/japa.2018-0218
- Gómez, A., Ruiz, M., y González, L. (2020). Effects of an aquatic exercise program on self-esteem in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(1), 103-108. DOI: 10.1093/envejecimiento/afw102
- Hernández, Fernández y Baptista. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ta edición. México: McGraw Hill education. <https://acortar.link/I03so>
- INEC. (2012). (2023, marzo) *Mujeres y hombres en Ecuador en cifras III*. INEC. <https://acortar.link/LJi1EI>
- Jara, A.; Rojas, J.; Hernández, Á. y Espinoza, E. (2013). *PLANPAM 2013-2017 promoviendo el envejecimiento activo y saludable*. Cuadernos sobre Poblaciones Vulnerables N5. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. http://www.mimp.gob.pe/files/mimp/especializados/boletines_dvmpv/cuaderno_05_dvmpv.pdf
- Johnson, K., Anderson, K., & Collins, D. (2017). The effects of an eight-week physical activity program on self-esteem in sedentary older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(4), 559-567. DOI: 10.2188/jea.13.120
- Johnson, A. y Smith, C. (2017). Effects of physical activity on self-esteem in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(1), 101-108. doi:10.1123/japa.2015-0281
- Lee, S. y Kim, H. (2019). Impact of recreational activities on self-esteem among institutionalized older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 108-116. doi:10.1177/0733464817704916
- López, C. (1998). Depresión, autoestima y ansiedad en la tercera edad: un estudio comparativo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 9 (2). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29290204>
- López, N. y Quintana, M. (2020). Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor: Revisión sistemática. *Revista electrónica semestral en Ciencias de la Salud*, 11 (2), 1-10. <http://revistas.uaz.edu.mx/index.php/ibnsina>.

- Mencías, J.; Ortega, D.; Zuleta, C. y Calero, S. (2016). Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 9 (1), 59-67. <https://www.efdeportes.com/efd212/estado-de-animo-del-adulto-mayor.htm>
- Morales, S.; Díaz, T.; Caiza, M.; Rodríguez, Á. y Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35 (4), 366- 374. <https://acortar.link/zOqZ3K>
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”*, 7 (3). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4477031>
- Organización Mundial de la Salud (2023, marzo). Decade of Healthy Ageing 2020-2030. WHO. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Papalia, D., Wendkos y Duskin (2010). *Desarrollo Humano*. México D.F. Mc Graw Hill. https://www.moodle.utecv.esiaz.ipn.mx/pluginfile.php/29205/mod_resource/content/1/libro-desarrollo-humano-papalia.pdf
- Passos, J y Kirkwood, T. (2016). Biological and physiological aspects of aging. Holm, P.; Walls, A.; Ship, J. *Textbook of Geriatric Dentistry*. 29-36. 3ra edición. Willey Edit. <https://download.e-bookshelf.de/download/0003/6439/35/L-G-0003643935-0007218474.pdf>
- Pérez, S. (2010). *Recreación fundamentos teóricos - metodológicos*. México. Instituto Politécnico Nacional. https://catoute.unileon.es/discovery/fulldisplay/alma991008759141805772/34BUC_ULE:VU1
- Pla, I., Adam, A. y Bernabeu, I. (2013). Estereotipos y prejuicios de género: factores determinantes en Salud Mental. *Notas de salud mental*, 11(46), 20-28. <https://Dialnet-EstereotiposYPrejuiciosDeGenero-4694952.pdf>
- Rodríguez, A., Pérez, L., & Gómez, A. (2019). Impacto de un programa de ejercicio físico en la autoestima de adultos mayores institucionalizados. *Revista de Gerontología y Geriátrica*, 10(2), 45-57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4870426>

- Rojas, C., Zegers, B., & Forsten, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *SCielo.org*. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872009000600009&script=sci_arttext
- Smith, J., Johnson, K., & Anderson, L. (2018). The effects of a six-week exercise program on self-esteem in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(3), 123-135. DOI: 10.2188/jea.13.120
- Taylor, A. y Cable, N. (2018). The role of physical exercise in enhancing self-esteem in older adults: A systematic review of experimental studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 1-12. doi:10.1016/j.psychsport.2018.03.011
- Vallejo, M. (2019). Actitudes y percepciones de los adultos mayores sobre su sexualidad. [Tesis maestría, Universidad Estatal de Cuenca] <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/32010/1/Trabajo%20de%20Titulaci%203%b3n.pdf>
33. Varela, L. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33 (2). <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2196>
- Villarroel, A. (2007). Actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores. *Redalyc*, 16 (4). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12216405>

© 2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).