UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MENCIÓN DIDÁCTICA Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES SEDENTARIOS DEL CENTRO DE SALUD CUBA LIBRE DE LA CIUDAD DE MANTA.

Investigación presentada como requisito para optar al grado de Licenciatura en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física.

Autora: Liliam Ariana López Gracia
Tutor: MSc. Luis Santiago Poma Lojano

Willemstad, Curaçao, septiembre de 2025

CARTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO
POR PARTE DEL TUTOR

Willemstad, Curaçao, 29 de septiembre de 2025.

Ciudadano:
Director de Investigación y Posgrado
UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA
Su Despacho.

En mi calidad de Tutor del proyecto de titulación presentado por López Gracia Liliam Ariana, para optar por el Grado de Licenciado/a en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física, cuyo título es: Relación entre la actividad física regular y la calidad de vida de los adultos mayores sedentarios del Centro de Salud Cuba Libre de la ciudad de Manta, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación.

LUIS SANTIAGO POMA LOJANO

Firmado digitalmente porLUIS SANTIAGO POMA LOJANO
DN: cn=LUIS SANTIAGO POMA LOJANO gn=LUIS SANTIAGO c=EC
Motivo:Soy el autor de este documento
Ubicaci· n:
Fecha:2026-10-02 14:53+19:00

MSc. Luis Santiago Poma Lojano

C. C. 0201629110

ÍNDICE GENERAL

CARTA DE APROBACIÓN ii
LISTA DE CUADROS vi
LISTA DE GRÁFICOS vii
RESUMEN viii
INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I — EL PROBLEMA 2
Planteamiento del Problema 2
Formulación del Problema 5
Preguntas de Investigación 5
Objetivo General 6
Objetivos Específicos 6
Justificación 7
Alcance de la Investigación 8
Limitaciones de la Investigación 9
Factibilidad de la Investigación 10
CAPÍTULO II — MARCO TEÓRICO 12
Antecedentes de la Investigación 12
Ejercicio y calidad de vida en personas mayores 12
Actividades grupales y relaciones sociales 12
Síntesis reciente sobre calidad de vida relacionada con la salud 13
Comparación de los antecedentes con el estudio de Manta 14
Fundamentación Teórica 14
Actividad física como conducta de movimiento 14
Frecuencia, duración, intensidad y tipo de actividad 16
Inactividad física y comportamiento sedentario 17
Capacidad funcional y autonomía 17
Salud percibida y condición de salud 18
Bienestar emocional y satisfacción cotidiana 19
Relaciones, disfrute social y apoyo cercano 20
Tiempo y organización de la vida cotidiana 21
Espacios y oportunidades de movimiento 21
Valoración de beneficios y motivación 22
Calidad de Vida y Alcance de su Medición 23
Conceptualización contextual del bienestar 23
Calidad de vida relacionada con la salud 24
Dimensiones y límites del cuestionario breve 24
Modelo conceptual de relación 25
Sistema de Variables 26
Actividad física regular 26
Calidad de vida 26
Condiciones de acceso y valoración del movimiento 27
Operacionalización y Correspondencia de Indicadores 27
Cuadro 1. Correspondencia entre contenidos e ítems 28

CAPÍTULO III — MARCO METODOLÓGICO 29
Tipo de Investigación 29
Enfoque de la Investigación 29
Nivel y Alcance 30
Diseño de la Investigación 30
Área y Contexto de Investigación 31
Población y Muestra 32
Población declarada 32
Tamaño de muestra reportado 32
Selección y respuesta 33
Criterios de inclusión y exclusión 33
Técnicas e Instrumentos de Recolección 34
Encuesta estructurada 34
Modalidad digital y apoyos 35
Procedimiento de administración 35
Validación del Instrumento 36
Confiabilidad y Estructura de las Puntuaciones 37
Técnica de Análisis de Datos 38
Análisis descriptivo disponible 38
Correspondencia de cuadros e instrumento 38
Requisitos del análisis correlacional 39
Interpretación y comunicación 40
Fases de la Investigación 40
Delimitación y planificación declaradas 40
Instrumentación y recolección 41
Organización y lectura de resultados 41
Cierre empírico y continuidad 41
Consideraciones Éticas y Protección de la Información 42
CAPÍTULO IV — PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS 43
Análisis Detallado de los Resultados 43
Indicadores generales reportados 43
Cuadro 2. Indicadores generales reportados 43
Gráfico 1. Indicadores generales reportados 44
Respuestas sobre actividad física 46
Cuadro 3. Respuestas reportadas sobre actividad física 46
Gráfico 2. Respuestas reportadas sobre actividad física 47
Respuestas sobre bienestar y calidad de vida 52
Cuadro 4. Respuestas reportadas sobre bienestar 52
Gráfico 3. Respuestas reportadas sobre bienestar 52
Análisis General de los Resultados 57
Práctica, acceso y valoración 57
Bienestar y diversidad de contenidos 57
Correspondencia y consistencia documental 58
Alcance de la relación declarada 59
Comparación con los antecedentes 59

Implicaciones educativas del análisis 60
Orientaciones educativas para el Centro de Salud Cuba Libre 60
Criterios de seguimiento de la propuesta 69
Condiciones para una evaluación posterior de relación 70
Evidencia del Logro de los Objetivos 71
CAPÍTULO V — CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 73
Conclusiones 73
Recomendaciones 74
Cierre documental y analítico 74
Acompañamiento educativo y participación 75
Continuidad de la investigación 76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 77
ANEXOS 78
ANEXO A — CUESTIONARIO INCORPORADO EN EL INFORME 79

LISTA DE CUADROS

Cuadro 1. Correspondencia entre contenidos e ítems 28
Cuadro 2. Indicadores generales reportados 43
Cuadro 3. Respuestas reportadas sobre actividad física..... 46
Cuadro 4. Respuestas reportadas sobre bienestar 52

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Indicadores generales reportados 44
Gráfico 2. Respuestas reportadas sobre actividad física 47
Gráfico 3. Respuestas reportadas sobre bienestar 52

RESUMEN

Relación entre la actividad física regular y la calidad de vida de los adultos mayores sedentarios del Centro de Salud Cuba Libre de la ciudad de Manta.

Autora: Liliam Ariana López Gracia
Tutor: MSc. Luis Santiago Poma Lojano
Año: 2026

La investigación analiza la relación entre actividad física regular y calidad de vida en personas mayores del Centro de Salud Cuba Libre, de Manta. El informe declara un diseño cuantitativo, no experimental y transversal, de alcance descriptivo y correlacional, y presenta un cuestionario de diez ítems con medias atribuidas a 123 participantes. El análisis distingue práctica, acceso y valoración del movimiento, junto con satisfacción de salud, disfrute social, apoyo y reconocimiento. Los resultados reportados muestran una media de 2,7 en práctica tres o más veces por semana y de 4,2 en importancia de mantenerse activo; los ítems de bienestar varían entre 3,3 y 3,7. Se identifican diferencias de correspondencia entre indicadores generales e instrumento, y la ausencia de respuestas individuales impide verificar la asociación consignada. Se concluye que el perfil admite una lectura descriptiva delimitada, sin demostrar efectos causales o una escala global validada. Se recomienda recuperar la base, conciliar indicadores, revisar medición y accesibilidad, y consultar posibilidades de participación antes de aplicar las orientaciones educativas propuestas.

Descriptores o Palabras Claves: actividad física, adultos mayores, calidad de vida, análisis descriptivo.

INTRODUCCIÓN

La relación entre actividad física y calidad de vida en la vejez requiere distinguir la práctica de movimiento, las posibilidades de acceso y las valoraciones personales del bienestar. El presente trabajo se sitúa en el Centro de Salud Cuba Libre, de Manta, según el contexto declarado en la versión fuente.

Su propósito es examinar la información disponible sin equiparar la actividad física con una opinión favorable sobre sus beneficios. El informe aporta promedios y un instrumento de diez ítems, pero no una base de respuestas individuales. Esta diferencia determina qué análisis descriptivos pueden presentarse y qué inferencias necesitan evidencia adicional.

El capítulo I delimita el problema; el II organiza los conceptos; el III describe la metodología y sus requisitos; el IV examina los cuadros e identifica el alcance de la evidencia; y el V plantea conclusiones y recomendaciones. Las propuestas de acompañamiento no se presentan como intervenciones evaluadas.

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La actividad física y la calidad de vida plantean preguntas distintas en la atención de las personas mayores. La primera exige conocer qué movimiento realizan, con qué frecuencia y en qué condiciones. La segunda requiere escuchar cómo valoran su salud, sus relaciones y su vida cotidiana. En el Centro de Salud Cuba Libre, de Manta, el informe examina ambas cuestiones mediante un cuestionario de diez afirmaciones. El interés educativo consiste en comprender las posibilidades de mantener una vida activa sin reducir el bienestar a una obligación de ejercitarse.

