

Ejercicios dirigidos y educación en salud en un grupo de adultas mayores de la Pastoral Social de la Iglesia Sagrado Corazón de Jesús en Hatillo Centro, 2024

Guided exercises and health education in a group of older adults from the Social Pastoral of the “Sagrado Corazón de Jesús” Church in Hatillo Centro, 2024

Ana Marcela Villalobos Ulate¹.

1, Máster en Fisioterapia, Decanatura de Fisioterapia, Universidad de Ciencias Médicas (UCIMED), San José, Costa Rica

✉ Contacto de correspondencia: Ana Marcela Villalobos Ulate villalobosum@ucimed.cr

RESUMEN

La creciente longevidad en la sociedad actual exige estrategias de acción que promuevan un envejecimiento saludable, al considerar los cambios biológicos, psicológicos, cognitivos y sociales que acompañan esta etapa, así como la posible pérdida de capacidad funcional que incrementa la vulnerabilidad de los adultos mayores. En este contexto, el ejercicio físico, especialmente mediante programas comunitarios, se presenta como una alternativa clave para mejorar su salud física y mental, fortalecer la autoestima y la calidad de vida, y se complementa con la educación en salud para fomentar hábitos saludables y mayor conciencia sobre el bienestar general. El objetivo del presente estudio es describir la gestión de un proyecto de promoción de la salud, centrado en la realización de ejercicio físico dirigido y charlas educativas para un grupo de 15 personas adultas mayores de la pastoral de adultos mayores de la parroquia Sagrado Corazón de Jesús, ubicada en Hatillo Centro, provincia de San José, Costa Rica. Se logró ejecutar el proyecto dentro del marco de la extensión social de la Universidad de Ciencias Médicas, UCIMED, con la ayuda de una docente de Fisioterapia, durante un periodo de 12 meses con el presupuesto establecido. Una vez concluido, las participantes percibieron una mejora significativa en la funcionalidad y calidad de vida, ya que expresaron que mantuvieron un nivel elevado de independencia, y mostraron un alto grado de satisfacción, pues destacaron beneficios en su desempeño durante las actividades cotidianas y en su estado físico general, según los datos recopilados a través de las entrevistas realizadas. Así, con la inversión de 84 000 colones en materiales, fue posible gestionar un proyecto de extensión social universitario de promoción de la salud en adultas mayores en un lapso de 12 meses.

Cómo citar:

Villalobos Ulate, A. M. Ejercicios dirigidos y educación en salud en un grupo de adultos mayores de la Pastoral Social de la Iglesia Sagrado Corazón de Jesús en Hatillo Centro, 2024. Revista Ciencia Y Salud Integrando Conocimientos, 9(3). <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v9i3.854>

Recibido: 25/Feb/2025

Aceptado: 05/Sep/2025

Publicado: 16/Sep/2025

Palabras clave: adultos mayores, promoción de la salud, ejercicios.

ABSTRACT



The increasing longevity in today's society demands action strategies that promote healthy aging, considering the biological, psychological, cognitive, and social changes

accompanying this stage, as well as the potential loss of functional capacity that increases the vulnerability of older adults. In this context, physical exercise, especially through community programs, emerges as a key alternative to improve their physical and mental health, strengthen self-esteem, and enhance quality of life, complemented by health education to foster healthy habits and greater awareness of overall well-being. To describe the management of a health promotion project focused on conducting guided physical exercise and educational talks for a group of 15 older adults from the pastoral care of older adults at the Sagrado Corazón de Jesús parish, located in Hatillo Centro, San José Province, Costa Rica. The project was implemented within the framework of the social outreach program of the University of Medical Sciences UCIMED, with the assistance of a physiotherapy instructor, over a 12-month period with the established budget. Upon completion, participants reported a significant improvement in functionality and quality of life, expressing that they maintained a high level of independence and showed a high degree of satisfaction. They highlighted benefits in their performance during daily activities and in their overall physical condition, according to data collected through interviews. With an investment of 84,000 colones in materials, it was possible to manage a university social outreach project promoting health among older adults over a 12-month period.

Keywords: older adults, health promotion, exercises.

