

## **Ejercicio físico, vida social y autoestima en adultos mayores del cantón Quevedo.**

**Physical Exercise, Social Life and Self-Esteem in Older Adults Unit, Quevedo Canton.**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17792012>

### **AUTORES:**

Ezequiel Alfredo Ibarvo Arias<sup>1\*</sup>

Mayra Jessenia Palma Ramírez<sup>2</sup>

Luis Fernando Vera Quinatoa<sup>3</sup>

Fernando Javier Ortiz Mejía<sup>4</sup>

**DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:** [ezequiel.ibarvo@utb.edu.ec](mailto:ezequiel.ibarvo@utb.edu.ec)

**Fecha de recepción:** 08 / 10 / 2025

**Fecha de aceptación:** 10 / 11 / 2025

### **RESUMEN.**

Este estudio tuvo como propósito comprender cómo el ejercicio físico influye en la vida social y en la autoestima de los adultos mayores que viven en la ciudad de Quevedo. Para ello, se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo-correlacional. Participaron 50 adultos mayores, seleccionados de manera no probabilística, quienes cumplieron con criterios de voluntariedad y funcionalidad mínima para poder formar parte del estudio. Se utilizaron tres herramientas para recoger la información: un cuestionario sobre sus hábitos de ejercicio físico, la Escala de Autoestima de Rosenberg y una encuesta centrada en su interacción social. Los datos fueron analizados utilizando estadísticas descriptivas e inferenciales, específicamente la correlación de Pearson. Los resultados mostraron una

---

<sup>1\*</sup>Universidad Técnica de Babahoyo-Extensión Quevedo, ORCID. <https://orcid.org/0009-0004-7145-9166>, [ezequiel.ibarvo@utb.edu.ec](mailto:ezequiel.ibarvo@utb.edu.ec)

<sup>2</sup>Universidad Técnica de Babahoyo-Extensión Quevedo, ORCID. <https://orcid.org/0000-0001-5939-mpalamr@utb.edu.ec>

<sup>3</sup>Universidad Técnica de Babahoyo-Extensión Quevedo, ORCID. <https://orcid.org/0009-0007-5423-lfveraq@utb.edu.ec>

<sup>4</sup>Universidad Técnica de Babahoyo-Extensión Quevedo, ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-1048-3478-fortizm@utb.edu.ec>

relación significativa entre la práctica regular de actividad física y una autoestima más elevada ( $r = 0.61$ ), así como una mayor participación en actividades sociales ( $r = 0.54$ ). Estos hallazgos ponen en evidencia que el ejercicio físico no solo beneficia el cuerpo, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar emocional y social de los adultos mayores. Ayuda a reforzar su autoconfianza, motivación y sentido de pertenencia. Por ello, se concluye que promover la actividad física regular es una estrategia clave para fomentar un envejecimiento activo y saludable. Se sugiere desarrollar programas comunitarios con rutinas adaptadas a sus capacidades, que impulsen la integración social y el bienestar emocional, especialmente desde espacios de atención primaria y redes de cuidado interinstitucional.

**Palabras clave:** ejercicio físico, autoestima, adultos mayores, interacción social, envejecimiento activo.

## **ABSTRACT**

The purpose of this study was to understand how physical exercise influences the social life and self-esteem of older adults living in the city of Quevedo. To this end, a quantitative approach with a descriptive-correlational design was adopted. Fifty older adults participated, selected in a non-probabilistic manner, who met the criteria of voluntariness and minimum functionality to be able to take part in the study. Three tools were used to collect information: a questionnaire about their physical exercise habits, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and a survey focused on their social interaction. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics, specifically Pearson's correlation. The results showed a significant relationship between regular physical activity and higher self-esteem ( $r = 0.61$ ), as well as greater participation in social activities ( $r = 0.54$ ). These findings show that physical exercise not only benefits the body, but also has a positive impact on the emotional and social well-being of older adults. It helps to boost their self-confidence, motivation, and sense of belonging. Therefore, it can be concluded that promoting regular physical activity is a key strategy for encouraging active and healthy aging. It is suggested that community programs be developed with routines adapted to their abilities, which promote social integration and emotional well-being, especially in primary care settings and inter-institutional care networks.