La vejez reúne trayectorias y capacidades diferentes. Una persona puede conservar autonomía para desplazarse y necesitar ayuda con un formulario digital. Otra puede expresar satisfacción con su vida mientras enfrenta dificultades para encontrar un lugar donde caminar. Estas posibilidades orientan la delimitación del problema; no se presentan como características comprobadas de los participantes. La investigación necesita distinguir la experiencia de movimiento, las condiciones de acceso y la valoración subjetiva para interpretar adecuadamente sus respuestas.

La Organización Mundial de la Salud propone recomendaciones de actividad física y reducción del comportamiento sedentario para distintas edades y capacidades, incluyendo a las personas mayores (World Health Organization, 2020). Esta referencia permite situar el tema en la promoción de la salud. Sin embargo, el instrumento local pregunta si se practica actividad tres o más veces por semana mediante una escala de acuerdo. No registra minutos, intensidad ni tiempo sentado. Por ello, una respuesta favorable no permite determinar el cumplimiento de las recomendaciones y una respuesta desfavorable tampoco cuantifica el sedentarismo.

El título conserva la denominación de adultos mayores sedentarios utilizada en el estudio. Su empleo identifica la población que la autora quiso investigar, pero exige una delimitación operativa. El original contempla personas de sesenta años o más, usuarias del centro y sin participación actual en programas estructurados de ejercicio.

Esos criterios no equivalen a medir todo el movimiento cotidiano. Una persona puede no asistir a un programa y caminar regularmente; otra puede asistir a sesiones y permanecer sentada durante buena parte del día. Esta diferencia afecta la selección y la interpretación del estudio.

Manta constituye el contexto territorial declarado. El centro de salud es el punto institucional desde el cual se plantea la consulta a los usuarios mayores. El archivo no aporta un diagnóstico territorial de movilidad, un inventario de espacios recreativos ni registros administrativos que describan los servicios disponibles. En consecuencia, el problema se formula alrededor de las respuestas reportadas y de las condiciones que sería necesario documentar. No se atribuyen tasas municipales de inactividad, perfiles clínicos o carencias de infraestructura sin una fuente recuperable.

El cuestionario combina cinco afirmaciones relacionadas con actividad física y cinco sobre bienestar. En la primera sección aparecen práctica, disponibilidad de tiempo, espacios, percepción de beneficios e importancia de mantenerse activo. En la segunda se preguntan satisfacción con la salud, disfrute de actividades sociales, apoyo cercano, satisfacción cotidiana y utilidad personal. Esta composición permite examinar un perfil de opiniones. Plantea, al mismo tiempo, el problema de decidir si esos contenidos pueden integrar puntuaciones que representen las dos variables del título.

Los promedios de los ítems muestran un contraste que merece análisis. La práctica tres o más veces por semana obtiene 2,7; la importancia de mantenerse activo, 4,2. La diferencia entre ambos valores no representa personas específicas ni demuestra una barrera particular. Indica que el informe reporta mayor acuerdo con una valoración del movimiento que con una afirmación sobre su frecuencia. Comprender esa separación resulta útil para una intervención educativa: reconocer la importancia de una conducta no asegura contar con posibilidades para realizarla.

La disponibilidad de tiempo recibe 3,1 y los espacios adecuados, 2,9. Estos valores describen respuestas a condiciones percibidas, sin identificar horarios, distancias, costos o características de los lugares. Atribuir la diferencia exclusivamente a falta de motivación dejaría fuera factores que el cuestionario sí menciona. Atribuirla a inseguridad o ausencia de instalaciones añadiría información que no fue medida. El

problema requiere examinar qué aspectos del acceso aparecen en los datos y cuáles necesitan una consulta específica antes de diseñar acciones.

En la segunda sección, la satisfacción con la salud alcanza 3,7 y sentirse útil y valorado, 3,3. El hecho de que existan distintas medias muestra que el bienestar no debe tratarse como una respuesta única. Las afirmaciones recogen experiencias relacionadas, pero no idénticas. Disfrutar de actividades sociales no informa cuántas veces se participa; contar con apoyo no señala quién lo brinda ni en qué circunstancias. Estas diferencias son importantes para evitar que una lectura general favorable oculte las preguntas pendientes de cada ámbito.

El cuadro de indicadores generales introduce contenidos que no coinciden plenamente con el cuestionario. Incluye energía y vitalidad, bienestar emocional e integración social, junto con valores de frecuencia, salud y satisfacción. El instrumento no contiene una pregunta específica sobre energía y sus etiquetas no permiten reconstruir automáticamente todas las dimensiones. Esta falta de correspondencia crea un problema de trazabilidad: el lector necesita saber qué pregunta o procedimiento produjo cada dato antes de aceptar una interpretación conjunta.

La versión fuente declara una población aproximada de 180 usuarios y presenta resultados atribuidos a 123 participantes. No adjunta el listado anonimizado de seleccionados, la base de respuestas, las fechas de aplicación ni la salida del análisis. También consigna una correlación positiva, cuyo cálculo no puede reproducirse a partir de medias separadas. La relación entre las variables sigue siendo la pregunta central, pero debe distinguirse de la descripción de promedios. La evidencia agregada permite desarrollar esta última; el examen de asociación requiere registros emparejados de las mismas personas.

El trabajo conserva así un problema sustantivo y uno metodológico conectado con él. El sustantivo pregunta cómo se relacionan movimiento y bienestar en los usuarios mayores del centro. El metodológico exige precisar qué representa el cuestionario y hasta dónde permiten llegar los resultados publicados. Resolver ambos ayuda a que las recomendaciones respondan a información reconocible, sin convertir

un promedio en una frecuencia de participación o una correlación declarada en una explicación causal.

La orientación de Educación Física aporta una lectura del acompañamiento. Una consulta puede identificar qué entiende la persona por actividad, qué acciones le resultan posibles y qué apoyo necesita para participar. Una propuesta pertinente se construye con esa información y con las condiciones institucionales confirmadas. El documento ofrece criterios para organizarla, pero no afirma que el Centro de Salud Cuba Libre haya ejecutado un programa con resultados de salud ya comprobados.

La necesidad de profundización reside en pasar de afirmaciones generales a preguntas verificables. Para conocer práctica regular harían falta registros de frecuencia y duración; para comprender bienestar, preguntas que conserven su significado; para examinar relación, respuestas individuales vinculadas mediante códigos. El estudio utiliza los promedios disponibles como punto de partida y define el cierre empírico que permitiría responder con mayor precisión a su pregunta. La ampliación conceptual desarrolla el razonamiento sin aumentar el número de participantes ni modificar las cifras originales.

Formulación del Problema

¿Qué relación existe entre la actividad física regular y la calidad de vida de los adultos mayores identificados como sedentarios en el estudio del Centro de Salud Cuba Libre, de la ciudad de Manta?

La formulación se entiende como una pregunta de asociación, no de efecto causal. Su respuesta completa requiere una definición operativa de actividad, una medida justificada del bienestar y datos de ambas dimensiones para cada participante. Con el material incorporado, el trabajo presenta un análisis descriptivo de las respuestas y delimita las condiciones necesarias para contrastar la relación.

Preguntas de Investigación

¿Qué perfil de respuestas muestran los ítems de práctica física, disponibilidad de tiempo, espacios y valoración del movimiento?

¿Cómo se distribuyen los promedios reportados de satisfacción con la salud, disfrute social, apoyo cercano, satisfacción cotidiana y utilidad personal?

¿Qué correspondencia existe entre las preguntas del cuestionario, los indicadores generales y el análisis de relación declarado en el informe?

¿Qué orientaciones educativas y de seguimiento pueden formularse a partir de la información conservada para el contexto del Centro de Salud Cuba Libre?

Estas preguntas ordenan el trabajo según la evidencia disponible. Las dos primeras se desarrollan con los valores de los cuadros; la tercera examina la consistencia de la medición y los requisitos del análisis correlacional. La última conduce a una propuesta de acompañamiento sometida a revisión institucional, cuya aplicación y eficacia no forman parte de los resultados documentados.

Objetivo General

Analizar la relación entre la actividad física regular y la calidad de vida de los adultos mayores identificados como sedentarios en el estudio del Centro de Salud Cuba Libre, de Manta, mediante el examen de los indicadores reportados y de las condiciones metodológicas necesarias para interpretar su asociación.

Objetivos Específicos

Describir el perfil de respuestas reportadas sobre práctica física, disponibilidad de tiempo, espacios y valoración del movimiento en los adultos mayores del estudio.

Examinar los indicadores reportados de satisfacción con la salud, disfrute social, apoyo cercano, satisfacción cotidiana y utilidad personal.

Evaluar la correspondencia entre el instrumento, los cuadros y los requisitos de medición y análisis de la relación entre actividad física y calidad de vida.