INTRODUCCIÓN

La longevidad es una característica cada vez más prominente en nuestra sociedad, evidenciada por el notable incremento de la esperanza de vida en la población, impulsado por diversos factores [1]. Se estima que para el año 2030, la población mundial de personas mayores alcanzará los 400 millones, según datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Ante esta transformación demográfica, es esencial abordar el envejecimiento y la vejez de manera multidisciplinaria, ya que las personas alcanzan edades más avanzadas cada día. Por lo tanto, es crucial enfrentar los distintos estadios de la vejez con el diseño e implementación de políticas públicas orientadas a promover un envejecimiento activo y saludable. La actividad física se reconoce como un componente esencial en estas estrategias, dada su capacidad para mejorar la salud física y mental de los adultos mayores [2].

Adicionalmente, el envejecimiento poblacional se considera un indicador del desarrollo de un país. En el caso de Costa Rica, se ha observado un aumento en la esperanza de vida en las últimas décadas. Este fenómeno representa un desafío significativo, ya que requiere la implementación de modificaciones y el fortalecimiento de las estructuras políticas, económicas, sociales y culturales, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores [3].

El envejecimiento conlleva una serie de transformaciones en diversos ámbitos, que incluyen alteraciones en los procesos biológicos, psicológicos, cognitivos y sociales, así como una disminución o pérdida de la capacidad funcional. Esta capacidad funcional se entiende como la suma de habilidades necesarias para realizar de manera autónoma las actividades esenciales que permiten satisfacer las necesidades básicas. La dependencia en actividades básicas e instrumentales de la vida diaria se ha asociado con un incremento en la mortalidad dentro de este grupo poblacional [4].

El deterioro en la capacidad física que pueden tener los adultos mayores incrementa su vulnerabilidad y el riesgo a sufrir eventos adversos [5]. El envejecimiento suele ir acompañado de un incremento en los niveles de inactividad física, lo cual representa un factor clave en el desarrollo de diversas condiciones que comprometen la salud. Una de estas condiciones es la sarcopenia, caracterizada por la reducción de la masa muscular, la pérdida de fuerza y la disminución de la funcionalidad. Esta afección se considera uno de los principales

factores de riesgo relacionado con una mayor incidencia de caídas y con el síndrome de fragilidad en personas mayores, que afecta negativamente tanto la realización de actividades diarias como la calidad de vida [6].

La pérdida de la masa y función muscular asociada al proceso de envejecimiento está relacionada con la limitación en las actividades de la vida diaria, discapacidad y mortalidad en la población adulta mayor [7]. Además, la evidencia científica ha señalado que existe una asociación significativa entre la actividad física y el estado de salud general; se identifica el sedentarismo como un factor de riesgo independiente para diversas patologías de alta prevalencia en la población actual. En contraposición, se ha demostrado que la práctica regular de ejercicio físico impacta positivamente las funciones de los sistemas nervioso, muscular, esquelético, cardiovascular, endocrino y mejora el equilibrio postural [8,9].

La realización de ejercicio físico, más concretamente los programas de ejercicio físico en el medio comunitario, se presenta como la propuesta de intervención primaria, ya que, a través de este medio, se influye además positivamente sobre la autoestima y la calidad de vida de las personas que lo practican [5]. Actualmente, el ejercicio físico adaptado a las necesidades de las personas mayores se considera una de las terapias no farmacológicas más efectivas para contrarrestar las principales patologías relacionadas con el envejecimiento [1].

El ejercicio físico no solo genera beneficios en la funcionalidad de las personas mayores, sino que también puede producir una modulación del bienestar físico y emocional, así como del factor social, del patrón de sueño y de la percepción del dolor. Además, los beneficios del ejercicio físico en el envejecimiento se han asociado tradicionalmente con una disminución del riesgo de mortalidad, del deterioro cognitivo y funcional, además de una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas [3].

El ejercicio físico regular desempeña un papel fundamental en la promoción de un envejecimiento exitoso e integral, al abarcar dimensiones físicas, psicológicas, biológicas, emocionales y sociales [10]. Los individuos que realizan ejercicios tienen un 50 % menor de probabilidades de fallecer por muerte prematura, que los sedentarios [11]. Además, se ha asociado con una disminución de la fragilidad, una condición caracterizada por la pérdida de resistencia y la vulnerabilidad a eventos adversos de salud [3].

Asimismo, incluir más actividad física como un estilo de vida saludable en los adultos mayores tiene gran trascendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte facilita la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de enfermedades no transmisibles [12]. Si el ejercicio es realizado de forma constante, con intensidad moderada, reduce los factores de riesgo cardiovascular en adultos, aun cuando estas personas ya tengan presente el riesgo cardiovascular [13].