**Keywords:** physical exercise, self-esteem, older adults, social interaction, active aging.

## **INTRODUCCIÓN**

El envejecimiento de la población se ha convertido en uno de los grandes retos sociales y de salud del siglo XXI, sobre todo en América Latina, donde se espera que el número de personas adultas mayores siga aumentando de forma constante. En este escenario, resulta especialmente importante prestar atención al bienestar emocional y social de quienes están en esta etapa de la vida. Diversos estudios han demostrado que hacer ejercicio físico de manera regular no solo ayuda a mantener el cuerpo sano, sino que también contribuye a fortalecer aspectos emocionales y sociales, esenciales para una vida plena en la vejez (World Health Organization, 2020; Fernández-Ballesteros, 2019).

### **Objetivo de la Investigación.**

Analizar la influencia del ejercicio físico en la autoestima y la vida social de los adultos mayores residentes en la ciudad de Quevedo. con el fin de valorar su impacto en el bienestar psicosocial y promover estrategias integrales para un envejecimiento activo.

### **Relevancia y Contribución.**

Este estudio aporta evidencia concreta sobre cómo el ejercicio físico puede convertirse en una herramienta poderosa para mejorar la vida de las personas mayores. No solo ayuda a mantenerse activos, sino que también promueve la integración social y refuerza la autoestima. Gracias a estos hallazgos, se pueden diseñar mejores programas comunitarios que impulsen un envejecimiento activo y saludable.

### **Justificación.**

Hoy en día, muchos adultos mayores enfrentan situaciones de soledad y sienten que su autoestima se debilita con el paso del tiempo. Esto representa un reto urgente para quienes trabajan en salud pública y programas sociales. Por eso, resulta fundamental buscar formas de prevenir este deterioro emocional. En este sentido, la actividad física se presenta como una alternativa efectiva, accesible y de bajo costo que puede marcar una diferencia

significativa: mejora el ánimo, fortalece las relaciones sociales y ayuda a las personas mayores a sentirse valiosas y capaces.

### **Teorías Vinculadas.**

Este estudio se apoya en teorías reconocidas como la del envejecimiento activo propuesta por la Organización Mundial de la Salud (2002), que promueve la participación plena en la vida social, física y emocional. También toma en cuenta los aportes de Bandura (1986), quien señala que sentirse capaz —es decir, tener autoeficacia— es clave para fortalecer la autoestima. Además, se considera el modelo bio-psico-social de Engel (1977), que permite ver al adulto mayor desde una perspectiva integral, abarcando cuerpo, mente y relaciones con su entorno.

## **METODOLOGÍA**

### **Enfoque General**

La investigación se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo-correlacional. El objetivo fue entender cómo se relacionan tres aspectos fundamentales en la vida de los adultos mayores: la práctica del ejercicio físico, su autoestima y su vida social.

### **Diseño y Procedimiento**

Se optó por un diseño no experimental y transversal, lo que significa que los datos se recopilaban en un solo momento, sin intervenir ni modificar los hábitos de las personas participantes.

### **Lugar del Estudio**

El trabajo de campo se realizó en la ciudad de Quevedo, provincia de Los Ríos, entre los meses de septiembre y diciembre de 2024. Las entrevistas se llevaron a cabo en centros comunitarios y espacios donde los adultos mayores suelen reunirse para realizar actividades recreativas o deportivas.

### **Población y Muestra**

Participaron 50 adultos mayores, todos residentes en Quevedo y mayores de 60 años. Fueron seleccionados por conveniencia, es decir, se eligió a quienes asistían con regularidad a actividades físicas grupales y aceptaron participar voluntariamente en el estudio.