Formular orientaciones educativas y de seguimiento para promover oportunidades de actividad física y consulta del bienestar en el contexto del Centro de Salud Cuba Libre.

La formulación de cuatro objetivos conserva el interés de la autora y ajusta el alcance a un diseño observacional. Describir respuestas, examinar indicadores y

evaluar correspondencia constituyen tareas diferentes. La propuesta se deriva de esa lectura y no se utiliza como evidencia de que la actividad física produjo cambios. Los objetivos originales que expresaban influencia se reformulan porque un corte transversal, incluso con una asociación verificada, no demostraría por sí mismo una secuencia causal.

Justificación

El estudio tiene utilidad académica al precisar cómo puede investigarse la relación entre movimiento y bienestar en personas mayores vinculadas a un servicio de salud. Su aporte no depende de afirmar beneficios amplios, sino de delimitar los contenidos de las preguntas y las inferencias posibles. La diferenciación entre conducta, acceso y opinión permite construir un marco conceptual coherente con el instrumento y facilita revisar las conclusiones del informe.

La pertinencia educativa se encuentra en el contraste entre valorar la actividad y declarar una práctica frecuente. Una charla centrada únicamente en los beneficios podría repetir información que las personas ya consideran importante. Si se desea convertir esa valoración en oportunidades de movimiento, haría falta consultar condiciones de participación y ofrecer alternativas compatibles con ellas. Los ítems de tiempo y espacios aportan una entrada para esa consulta, aunque no describen todavía las dificultades concretas de los usuarios.

La utilidad institucional consiste en ofrecer una lectura organizada para discutir acciones con el centro. Los promedios pueden orientar preguntas iniciales sobre acceso, preferencias y acompañamiento. Para tomar decisiones operativas se necesitan responsables, recursos y procedimientos confirmados. El documento propone criterios de planificación y evaluación que permiten distinguir lo que se pretende ofrecer de lo que realmente se realiza y de lo que las personas experimentan.

La relevancia social se expresa en reconocer a las personas mayores como interlocutoras. La calidad de vida incluye valoraciones personales que no pueden sustituirse con la opinión de familiares o profesionales. Una modalidad de respuesta accesible debe facilitar su expresión, preservar la posibilidad de disentir y evitar que el

manejo de una plataforma digital determine quién cuenta como participante. Esta orientación responde al procedimiento digital previsto en el original y a la necesidad de revisar su accesibilidad.

El trabajo aporta también una forma de discutir evidencia sin desvalorizarla ni exagerarla. Conservar medias originales permite reconocer el contenido entregado por la autora. Examinar su procedencia protege contra conclusiones que esos datos no sostienen. La transparencia sobre las restricciones ayuda al tutor, a la estudiante y al personal institucional a identificar los documentos necesarios para cerrar el estudio, en lugar de aceptar una apariencia de precisión estadística.

Las investigaciones externas permiten contextualizar la pregunta. Wei et al. (2022), Gonnord et al. (2023) y Schwartz et al. (2025) estudian ejercicio, relaciones y calidad de vida con poblaciones y diseños diferentes. Su presencia justifica el interés de la temática y ofrece criterios de comparación. Los resultados publicados por esos autores no reemplazan los registros de Manta ni autorizan a atribuir a sus participantes los mismos efectos. La contribución del trabajo se construye mediante una comparación razonada de conceptos y formas de medición.

La justificación metodológica reside en desarrollar un informe reproducible. Un lector debería poder vincular una pregunta con un dato, reconocer cómo se calculó una puntuación y seguir el argumento hasta la conclusión. Esa cadena resulta especialmente importante cuando se usan escalas de acuerdo para representar comportamientos. Aclararla evita que el uso de software o la mención de coeficientes se conviertan en sustitutos de la evidencia.

Alcance de la Investigación

El ámbito institucional corresponde al Centro de Salud Cuba Libre, en Manta, provincia de Manabí, según la delimitación del documento fuente. El ámbito poblacional comprende personas de sesenta años o más consideradas usuarias del establecimiento e identificadas como sedentarias por los criterios propuestos. No se extiende el análisis a toda la población adulta mayor de la ciudad ni a otros servicios de salud.

El alcance temático incluye las afirmaciones del cuestionario y los indicadores de los tres cuadros originales. Se examinan práctica declarada, acceso percibido, valoraciones del movimiento y aspectos de bienestar. No se incorporan diagnósticos, consumo de medicamentos, condición cardiorrespiratoria, fuerza, equilibrio o dependencia funcional como resultados de mediciones que no constan en el archivo. Cuando esos temas aparecen en el marco teórico, sirven para distinguir conceptos y señalar las medidas que exigiría otro propósito de investigación.

El diseño declarado es cuantitativo, descriptivo y correlacional, no experimental y transversal. El análisis disponible es descriptivo y metodológico porque el material conservado se limita a resúmenes. El componente correlacional necesita recuperar la base y verificar su cálculo. Esta distinción mantiene la pregunta de relación y evita presentar como concluida una fase que no puede auditarse.

El alcance temporal corresponde al informe que utiliza 2025 como año de sus cuadros. No se dispone del periodo específico de recolección. La fecha de la carta de aprobación identifica un trámite académico y no demuestra cuándo se aplicó la encuesta. La propuesta de seguimiento corresponde a una posible etapa posterior, con registros propios, y no se incorpora retroactivamente al trabajo de campo.

Limitaciones de la Investigación

La primera limitación es documental. No se adjuntan las respuestas individuales, el marco de selección, los consentimientos ni las salidas estadísticas. Por esa razón, la cifra de participantes se conserva como información declarada y los promedios como valores reportados. No puede comprobarse la cantidad efectiva de respuestas válidas en cada ítem ni si existieron omisiones.

La segunda limitación corresponde al instrumento. La sección de actividad reúne conductas, condiciones y opiniones, mientras la de calidad de vida recoge distintos aspectos del bienestar mediante una pregunta por ámbito. No se aporta evidencia de validación local ni una regla de puntuación que justifique dos escalas. La ausencia de minutos e intensidad restringe la clasificación de actividad suficiente y la ausencia de tiempo sentado restringe la medición de comportamiento sedentario.

La tercera limitación afecta la correspondencia de los cuadros. Algunos indicadores generales tienen nombres y cifras distintos de los ítems con contenidos próximos. No se asume que una diferencia sea un error de digitación ni se corrigen valores por semejanza. Se necesita identificar la fuente de cada indicador para saber si corresponde a otra pregunta, a un promedio compuesto o a una etiqueta utilizada de forma imprecisa.

La selección y la modalidad digital previstas pueden afectar la cobertura. Sin documentación no es posible determinar si todas las personas elegibles tuvieron oportunidades equivalentes de responder. La exclusión por falta de manejo digital merece revisión porque podría dejar fuera usuarios con experiencias diferentes. No se estima la magnitud de ese posible sesgo ni se afirma que ocurrió; se explica el mecanismo que debe comprobarse.

El corte transversal limita la interpretación temporal. Una mayor satisfacción puede favorecer disposición al movimiento y la actividad puede relacionarse con bienestar por distintos procesos. Las mismas respuestas podrían estar condicionadas por apoyo, salud previa o acceso. El diseño no identifica el orden de esos factores y el cuestionario no permite ajustar sus efectos. La recomendación educativa se formula con ese límite, sin atribuir cambios clínicos al centro.

Factibilidad de la Investigación

La elaboración conceptual y descriptiva es factible con el cuestionario, los cuadros y gráficos conservados. Estos materiales permiten examinar contenidos, organizar promedios y revisar argumentos. La ampliación del marco teórico se apoya en publicaciones recuperables y la discusión metodológica en criterios de medición y reporte identificables. No necesita crear respuestas nuevas para desarrollar el análisis.

El cierre de la fase empírica depende de la disponibilidad de la base original y de la documentación de aplicación. Recuperar esos materiales permitiría verificar participantes, omisiones, puntuaciones y cálculos. Si no existieran, una nueva consulta requeriría planificación, autorización y registro como una etapa diferente. La factibilidad de esa consulta no se presenta como un hecho ya aprobado.

La propuesta educativa requiere confirmar condiciones operativas con el establecimiento. Deben conocerse el espacio, la persona responsable, los mecanismos de atención y las preferencias de los usuarios antes de ofrecer actividades. El documento describe decisiones adaptables, sin asignar un presupuesto, equipos, profesionales contratados o una agenda que el archivo no acredita. Su viabilidad se evaluará mediante condiciones reales y no por la extensión del plan escrito.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

Ejercicio y calidad de vida en personas mayores

Wei et al. (2022) realizaron una revisión sistemática sobre ejercicio físico y calidad de vida en personas mayores sanas de China. Incluyeron diecinueve estudios y examinaron distintas formas de ejercicio. La revisión reporta resultados favorables, con diferencias entre modalidades y dimensiones. Señala restricciones de calidad y de información sobre las intervenciones, y recomienda mejorar el reporte y desarrollar más ensayos para precisar las características de la práctica.