Este proyecto tuvo como objetivo beneficiar a un grupo de 15 mujeres adultas mayores que participaron en la pastoral social de la parroquia Sagrado Corazón de Jesús, ubicada en Hatillo Centro, San José.

Se implementaron actividades educativas enfocadas en la prevención de complicaciones en su estado de salud y en la mejora de su calidad de vida. A través de una metodología participativa, se llevaron a cabo rutinas de ejercicio físico y se ofrecieron charlas sobre estilo de vida saludable, salud mental y autocuidado. Estas actividades promovieron la interacción y el aprendizaje conjunto entre las participantes, al favorecer su empoderamiento en el cuidado de su salud y bienestar.

MATERIALES Y MÉTODOS

La población estuvo compuesta por 15 mujeres adultas mayores, con edades entre los 70 y 90 años, de acuerdo con los siguientes criterios establecidos en el planteamiento: tener 65 años o más, ser un beneficiario activo de la pastoral social de la parroquia, no tener contraindicaciones para realizar ejercicio físico, tener la capacidad de comprender y seguir indicaciones.

Cada una de las participantes fue convocada para una entrevista individual en la que se recopilaban sus datos personales y clínicos mediante una ficha diseñada para tal fin. Durante estas entrevistas, se proporcionó información detallada sobre el objetivo y la estructura del proyecto, así como sobre la metodología que se implementaría. Se enfatizó que la participación era completamente voluntaria, y se aseguró que las participantes tomaran una decisión informada, consciente y libre.

Se pusieron en práctica ejercicios dirigidos. En cada sesión, se realizó una fase inicial de ejercicios de calentamiento, luego los ejercicios de movilidad y fortalecimiento con ligas, ejercicios de equilibrio y, finalmente, la fase de recuperación con ejercicios de estiramiento y de respiración. Durante un total de 60 minutos.

Como objetivo medular del proyecto, se impartieron charlas educativas sobre los siguientes temas relacionados con la promoción de la salud:

1. Beneficios del ejercicio en el adulto mayor, con el fin de concientizar a las participantes sobre la importancia y la necesidad biológica que representa el ejercicio para la salud, y todos los efectos positivos que puede producir en edades avanzadas.
2. Factores de riesgo cardiovascular, para que pudieran comprender por qué es necesario reducir estos factores de riesgo y de qué maneras es posible influir sobre ellos.
3. Hábitos de vida saludable, con el propósito de interiorizar la relevancia de desarrollar y mantener este tipo de hábitos y el impacto que pueden tener en la calidad de vida.
4. Uso responsable de la medicación, para promover el uso y administración de medicamentos de manera adecuada según las indicaciones médicas, las consecuencias potenciales de no hacerlo y los riesgos de la automedicación.
5. Salud mental en el adulto mayor, con el objetivo de visibilizar la necesidad de mantener una buena salud mental, su impacto en la salud física, funcionalidad y envejecimiento satisfactorio.

Todas estas actividades se llevaron a cabo en uno de los salones ubicados en la parte posterior de la parroquia de Hatillo Centro; se requirió únicamente el espacio físico y sillas plegables proporcionadas por dicha parroquia. En algunas sesiones, se utilizaron diferentes elementos como ligas de resistencia, conos, vallas pequeñas y círculos de colores para colocar en el piso, que fueron prestados por el Departamento de Acción Social de la Universidad o por la docente a cargo.

Se invirtieron 40 000 colones en la compra de 20 ligas de resistencia baja, color amarillo, y 44 000 colones en 20 ligas de resistencia moderada, color rojo, y 1 169 920 colones por concepto de nómina docente.

Semanalmente, se contó con una participación promedio del 80 % de las participantes. Quienes no asistían justificaron sus ausencias por motivo de salud o cita médica. Cabe resaltar que se notó un buen compromiso de las participantes en el proyecto, pues su actitud fue siempre entusiasta y colaborativa en todas las actividades desarrolladas.

Al finalizar el proyecto, a las participantes se les realizó una entrevista para conocer su opinión sobre las actividades realizadas, nuevos conocimientos adquiridos y nuevas habilidades aprendidas y la percepción de cambios positivos en su funcionalidad cotidiana.

Resultados

Un aspecto destacado de este proyecto fue la sobresaliente asistencia de las participantes, con un porcentaje superior al 80 % en cada sesión semanal. Este compromiso constante permitió percibir beneficios en su salud física y funcional.