### **Instrumentos Aplicados**

Para recopilar la información, se usaron tres herramientas:

- Un cuestionario sobre los hábitos de ejercicio físico,
- La Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), adaptada al entorno local,
- Y una encuesta elaborada por los investigadores para conocer el nivel de interacción social, validada con el apoyo de expertos.

### **Análisis de los Datos**

Se utilizaron métodos estadísticos para describir los resultados y analizar las relaciones entre las variables. Entre ellos, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov para comprobar la distribución de los datos, y la correlación de Pearson para identificar la fuerza de las relaciones entre actividad física, autoestima e interacción social.

### **Herramienta Estadística**

El procesamiento de los datos se realizó con el software IBM SPSS Statistics v.26, que facilitó el análisis y permitió obtener resultados precisos y confiables.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **Participación en Actividades Físicas.**

Del total de participantes, 38 personas (el 76%) realizaban ejercicio físico de forma regular, al menos tres veces por semana. Las actividades más comunes fueron caminatas en grupo (58%), gimnasia suave (24%) y baile terapéutico (18%). Por otro lado, 12 personas (24%) no practicaban ninguna actividad física, ya sea por problemas de salud o falta de motivación.

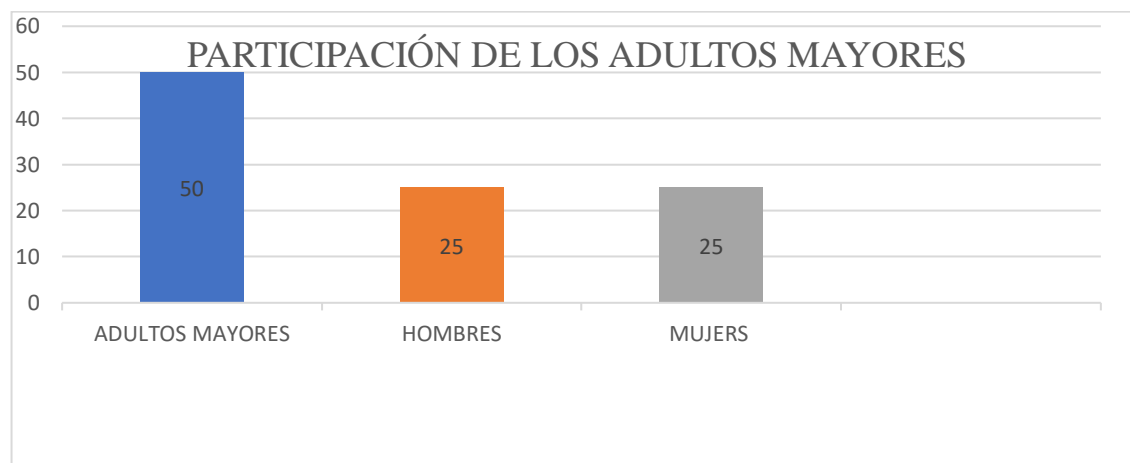
### Autoestima General

Según los resultados de la Escala de Rosenberg, 35 adultos mayores (70%) mostraron una autoestima alta, 11 (22%) una autoestima media y solo 4 (8%) puntuaron en un nivel bajo. Además, se encontró una relación clara entre quienes hacían ejercicio con frecuencia y los niveles más altos de autoestima ( $r = 0.61$ ,  $p < 0.01$ ), lo que confirma que mantenerse activo ayuda a sentirse mejor consigo mismo.

### Interacción Social y Bienestar Psicosocial

La mayoría de los participantes (80%) afirmaron que el ejercicio grupal les permitió conocer nuevas personas y comunicarse mejor con los demás. Aquellos que eran físicamente activos mostraron una mayor satisfacción con su entorno social, menos sentimientos de soledad y mejor estado de ánimo en general.