El antecedente aporta una pregunta comparable a la de Manta, pero su población y su evidencia son diferentes. Investigar personas mayores sanas en China no describe automáticamente a usuarios de un centro de salud ecuatoriano. Tampoco resulta equivalente evaluar una intervención a preguntar el grado de acuerdo con una afirmación de práctica. La comparación útil identifica qué se entiende por ejercicio y qué medida representa calidad de vida, antes de discutir coincidencias de resultados.

Para el presente estudio, este antecedente orienta la lectura del ítem sobre practicar tres o más veces por semana. Una frecuencia mencionada sin intensidad, duración o tipo de actividad conserva un contenido limitado. Las características de una intervención ayudan a entender por qué ese ítem no basta para describir el ejercicio completo. Esta aplicación constituye un razonamiento metodológico de la investigación y no una transferencia de efectos encontrados en otro país.

Actividades grupales y relaciones sociales

Gonnord et al. (2023) desarrollaron una revisión sistemática sobre actividades físicas o cognitivas grupales, relaciones sociales y calidad de vida de personas mayores. Buscaron publicaciones en cuatro bases y analizaron cómo se estudia la contribución de los vínculos. La revisión identifica beneficios de las actividades, pero advierte que

la contribución específica de los factores sociales a esa relación permanece insuficientemente esclarecida.

Este antecedente interesa porque el cuestionario de Cuba Libre pregunta por disfrute social y apoyo cercano. Permite distinguir el hecho de participar en una actividad, la experiencia de relación durante ella y la valoración general del bienestar. El disfrute declarado no informa si existen vínculos duraderos, y el apoyo familiar no demuestra que provenga de un grupo de ejercicio. Un programa puede ofrecer un espacio de encuentro; conocer cómo se vive requiere preguntar y registrar esa experiencia.

La comparación ayuda a evitar una conclusión automática sobre socialización. El informe local no contiene una medida de frecuencia de encuentros, una descripción de redes o una observación de sesiones grupales. Sus respuestas permiten reconocer dimensiones de interés, mientras el mecanismo social necesita un diseño específico. La propuesta incorpora consulta sobre trato y participación para que una aplicación posterior pueda examinar esa dimensión con información propia.

Síntesis reciente sobre calidad de vida relacionada con la salud

Schwartz et al. (2025) publicaron una revisión de revisiones sobre actividad física, entrenamiento y calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores. Diferencian grupos por edad promedio y encuentran resultados que varían según población y modalidad. La síntesis destaca la necesidad de informar frecuencia, intensidad, tipo y tiempo de las intervenciones para orientar recomendaciones más precisas.

La actualidad de esta publicación ofrece una referencia para revisar el uso de conclusiones generales. La relación entre ejercicio y calidad de vida depende de la pregunta, del procedimiento de medida y del grupo estudiado. El antecedente no permite prometer un beneficio uniforme a todos los usuarios de Cuba Libre. Su aporte al trabajo consiste en mostrar por qué el contenido de la intervención y la medida del resultado deben permanecer identificados.

El cuestionario local mezcla práctica con creencias acerca de salud e independencia. Esta composición difiere de una evaluación que documenta un entrenamiento y recoge una medida específica de calidad de vida relacionada con la salud. Al comparar diseños, el trabajo delimita su contribución como lectura descriptiva y formulación educativa. No presenta sus medias como una réplica de las revisiones ni calcula un efecto a partir de datos ajenos.

Comparación de los antecedentes con el estudio de Manta

Los tres antecedentes recientes permiten situar el tema sin crear una supuesta evidencia local. Sus puntos de comparación son la definición de la actividad, las dimensiones del bienestar y la forma de relacionarlas. El estudio de Manta aporta un cuestionario breve y medias de respuesta; las revisiones integran trabajos con procedimientos distintos. Mantener visibles esas diferencias ayuda a interpretar lo que cada fuente puede responder.

Una coincidencia conceptual no exige que los valores sean iguales. El interés por salud, satisfacción y vínculos está presente en las publicaciones y en las preguntas de Cuba Libre. Para una comparación empírica se necesitarían medidas compatibles y criterios de selección conocidos. La investigación no los equipara mediante una etiqueta general de calidad de vida. Reconoce el interés compartido y conserva la especificidad de cada indicador.

La revisión también muestra la importancia de nombrar restricciones. En Manta faltan registros individuales y detalles de aplicación; en los antecedentes existen límites propios de los trabajos incluidos. Comparar esas restricciones permite elegir preguntas para una continuación del estudio. El objetivo es mejorar la precisión del conocimiento, sin sustituir la evidencia requerida por una acumulación de referencias.

Fundamentación Teórica

Actividad física como conducta de movimiento

La actividad física remite al movimiento que implica gasto de energía; el ejercicio corresponde a una forma planificada de esa actividad. Esta distinción,

empleada en las directrices de la World Health Organization (2020), evita reducir el movimiento a asistir a una sesión organizada. El desplazamiento y las tareas cotidianas pueden formar parte de la conducta, aunque deben describirse para conocer su frecuencia e intensidad. En el estudio, la expresión actividad física necesita interpretarse de acuerdo con la afirmación concreta que respondió cada persona.

El ítem inicial nombra una frecuencia semanal y deja abierto el tipo de movimiento. Una persona podría incluir caminatas; otra, una rutina guiada. El formulario no contiene una definición adjunta que permita saber si todos utilizaron el mismo criterio. Esta apertura afecta la comparabilidad de las respuestas y sugiere revisar la comprensión antes de una nueva aplicación. No autoriza a asumir que los participantes realizaron una modalidad particular.

La regularidad se refiere a continuidad de la práctica en un periodo. Una afirmación sobre tres veces por semana puede aproximar una frecuencia, pero no identifica si se refiere a la semana reciente, a un hábito habitual o a una intención. El acuerdo con la frase combina el recuerdo de la conducta y la interpretación personal del enunciado. Para registrar regularidad de manera más precisa convendría definir el periodo y preguntar hechos de práctica, manteniendo separadas las valoraciones.

La diferencia entre conducta e intención tiene consecuencias educativas. Considerar importante una actividad puede facilitar una conversación, pero la persona todavía necesita condiciones para realizarla. La lectura del cuestionario distingue esa disposición de la ejecución. Así se evita que una media alta de importancia se convierta en evidencia de adherencia o que una frecuencia baja se interprete como falta de interés sin escuchar las circunstancias.

El marco no establece una exigencia idéntica para todos los usuarios. La promoción de movimiento debe considerar capacidades, preferencias y procedimientos de cuidado. La orientación educativa puede ayudar a comprender una consigna, organizar una oportunidad de práctica y reconocer cómo se vivió. Una prescripción clínica exigiría valoración profesional y datos distintos de los promedios disponibles. El documento mantiene esa diferencia en sus recomendaciones.

Frecuencia, duración, intensidad y tipo de actividad

Describir una práctica requiere saber cuántas veces ocurre y cuánto dura cada ocasión. Dos personas pueden declarar la misma frecuencia y acumular tiempos diferentes. El cuestionario no ofrece duración por sesión, de modo que no se calcula un volumen semanal. La afirmación tres o más veces no determina por sí sola cumplimiento de una referencia de minutos.

La intensidad informa sobre el esfuerzo relativo o absoluto según el procedimiento elegido. Su interpretación necesita una pregunta o una medida específica. Una caminata puede representar esfuerzos distintos para personas con capacidades diferentes. Sin información adicional, el informe no clasifica las actividades como moderadas o vigorosas ni utiliza su nombre para deducir ese nivel.

El tipo de actividad identifica lo realizado: desplazarse, ejercitar fuerza, practicar equilibrio o participar en una tarea recreativa no son descripciones intercambiables. La relevancia de esta distinción consiste en vincular la acción con el propósito y con la medida del resultado. Si se desea estudiar movilidad, haría falta conocer qué práctica se relaciona con ella y cómo se evalúa. El instrumento local recoge una percepción de beneficios, no una comparación funcional.

La World Health Organization (2020) establece para adultos mayores referencias semanales de actividad aeróbica, fortalecimiento y actividad multicomponente, adaptadas a las capacidades. Su mención funciona como contexto técnico general. No se utilizan para certificar la condición de los participantes ni para fijar una rutina universal en el centro. La ausencia de información de intensidad y duración impide comparar directamente las respuestas con esos criterios.

Para una continuación, registrar esas características tendría que acompañarse de un lenguaje comprensible. Preguntar minutos sin aclarar qué acciones se incluyen puede producir estimaciones poco comparables. Una consulta debería permitir identificar periodos, ejemplos del propio participante y circunstancias de interrupción. El interés es describir su experiencia de movimiento, no inducir una respuesta que parezca cumplir una recomendación.