Las participantes indicaron notar mejoría en su fuerza y flexibilidad al desempeñar actividades cotidianas, menor cansancio, capacidad para caminar más rápido, con más estabilidad y más distancia, lo cual sugiere un aumento de la resistencia cardiovascular. Así mismo, manifestaron que desde que realizaban los ejercicios percibieron más facilidad para llevar a cabo actividades tales como caminar, subir y bajar escaleras, levantarse de la silla, levantarse de la cama, cargar cosas, realizar los quehaceres de la casa, y que, en general, sentían mayor movilidad, equilibrio, mejor calidad del sueño nocturno y más energía durante el día. Incluso algunas refirieron que consideraban tener un mejor estado de ánimo, también asociado a que sus dolores corporales habían disminuido o habían desaparecido del todo.

Parte de lo que expresaron durante una entrevista fue el estar sumamente satisfechas con la intervención y haber sido felicitadas durante sus consultas médicas, ya que se apreciaban las mejorías. Mencionaron que les motivaba mucho asistir el día de la intervención, y que sienten que les fue de mucho beneficio en general.

Discusión

Es fundamental reconocer que los avances observados en la condición física de las participantes podrían haber sido influenciados por otras actividades realizadas en los días en que no se ejecutaba la rutina de ejercicios. Sin embargo, se evidenció una mejora significativa en su estado físico tras la implementación de un programa de ejercicio con una frecuencia de una vez por semana.

La mejora observada en la condición física de las participantes puede atribuirse a la concientización promovida a través de las actividades educativas implementadas. Estas sesiones se centraron en resaltar la relevancia del ejercicio físico y la adopción de hábitos saludables como estrategias fundamentales para el mantenimiento y mejora de la salud, y la calidad de vida en la población adulta mayor. La educación en salud desempeña un papel crucial en la modificación de comportamientos y en la promoción de estilos de vida activos y saludables, aspectos esenciales para el envejecimiento exitoso y la prevención de enfermedades asociadas a la edad.

Es fundamental reconocer que, aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que los adultos mayores deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa [14], en este proyecto fue posible obtener resultados positivos y beneficios en la población participante con un tiempo menor de ejercicio sistematizado por cada sesión semanal.

Adicionalmente, asistir a un programa de ejercicios para relacionarse con otras personas constituye un factor motivacional que facilita la adhesión, la adopción de hábitos saludables y la conexión social positiva entre pares de edades relativamente similares. La orientación por parte de un profesional en ejercicio físico que se mantiene atento a la correcta ejecución de la práctica y a los miembros del grupo, es capaz de comunicarse empáticamente y presentar cualidades socioafectivas como paciencia, amabilidad, humildad y apertura, puede ser significativa para la percepción satisfactoria de los participantes [15]. Lo anterior es un aliciente para promover la práctica regular de ejercicio físico en la población adulta mayor, así como constituye un pilar en lo que respecta a la implementación de futuros proyectos de extensión en esta área.

CONCLUSIÓN

La práctica de ejercicio físico, una vez a la semana, es capaz de producir efectos positivos en el estado físico general, reflejados en la fuerza muscular y la flexibilidad, la velocidad y estabilidad de la marcha y la resistencia cardiovascular. Esto contribuye significativamente en la independencia funcional de las personas adultas mayores.

También es posible generar una buena adhesión (dado el porcentaje de asistencia registrado) y lograr un sentido de compromiso y responsabilidad en la población, aún con una frecuencia de actividad de solamente una vez a la semana. Esto último plantea una opción positiva para realizar nuevos proyectos con regularidad semanal de ejecución.

Las mejoras obtenidas mediante el refuerzo del aprendizaje y concientización respecto a hábitos saludables específicos pueden influir de manera positiva en la calidad de vida de la población adulta mayor y proporcionar beneficios sostenibles en aspectos tan fundamentales como la autonomía, el estado de ánimo, el desempeño físico y la funcionalidad en sus actividades básicas cotidianas; además de propiciar relaciones interpersonales sanas y fomentar la cooperación entre los participantes. Todos estos efectos constituyen por sí mismos un medio de difusión sobre la importancia de la promoción de la salud, ya que los beneficiarios son muestra directa y tangible, en su contexto personal y social, de los resultados y la satisfacción percibidos.