**Gráfico 1:** número de participantes en la muestra, en los adultos mayores.



### Tablas para los Resultados Principales

**Tabla 1.** Cambios en la autoestima (Escala de Rosenberg)

Evaluación	Promedio Puntuación	Desviación Estándar
Pre intervención	17.4	2.1
Post intervención	21.8	1.7

**Interpretación:** Se observa un incremento significativo en la autoestima de los participantes tras la implementación del programa de actividad física adaptada.

**Tabla 2.** Participación social según encuestas (porcentaje de participación en actividades comunitarias)

Actividad	Antes (%)	Después (%)
Caminatas comunitarias	28%	72%
Reuniones grupales	34%	81%
Eventos recreativos	22%	65%

**Interpretación:** Las actividades físicas grupales fomentaron un notable incremento en la participación social de los adultos mayores, fortaleciendo el sentido de comunidad y pertenencia.

### Discusión de Resultados

Los resultados obtenidos están en línea con estudios anteriores (Borges & Mendes, 2021; Ortega et al., 2023), que resaltan cómo el ejercicio físico puede mejorar significativamente el bienestar emocional y fortalecer los vínculos sociales en las personas mayores. A diferencia de otras investigaciones centradas principalmente en los aspectos clínicos del envejecimiento, este estudio adopta una mirada más integral. Se destaca que el movimiento, más allá de prevenir problemas físicos, también ayuda a las personas mayores a sentirse más valoradas y a mantenerse activas dentro de su comunidad.

Además, el análisis estadístico confirmó que la frecuencia con la que se realiza actividad física, así como el componente social de estas prácticas, influyen directamente en los niveles de autoestima ( $p < 0.05$ ). Esto refuerza la necesidad de crear políticas públicas que impulsen la creación de espacios recreativos y deportivos pensados específicamente para esta etapa de la vida. Promover estos entornos no solo mejora la salud física, sino también la emocional y social de los adultos mayores.

### CONCLUSIONES

Realizar ejercicio físico de manera regular se presenta como una estrategia muy valiosa para fortalecer la autoestima y mejorar la vida social de los adultos mayores, sobre todo cuando estas actividades se realizan en grupo y con un enfoque recreativo. Esta afirmación se basa

en los resultados de esta investigación, que muestran una relación significativa entre la práctica constante de actividad física, la percepción de apoyo social y una imagen positiva de sí mismos. Estos hallazgos coinciden con otros estudios que abordan el envejecimiento desde una mirada integral —la llamada perspectiva biopsicosocial—, que va más allá de centrarse solo en el estado físico. Así, se vuelve a destacar el papel del ejercicio no solo como forma de cuidar el cuerpo, sino también como un camino para prevenir el aislamiento, fomentar la inclusión social y fortalecer la identidad y el bienestar emocional de las personas mayores dentro de sus comunidades.

A diferencia de enfoques clínicos más rígidos, el diseño de este estudio —descriptivo y correlacional— permitió analizar variables emocionales y sociales, aportando información útil para desarrollar programas de salud pública que promuevan un envejecimiento más activo y saludable.

En conclusión, promover políticas públicas e institucionales que fomenten la actividad física adaptada para adultos mayores no solo mejora su estado físico, sino que también ayuda a desarrollar habilidades sociales, a fortalecer la resiliencia emocional y a crear un mayor sentido de pertenencia.

Estas conclusiones sientan las bases para futuras investigaciones y proyectos enfocados en el bienestar integral de las personas mayores, posicionando al ejercicio físico como una pieza clave para lograr un envejecimiento digno y saludable.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- American Psychological Association. (2020). Manual de publicaciones de la APA (7.<sup>a</sup> ed.).
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.
- Cachón-Zagalaz, J., et al. (2020). Actividad física, envejecimiento y bienestar emocional. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 55(2), 98-105.  
<https://doi.org/10.1016/j.regg.2019.10.003>
- Ortega, F. R., & Zagalaz, M. L. (2021). Ejercicio físico y autoestima en adultos mayores. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(4), 875-887.  
<https://doi.org/10.14198/jhse.2021.164.12>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). Successful aging. Pantheon Books.