Inactividad física y comportamiento sedentario

La insuficiencia de actividad y el comportamiento sedentario representan dimensiones diferentes. La primera compara movimiento con un criterio definido; la segunda se refiere a actividades de bajo gasto energético en vigilia, habitualmente en posición sentada o reclinada. Una persona puede combinar actividad programada con periodos prolongados sentada. La distinción permite comprender por qué el título requiere una definición operativa y no puede resolverse mediante una sola pregunta de frecuencia.

En el documento fuente se identifica como sedentarias a personas que no participan en programas de ejercicio y se menciona un criterio de minutos. Sin embargo, el anexo no permite aplicar de manera completa ese criterio. Se conserva la denominación de la población prevista, explicando que no hay una clasificación individual reproducible. La investigación no transforma los valores de la escala en niveles clínicos o porcentajes de sedentarismo.

Esta precisión evita una lectura moral de la conducta. El tiempo sentado puede estar relacionado con obligaciones, condiciones de salud, transporte o preferencias, pero el archivo no determina cuál de esos procesos está presente. La propuesta sugiere conocer rutinas y posibilidades antes de emitir juicios sobre disposición. La responsabilidad de la institución consiste en ofrecer una escucha que permita comprender condiciones, sin atribuirlas por apariencia o edad.

El breve documento de la World Health Organization (2022) dirigido al apoyo de personas mayores sitúa la promoción de actividad en el trabajo de profesionales y servicios. Su utilidad para esta investigación es reconocer que la orientación necesita un contexto de acompañamiento. Las recomendaciones de movimiento requieren adaptación y seguimiento, en vez de una instrucción aislada sin posibilidad de consulta.

Capacidad funcional y autonomía

La autonomía comprende la posibilidad de decidir; la capacidad funcional se relaciona con realizar actividades valoradas en la vida cotidiana. Estos aspectos pueden coincidir, pero no son equivalentes. Una persona que necesita ayuda para desplazarse

conserva preferencias y capacidad de expresar qué quiere hacer. Por ello, el acompañamiento no debería sustituir automáticamente sus decisiones con las de un familiar.

El ítem sobre mantenerse activo para conservar independencia pregunta una valoración. No mide si la persona realiza tareas cotidianas sin apoyo ni demuestra una mejora funcional. La respuesta puede expresar importancia atribuida al movimiento, una expectativa o una preocupación. El análisis la nombra como valoración de la independencia y evita convertirla en una prueba de autonomía física.

Una consulta educativa puede preguntar qué actividad cotidiana interesa conservar, sin asegurar que una tarea de ejercicio producirá ese resultado. Esa respuesta ayudaría a definir propósitos personales y a conversar con profesionales sobre alternativas. La pertinencia del movimiento surgiría del vínculo entre una preferencia y una oportunidad concreta de práctica. El seguimiento tendría que registrar ambos aspectos antes de evaluar utilidad.

La capacidad puede variar entre tareas y momentos. Una dificultad no determina toda la vida de la persona y una valoración favorable de salud no descarta necesidad de apoyo. En Cuba Libre, no se dispone de una evaluación funcional desagregada. El marco teórico establece estas diferencias para que las conclusiones permanezcan en el ámbito de las preguntas realizadas.

Salud percibida y condición de salud

La satisfacción con la salud es una evaluación personal. Puede incorporar síntomas, expectativas, comparaciones y experiencia de atención, aunque el cuestionario no pregunta cómo se forma. La condición de salud requiere información clínica o mediciones específicas. Una media de satisfacción no permite diagnosticar a la población ni calcular prevalencias de enfermedad.

La distinción resulta pertinente en un centro de salud. La vinculación institucional puede facilitar una consulta, pero acudir al establecimiento no define por sí mismo un perfil clínico. El trabajo no asume que todos los participantes presentan

las mismas enfermedades o limitaciones. La recomendación de adaptación reconoce diversidad sin atribuir condiciones particulares ausentes del registro.

El promedio del ítem seis expresa un acuerdo agregado con satisfacción actual. Para comprender diferencias harían falta distribuciones y relatos complementarios, si el diseño los incorporara. El valor no establece si una persona compara su estado con el pasado ni si utiliza un criterio compartido con otros participantes. El análisis conserva el significado del enunciado y limita la interpretación al contenido reportado.

La orientación educativa puede respetar esa evaluación y abrir preguntas cuando se necesiten. Una conversación sobre movimiento no debería invalidar una satisfacción expresada porque no coincide con una expectativa profesional. Tampoco debería ignorar una dificultad por considerar suficiente la media del grupo. La experiencia individual requiere un espacio distinto del resumen estadístico.

Bienestar emocional y satisfacción cotidiana

El bienestar emocional abarca experiencias y valoraciones que el instrumento recoge de manera parcial. La frase sobre felicidad y satisfacción cotidiana reúne dos ideas en un mismo ítem. Su promedio representa el acuerdo con esa formulación combinada, sin separar estados afectivos de una valoración de vida. No equivale a una escala de síntomas, depresión o ansiedad.

La satisfacción puede responder a distintos ámbitos. La relación con familia, las actividades valoradas o las expectativas personales podrían participar en ella, pero el cuestionario no permite establecer ese mecanismo. La investigación evita atribuir un cambio emocional al ejercicio a partir de una media general. El interés educativo se orienta a conocer qué hace agradable o difícil una actividad, si se ofrece una oportunidad posterior.

Preguntar por disfrute durante una práctica tendría un contenido diferente de preguntar por satisfacción con la vida. El primer enunciado se refiere a una experiencia situada; el segundo, a una valoración más amplia. Mantener esa diferencia mejora la elección de indicadores para seguimiento. Un registro de agrado al terminar una sesión no demuestra que haya cambiado la calidad de vida global.

La propuesta puede incluir una devolución voluntaria sobre cómo se vivió la actividad. Su función sería ajustar trato, ritmo y organización, sin exigir respuestas positivas. Una dificultad expresada tendría valor para la planificación y no se consideraría una falla de la persona. Este criterio deriva del análisis del instrumento y de su necesidad de escuchar valoraciones diversas.

Relaciones, disfrute social y apoyo cercano

Disfrutar de actividades sociales indica una preferencia o una valoración favorable. La participación efectiva requiere oportunidades, disponibilidad y condiciones de acceso. El ítem siete no registra asistencia ni número de encuentros, por lo que no puede utilizarse como medida de integración comunitaria. El análisis distingue el interés por compartir de la existencia de una red de vínculos.

El apoyo familiar y de amigos se pregunta en términos generales. La respuesta puede incluir compañía, ayuda práctica o escucha, sin que el enunciado separe esas formas. La media no revela quién brinda el apoyo ni si coincide con el acompañamiento para actividad física. Para planificar una propuesta sería necesario preguntar qué ayuda se desea y de quién, conservando la decisión de la persona.

La presencia de familiares no debe interpretarse automáticamente como protección o facilitación. Un apoyo puede ser útil cuando responde a la preferencia del participante; también podría limitar su voz si el acompañante responde en su lugar. En el procedimiento digital previsto, esta diferencia importa porque el apoyo técnico tiene que facilitar la respuesta propia, no reemplazarla.

La utilidad y el reconocimiento comunitario constituyen otro contenido. Sentirse valorado no equivale a ocupar un cargo ni a participar en un programa. El ítem diez aproxima una percepción de reconocimiento, cuya interpretación no debe depender de productividad o rendimiento físico. La propuesta sugiere oportunidades para decidir, colaborar y expresar opiniones sin asignar a la vejez una obligación de demostrar utilidad.

Tiempo y organización de la vida cotidiana

Disponer de tiempo es una percepción que depende de la organización cotidiana y del significado de la actividad. No se deduce a partir de estar jubilado ni de una edad. El instrumento no registra responsabilidades domésticas, cuidados o desplazamientos. La media del ítem dos indica un contenido de acceso que requiere profundización, sin permitir una explicación específica.

Para planificar en Cuba Libre, conocer horarios preferidos tendría utilidad operativa. Una consulta podría identificar franjas compatibles y duración aceptable para una actividad educativa. Esa información sería un dato nuevo y se registraría con su fecha. No se asumiría que el centro o los usuarios tienen disponibilidad porque el plan la necesita.

La continuidad de una práctica exige que encaje en la vida de la persona. Una propuesta que solo fija sesiones puede dejar fuera circunstancias que explican asistencia irregular. El seguimiento debería distinguir falta de interés, incompatibilidad de horario y dificultades de acceso, siempre a partir de respuestas. Esta separación permitiría ajustar la organización y no tratar todas las ausencias como abandono por desmotivación.

La disponibilidad percibida y la práctica podrían relacionarse, pero el informe no contiene sus pares individuales. Una comparación de medias no permite saber si quienes expresan menor tiempo son quienes reportan menor actividad. El marco identifica una relación posible para investigar y evita describirla como hallazgo del estudio.