Recomendaciones

Durante la ejecución de este proyecto se presentaron algunos retos:

- Ausencias de algunas participantes: relacionadas con citas médicas o condición de salud, por lo que se recomienda gestionar las citas para otros días de la semana de ser posible, y agregar al menos un día más de sesión en la semana para potenciar los beneficios obtenidos.
- Celebración de actividades como paseo anual, Día de la Madre, Independencia, Día del Adulto Mayor, y Navidad que se llevaban a cabo los mismos días de sesión, ya que es el único día de la semana que asisten a la pastoral. Por esto, se recomienda ampliar el horario o incluir días adicionales de reposición de las actividades en esas semanas.
- Algunas de las sillas plegables utilizadas estaban en malas condiciones, lo cual representaba un peligro para las adultas, por lo que se recomienda gestionar la compra o donación de nuevas sillas.

Declaración de conflicto de intereses

Se declara que la autora no presenta algún conflicto de interés por el artículo

Declaración de financiamiento

El presente artículo se deriva del proyecto de acción social AS-001-2024 “Promoción de la salud en un grupo de adultos mayores de la Pastoral Social de la Iglesia Sagrado Corazón de Jesús en Hatillo Centro”, el cual ha sido financiado por la Comisión de Investigación (CIU) de la UCIMED.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez Heredia N, Santaella Rodríguez E, Rodríguez García A. Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: revisión bibliográfica. *Retos*. 2021;(39):829-34. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>
2. Utrera Gutiérrez I, Pavón León P, Moreno Sánchez K. La importancia de los determinantes sociales de la salud en el envejecimiento saludable. *Rev Med Univ Veracruzana*. 2023;23(1):33-40. Disponible en: <https://doi.org/10.25009/rmuv.2023.1.82>
3. Belmonte Darraz S, González Roldán A, de María Arrebola J, Montoro Aguilar C. Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2021;56(3):136-43. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>
4. Duque LM, Ornelas C, Benavides E. Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: una revisión. *Psicol Salud*. 2020;30(1):45-57. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2617/4498>
5. Alcañiz R, González Moro I. Valoración del grado de deterioro funcional y fragilidad en adultos mayores activos. *Retos*. 2020;(38):576-81. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.78252>
6. Cárcamo Regla R, Zapata Lamana R, Ulloa N, Cigarroa I. ¿En qué personas mayores, dónde y cómo se está aplicando el ejercicio multicomponente para obtener beneficios en su salud? Una revisión sistemática. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2021;56(2):100-8. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.11.005>
7. Sepúlveda Loyola W, Luna Corrales G, Ganz F, González Caro H, Probst VS. Sarcopenia, definición y diagnóstico: ¿necesitamos valores de referencia para adultos mayores de Latinoamérica? *Rev Chil Ter Ocup*. 2020;20(2):259-67. Disponible en: <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2020.53583>
8. Avilés Martínez M, López Román F, Galiana Gómez de Cádiz M, Arnau Sánchez J, Martínez Ros M, Fernández López M, et al. Beneficios de un programa de ejercicio físico comunitario prescrito desde atención primaria en la salud de mujeres perimenopáusicas/menopáusicas. *Aten Primaria*. 2022;54(1):102119. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102119>
9. Corvos Hidalgo C, Fernández Giménez S, de Souza Marabotto F, Pintos Toledo E. Ejercicio físico y calidad de vida en el adulto mayor. *Rev Méd Urug*. 2024;40(2):1971. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-03902024000201971
10. Barrera Rodríguez D. Revisión teórica sobre los efectos de la actividad física en el adulto mayor. *Rev Digit Act Fís Deporte*. 2021;7(2). Disponible en: <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1937>
11. Padrón Gómez A, González Padrón Á, Cárdenas Armas D, Bermúdez Reinoso P, Alemán Hernández F. El ejercicio físico en el adulto mayor: camino a una longevidad saludable en la comunidad. *Medicentro (Cienfuegos)*. 2024;28(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432024000100013
12. Noa Pelier B, Coll Costa J, Echemendia del Vall A. La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. *Rev Podium*. 2021;16(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000100308

13. Rojas Aboite C, Gutiérrez Arce K, Enríquez Reyna M, Hernández Cortés P. Efectos del ejercicio físico en adultos con riesgo cardiovascular: revisión sistemática. *Horiz Sanit.* 2022;21(3):551-60. Disponible en: <https://doi.org/10.19136/hs.a21n3.4733>
14. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Ginebra: OMS; 2021. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581973/>
15. Yoshida HM, Ferreira SD, Marmeleira JF, Fernandes PT. “La felicidad es algo que transmiten los ojos”: percepciones sobre las conexiones sociales en personas mayores que practican ejercicio físico. *Movimento.* 2023;29:e127395. Disponible en: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.127395>