Espacios y oportunidades de movimiento

El ítem sobre espacios reúne adecuación y seguridad. Un desacuerdo podría corresponder a una de esas dimensiones o a ambas. No se ofrece un inventario de lugares ni una descripción de sus condiciones. La media se interpreta como valoración del acceso percibido y no como una auditoría urbana de Manta.

La adecuación de un espacio depende de la tarea y de las necesidades de participación. Para una conversación se requieren condiciones diferentes de las

necesarias para desplazarse o practicar equilibrio. La planificación debería comprobar superficie, circulación, acceso y posibilidad de atención, según la actividad que se proponga. El trabajo no certifica esas condiciones en el establecimiento.

La seguridad percibida puede diferir de una valoración técnica. Ambas son importantes, pero no se sustituyen. Una persona podría evitar un lugar aunque se considere habilitado; otra podría aceptar una tarea que exige revisión profesional. La propuesta organiza consulta y confirmación de condiciones antes de iniciar, sin presentar una lista escrita como prueba de que el espacio es seguro.

La proximidad y la posibilidad de llegar también forman parte del acceso. El cuestionario no pregunta distancias, transporte o acompañamiento. Estos aspectos se mantienen como preguntas de planificación y no como barreras ya demostradas. La precisión evita añadir una narrativa territorial que no consta en las respuestas.

Valoración de beneficios y motivación

La afirmación sobre sentir que la actividad mejora salud y bienestar expresa una opinión sobre sus efectos. Puede basarse en experiencia propia o en una creencia general; el ítem no permite distinguirlas. El promedio de 3,9 se presenta como valoración favorable del movimiento. No se convierte en un resultado de mejora clínica ni en una medida de eficacia del ejercicio.

La motivación tampoco aparece medida de manera completa. Considerar importante mantenerse activo puede ser una disposición, pero no explica metas, disfrute, confianza o condiciones de participación. El trabajo conserva el valor de ese contenido sin denominarlo una escala motivacional. Para acompañar una práctica convendría escuchar qué desea la persona y qué actividad le resulta significativa.

Una recomendación centrada en persuadir podría ser insuficiente si ya existe valoración favorable. La diferencia con la práctica sugiere preguntar qué oportunidad concreta sería viable. Este razonamiento no demuestra una barrera ni una intención compartida por todos. Ofrece una forma de orientar una consulta posterior basada en el contraste de contenidos del cuestionario.

La participación voluntaria requiere que la propuesta permita elegir. La persona puede valorar el movimiento y preferir una modalidad distinta de la ofrecida. Mantener opciones y posibilidad de retirar participación protege la autonomía y aporta información para mejorar el diseño. La aceptación de una actividad no se interpreta como aprobación de todas las metas del programa.

Calidad de Vida y Alcance de su Medición

Conceptualización contextual del bienestar

El marco WHOQOL considera la calidad de vida como una percepción de la propia posición en la vida, situada en cultura, valores, metas y expectativas (World Health Organization, s. f.). Esta perspectiva ayuda a comprender por qué dos personas con condiciones parecidas pueden valorar su vida de forma diferente. La definición orienta el concepto, pero no atribuye al cuestionario local las propiedades de un instrumento WHOQOL.

En el estudio se utiliza calidad de vida como ámbito de interés y se examinan cinco afirmaciones sobre aspectos del bienestar. La amplitud del concepto exige reconocer lo que esas preguntas cubren y lo que dejan fuera. La evaluación no incluye una medida completa de ambiente, dolor, sueño, movilidad o satisfacción con servicios. No se añade cobertura por utilizar una etiqueta amplia en el título.

El contexto de un centro de salud ofrece una situación de consulta, no una definición única de bienestar. El interés de la persona puede referirse a actividades cotidianas, vínculos o necesidades que exceden la práctica física. Una propuesta educativa pertinente escucha esas prioridades y decide qué puede atender dentro de su función. La delimitación del estudio ayuda a no prometer una respuesta total a todas las dimensiones de la vida.

La subjetividad no resta valor a las respuestas. Obliga a interpretar el enunciado y a conservar la perspectiva del participante. Un promedio resume esa perspectiva en el grupo reportado, pero no reemplaza cada experiencia. El análisis evita usarlo como un juicio sobre cuánto bienestar debería tener una persona mayor.

Calidad de vida relacionada con la salud

La calidad de vida relacionada con la salud delimita aspectos del bienestar vinculados con condición física, mental y funcionamiento. Su medición depende del instrumento y de las dimensiones escogidas. El informe de Manta no utiliza una escala documentada de ese tipo. Por ello, la satisfacción con la salud se mantiene como un indicador propio y no se transforma en una puntuación global de calidad de vida relacionada con la salud.

Los antecedentes de ejercicio y bienestar utilizan medidas diversas. Antes de comparar, se necesita reconocer qué dominio representa cada puntuación. Una mejora en funcionamiento físico no equivale automáticamente a un cambio en apoyo social o satisfacción vital. La presente investigación utiliza esta distinción para ordenar su lectura por ítem y no atribuir una mejora simultánea en todos los ámbitos.

Un seguimiento educativo podría registrar facilidad de participación, comprensión de tareas y experiencia de trato. Esos contenidos tendrían valor para evaluar la organización, aunque no constituyeran una medición clínica de calidad de vida. Elegir indicadores de acuerdo con el propósito permite evaluar lo que se hace sin exagerar sus consecuencias.

Dimensiones y límites del cuestionario breve

El primer bloque no contiene cinco medidas de una misma conducta. Frecuencia, tiempo, espacios, beneficios e importancia ocupan lugares diferentes en una explicación del movimiento. La frecuencia aproxima una práctica; tiempo y espacios aproximan condiciones; beneficios e importancia expresan valoraciones. Su suma asignaría peso equivalente a contenidos distintos y necesitaría una justificación teórica y empírica que no consta.

El segundo bloque reúne satisfacción de salud, disfrute de actividades, apoyo, felicidad y utilidad. Estos contenidos pueden contribuir a una visión del bienestar, pero no se demuestra que formen una sola dimensión. Un promedio compuesto podría ocultar diferencias que interesan para la planificación. La lectura por ítem conserva esas diferencias y evita construir una escala validada por denominación.

Sullivan y Artino (2013) distinguen las consideraciones que requiere interpretar datos de respuestas tipo Likert. Para este trabajo, su aporte es recordar que una categoría de acuerdo y una puntuación formada por varios ítems necesitan decisiones de análisis justificadas. El uso de medias no elimina el carácter de las preguntas ni permite asignar automáticamente significados clínicos a sus valores.

El cuestionario tiene cinco opciones ordenadas, desde desacuerdo hasta acuerdo. Una diferencia numérica entre categorías no demuestra por sí sola una distancia psicológica uniforme. El informe conserva las medias porque forman parte del material fuente, pero no las traduce en cantidades de comportamiento. Cuando se disponga de respuestas, las frecuencias permitirán reconocer cómo se distribuyen las categorías y complementar esa lectura.

El punto central de la escala expresa una opción de respuesta. Una media cercana a tres no significa que todos escogieron esa categoría. Puede surgir de respuestas diversas y no permite decidir si hay neutralidad, desacuerdo compartido o polarización. Esta limitación explica la necesidad de recuperar distribuciones, sin reconstruirlas a partir de un solo promedio.

Modelo conceptual de relación

El modelo de trabajo distingue una conducta de movimiento, condiciones que podrían facilitarla y valoraciones de bienestar. Plantea que estos ámbitos pueden relacionarse, sin fijar una dirección causal única. La persona que percibe bienestar podría encontrar más facilidad para practicar; la participación en una actividad podría ofrecer experiencias valoradas; ambos procesos podrían depender de condiciones compartidas. El cuestionario no permite decidir cuál ocurrió.

La relación estadística exige que los ámbitos se midan para las mismas personas. El orden de los promedios por pregunta no ofrece esa información. Una tabla puede mostrar valoración alta y práctica menor sin revelar quién respondió cada combinación. Este requisito vincula el modelo conceptual con el procedimiento de análisis y explica por qué la pregunta central conserva un cierre pendiente.

No se establece una hipótesis confirmada ni se utiliza el término variable independiente como prueba de precedencia temporal. Las variables se definen por su función en la pregunta y no por una relación causal demostrada. Para un contraste posterior podría formularse una hipótesis de asociación entre una medida justificada de práctica y una de bienestar, dejando explícitos sus criterios antes del análisis.

El modelo también delimita la propuesta. Si el acceso aparece como contenido de interés, se consultan condiciones; si se valora el movimiento, se ofrecen oportunidades comprensibles; si se desea escuchar bienestar, se pregunta por la experiencia. La secuencia constituye una elaboración educativa derivada del instrumento. Su eficacia necesita evidencia de aplicación y no se deduce del modelo escrito.

Sistema de Variables

Actividad física regular

Conceptualmente, la variable corresponde a la práctica de movimiento realizada con continuidad, cuya descripción requiere periodo, frecuencia, duración, intensidad y tipo. En la evidencia disponible se representa de forma parcial mediante una afirmación de frecuencia semanal. Los restantes ítems del primer bloque se analizan como condiciones y valoraciones relacionadas con la actividad.

La operacionalización actual utiliza el contenido literal de cada afirmación y su media reportada. No se construye una puntuación total del primer bloque. La separación permite reconocer el contraste entre práctica e importancia y estudiar su correspondencia en una base futura, sin afirmar que cinco contenidos diferentes equivalen a una cantidad de ejercicio.

Calidad de vida

Conceptualmente, la variable comprende una percepción contextual y multidimensional del bienestar. En el cuestionario se aproxima mediante cinco afirmaciones específicas. La denominación se conserva como tema del estudio,

mientras el análisis nombra cada contenido para evitar una cobertura más amplia que la evidencia.

La operacionalización disponible es descriptiva por ítem. No se asignan niveles clínicos ni se utiliza una escala normativa no aplicada. Salud satisfecha, disfrute social, apoyo, felicidad cotidiana y utilidad se presentan como componentes consultados. Su eventual integración exigiría justificar estructura y puntuación con datos individuales.

Condiciones de acceso y valoración del movimiento

Tiempo y espacios constituyen condiciones percibidas de acceso. Beneficios e importancia constituyen valoraciones. No se añaden como nuevas variables medidas mediante instrumentos inexistentes. Se utilizan como categorías de organización conceptual para analizar el primer bloque y formular preguntas de seguimiento.

Esta diferenciación permite que la operacionalización responda al formulario realmente incorporado. El cuadro de correspondencia sintetiza los contenidos y sus límites, mientras la interpretación permanece en prosa académica. Cada vínculo entre indicador y conclusión debe reconocer el tipo de evidencia que ofrece el enunciado.

Operacionalización y Correspondencia de Indicadores

La operacionalización distingue lo que se desea estudiar de la forma en que se preguntó. El interés por actividad regular es más amplio que la afirmación de frecuencia; el interés por calidad de vida es más amplio que una suma de opiniones. Mantener esa diferencia evita que el análisis adjudique al instrumento una capacidad que no se ha demostrado.

El cuadro de correspondencia identifica contenidos, números de ítem y restricciones principales. No presenta un instrumento nuevo ni certifica validación. Su función consiste en ofrecer al lector una guía para seguir el análisis de los cuadros de resultados y reconocer qué información adicional exigiría una interpretación más amplia.

Cuadro 1. Correspondencia entre contenidos e ítems

Contenido	Ítems	Alcance de la respuesta
Práctica semanal	1	Acuerdo con frecuencia; sin minutos ni intensidad.
Acceso percibido	2 y 3	Tiempo y espacios; sin descripción de barreras.
Valoración del movimiento	4 y 5	Beneficios e importancia; sin cambio medido.
Satisfacción con salud	6	Valoración personal; sin diagnóstico.
Disfrute social	7	Preferencia; sin frecuencia de participación.
Apoyo cercano	8	Percepción general; sin tipo de ayuda.
Satisfacción cotidiana	9	Afirmación combinada de felicidad y satisfacción.
Reconocimiento	10	Utilidad y valoración comunitaria percibidas.

Fuente: Organización analítica del cuestionario incorporado en el informe.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

Tipo de Investigación

El estudio se plantea como una investigación de campo porque propone recoger respuestas de personas mayores vinculadas al Centro de Salud Cuba Libre. El material recibido contiene un cuestionario y resúmenes atribuidos a esa aplicación. La presente exposición distingue el procedimiento declarado y la evidencia incorporada, de modo que la descripción metodológica no certifique actividades cuya documentación no se adjunta.

La revisión de los cuadros constituye una tarea de análisis de la información del estudio. No convierte la tesis en una investigación documental que sustituya a sus participantes ni permite afirmar que se recolectaron respuestas nuevas. Los datos conservados mantienen su procedencia como resultados reportados por la autora, con sus condiciones de verificación.

El propósito aplicado consiste en orientar una discusión educativa sobre posibilidades de movimiento y consulta del bienestar. El trabajo puede formular una propuesta a partir de su lectura, pero esa propuesta no modifica el tipo de los datos originales. La descripción de actividades futuras debe mantenerse separada de los procedimientos realizados.

Enfoque de la Investigación

El enfoque declarado es cuantitativo. El cuestionario utiliza categorías de acuerdo codificadas de uno a cinco y los cuadros presentan medias. Esa codificación permite organizar respuestas, pero necesita conservar el significado de cada pregunta. Un número asignado a una opción no informa automáticamente minutos de actividad, condición funcional o frecuencia de vínculos.

La unidad básica para un análisis cuantitativo completo sería la respuesta de una persona a cada ítem. En el archivo se dispone de agregados por pregunta y no de la matriz individual. Por ello, la lectura trabaja con diez promedios de ítems y seis

indicadores generales. No trata esos resúmenes como si fueran dieciséis personas ni los usa para calcular una asociación entre variables.

El enfoque no obliga a reducir todo el fenómeno a una puntuación global. La separación de contenidos permite discutir práctica, condiciones y opiniones con más precisión. También exige reconocer la información que no quedó medida. La propuesta de profundización puede incluir consulta adicional, pero sus respuestas no se incorporan como datos obtenidos en esta versión.

Nivel y Alcance

El alcance previsto es descriptivo y correlacional. El componente descriptivo busca caracterizar respuestas sobre movimiento y bienestar. El correlacional busca determinar si ambas medidas varían conjuntamente en las mismas personas. Estas funciones requieren evidencias diferentes y no se consideran completadas por la presencia de promedios en un cuadro.

El análisis desarrollado describe valores reportados, compara contenidos de preguntas y examina correspondencia. La relación inferencial permanece sin comprobación porque no se adjuntan los pares individuales ni la salida estadística. Esta restricción no impide analizar el instrumento y los resúmenes, pero sí limita la respuesta al objetivo general en su dimensión de asociación.

No se formula una conclusión de influencia. Una asociación, incluso si se verificara, no identifica por sí sola qué variable precede a la otra. La investigación tampoco controla de manera documentada otros factores que podrían participar en la relación. Las recomendaciones se derivan del perfil descriptivo y de criterios educativos, conservando su carácter de propuesta.

Diseño de la Investigación

El diseño declarado es no experimental y transversal. No se presenta una asignación de grupos, una intervención manipulada ni mediciones de seguimiento. La consulta prevista recoge opiniones en un momento o periodo de aplicación. El archivo

no identifica las fechas exactas de ese periodo y el año de los cuadros se mantiene como dato del informe, sin equipararlo a un registro de recolección.

La transversalidad permite estudiar coexistencia de respuestas, si se cuenta con la base, pero no cambio entre un antes y un después. Las afirmaciones del cuestionario sobre beneficios pueden expresar expectativas o experiencias previas. No constituyen un diseño retrospectivo que mida una condición inicial. El análisis evita deducir mejoras a partir del acuerdo con esas afirmaciones.

La iniciativa STROBE ofrece criterios de reporte para estudios observacionales, entre ellos claridad sobre participantes, variables, procedimientos y limitaciones (STROBE Initiative, s. f.). Se utiliza como apoyo para identificar documentación necesaria, no como certificación de calidad o prueba de que el trabajo cumplió todos sus componentes. Su función aquí es orientar un informe que permita comprender cómo se obtuvo cada resultado.

Área y Contexto de Investigación

El ámbito declarado es el Centro de Salud Cuba Libre, de Manta, Manabí. La consulta se dirige a personas mayores usuarias del establecimiento. No se añaden dirección, categoría del servicio, personal disponible o programas activos sin registro. La delimitación institucional permite situar el problema y la propuesta, mientras la descripción operativa requiere información del centro.

El estudio pertenece al campo educativo de la actividad física y su relación con bienestar. El acompañamiento se concibe como una función de explicación, organización y escucha. Si una propuesta incluye movimiento, debe coordinarse con los procedimientos de cuidado y con profesionales competentes. La formación en Educación Física no se utiliza para atribuir diagnósticos o autorizar por escrito una práctica clínica.

La información territorial es importante cuando determina llegada, horarios o posibilidades de usar un espacio. Esas condiciones no constan en la encuesta de forma detallada. La metodología las identifica como aspectos que deberían documentarse para

aplicación o continuidad. No las describe como barreras comprobadas del conjunto de usuarios de Manta.

Población y Muestra

Población declarada

El original presenta una población aproximada de 180 personas mayores usuarias del centro. La cifra se conserva como declaración del estudio, pues no se adjunta una lista o un registro administrativo que permita comprobar su composición. La población elegible necesitaría delimitar edad, condición de usuario y criterio de actividad antes de seleccionar participantes.

El criterio de sesenta años o más identifica la edad prevista. El archivo no ofrece una distribución por edades, sexo, escolaridad o estado de salud de quienes respondieron. Estas características no se reconstruyen mediante supuestos sobre la población del centro. La ausencia limita la descripción del grupo y la comparación con antecedentes.

La condición sedentaria necesita una definición separada de la ausencia de participación en programas. El instrumento no mide de manera completa minutos de movimiento ni tiempo sentado. Por ello, el término identifica la población pretendida, sin ofrecer una clasificación individual reproducible. Una continuación debería definir el criterio y registrar cómo se aplicó a cada persona.

Tamaño de muestra reportado

La tesis atribuye sus cuadros a 123 adultos mayores. El diseño previo menciona selección probabilística simple, confianza del 95 % y error del 5 %. El tamaño no demuestra que se ejecutó un sorteo ni que se alcanzó ese error en la aplicación. Se necesita distinguir el cálculo de planificación, el número invitado y el número de respuestas efectivamente analizables.

Para una proporción con población finita, el cálculo de planificación suele expresarse como $n = N \times z^2 \times p \times (1 - p) / [e^2 \times (N - 1) + z^2 \times p \times (1 - p)]$. Si se toman $N = 180$, $z = 1{,}96$, $p = 0{,}5$ y $e = 0{,}05$, el resultado es aproximadamente 122,79 y su

redondeo superior es 123. La coincidencia aritmética explica una posible planificación, pero el original no documenta todos esos parámetros como un cálculo ejecutado. No se utiliza para certificar representatividad.

Ese cálculo corresponde a una precisión deseada para una proporción bajo supuestos de selección. No ofrece automáticamente precisión para una correlación ni garantiza potencia para cualquier análisis. Además, una población aproximada y una selección no documentada restringen su aplicación. La metodología conserva la cifra reportada y solicita la evidencia necesaria para conocer el tamaño real por indicador.

Selección y respuesta

Para sostener un muestreo probabilístico simple se necesitaría un marco completo de elegibles, un mecanismo aleatorio identificable y registro de respuesta. Sin esos materiales, el procedimiento se presenta como previsto. La incorporación de 123 resultados agregados no permite reconocer si existieron reemplazos, invitaciones repetidas o respuestas de personas fuera del criterio.

La no respuesta puede tener importancia cuando quienes no participan difieren en acceso o bienestar. El archivo no proporciona cantidad de invitados ni motivos de rechazo. No se calcula una tasa ni se afirma un sesgo ocurrido. Se indica qué registro permitiría estudiarlo: número elegible, invitado, participante y excluido, con razones que protejan identidad.

Los resultados tampoco informan denominador por pregunta. Si existieron omisiones, el número que contribuyó a una media podría ser menor que 123. La base debería mostrar ese dato para cada ítem. La lectura actual no multiplica medias por el tamaño declarado ni calcula totales de categorías porque supondría completitud que no está acreditada.

Criterios de inclusión y exclusión

El original propone incluir personas de sesenta años o más, registradas como usuarias, sin participación actual en programas de ejercicio y con aceptación voluntaria. La documentación de estos criterios corresponde al proceso de aplicación. No se

agregan consentimientos firmados ni fechas de aceptación ausentes. La carta de aprobación académica no sustituye autorización institucional o consentimiento de participantes.

La exclusión prevista por dificultad para responder digitalmente o falta de ayuda familiar debe revisarse. Esa condición podría retirar precisamente a personas con menor apoyo, dimensión que el cuestionario pregunta. Una modalidad accesible de respuesta evitaría confundir manejo tecnológico con posibilidad de expresar una opinión. Cualquier cambio de modalidad en una aplicación posterior tendría que registrarse y mantenerse comparable.

Los criterios relacionados con capacidad de comprender necesitan procedimientos claros y respetuosos. No se presume incapacidad por edad ni se asignan diagnósticos a participantes. Si se requiere una valoración especializada, corresponde a personal competente. La metodología de encuesta debe definir apoyos y límites sin convertir una ayuda de lectura en sustitución de la respuesta.

Técnicas e Instrumentos de Recolección

Encuesta estructurada

La técnica prevista es una encuesta con diez afirmaciones cerradas. El anexo conserva la redacción incorporada en el informe para que el lector pueda vincularla con los cuadros. No se cambia el instrumento como si una versión revisada hubiera producido los datos anteriores. Las sugerencias de mejora pertenecen a una posible aplicación futura.

La primera sección consulta frecuencia, tiempo, espacios, beneficios e importancia de actividad. La segunda consulta satisfacción con salud, disfrute social, apoyo, felicidad y utilidad. Esta organización temática facilita el recorrido del formulario, aunque no demuestra una estructura psicométrica de dos escalas. La interpretación se realiza por contenido de pregunta.

La respuesta utiliza cinco opciones de acuerdo. La codificación uno a cinco conserva el orden y permite comparar los promedios reportados dentro de ese formato. No se equipara con número de sesiones, grado clínico o porcentaje. Las etiquetas

cualitativas originales de nivel se mantienen en los cuadros como denominaciones del informe, aclarando que no se adjuntan puntos de corte validados.

Modalidad digital y apoyos

El original plantea Google Forms como medio de aplicación y menciona programas de cálculo para el análisis. No se adjunta exportación del formulario ni archivo de trabajo que pruebe su utilización. La metodología describe el medio previsto y señala la necesidad de conservar un registro exportado si se utilizó. Nombrar una plataforma no demuestra accesibilidad, ausencia de errores o control de duplicados.

El apoyo técnico debe permitir que la persona responda por sí misma. Leer una afirmación, ampliar su presentación o facilitar el manejo del dispositivo son acciones distintas de elegir una respuesta. La aplicación tendría que registrar el tipo de asistencia, sin detalles innecesarios de identidad. Esta información ayudaría a valorar comparabilidad entre respuestas autónomas y asistidas.

Una alternativa oral o en papel puede mejorar posibilidades de participación, si se planifica. Debe conservar redacción, opciones y reglas de administración, y documentar la modalidad. Una adaptación posterior no puede atribuirse a la aplicación original. El seguimiento propuesto contempla revisar estas alternativas con los usuarios y la institución.

Procedimiento de administración

Una aplicación reproducible requiere explicar propósito, voluntariedad y uso de la información antes de responder. La persona debería conocer que puede declinar sin afectar atención y que no se espera una respuesta favorable a la actividad. El material disponible no acredita cómo se informó; por eso, estos requisitos se presentan como condiciones de aplicación y no como actuaciones realizadas.

Las preguntas deben administrarse sin añadir explicaciones que cambien su significado entre participantes. Si se aclara actividad física, esa definición debería ser común y estar documentada. Si se ofrece un ejemplo, no debería orientar hacia una

opción de acuerdo. La comprobación de comprensión tendría que preceder a una nueva aplicación y respetar la versión del instrumento.

La finalización de un formulario no implica que todas sus respuestas sean válidas. Es necesario revisar omisiones, categorías fuera de rango y posibles duplicaciones según reglas definidas. Esa depuración conserva la base original y genera una copia de análisis con decisiones trazables. El trabajo no asegura que esos pasos ocurrieron, pues no dispone de sus registros.

Validación del Instrumento

La validación requiere evidencia sobre el uso e interpretación de las preguntas. El original menciona confiabilidad deseable, pero no presenta dictámenes de especialistas, prueba de comprensión o evaluación de estructura. No se consideran realizados esos procedimientos ni se añaden firmas. La pertinencia del cuestionario debe discutirse a partir de su contenido y de la documentación que pueda recuperarse.

Una revisión de contenido tendría que examinar correspondencia con los objetivos, claridad y alcance de cada ítem. Para el primero, debería comprobarse si una escala de acuerdo es adecuada para registrar frecuencia. Para tiempo y espacios, si se pretende estudiar acceso o sumarlos a práctica. En calidad de vida, si cinco preguntas permiten la interpretación prevista y qué dominios quedan fuera.

La comprensión en personas mayores merece atención a expresiones y formato. Una prueba de lectura podría identificar cómo se interpreta bienestar general, espacios adecuados o utilidad. Esa revisión no se presume por la sencillez aparente de una pregunta. Sus resultados tendrían que describirse con evidencia auténtica, sin modificar retrospectivamente el significado de las respuestas originales.

La referencia WHOQOL sirve para conceptualizar bienestar, no para validar este formulario. El instrumento del anexo no es WHOQOL-BREF ni WHOQOL-100. No se le atribuyen sus dimensiones, su puntuación o sus propiedades por citar a la organización. Si se eligiera otro instrumento en el futuro, correspondería identificar versión, condiciones de uso y pertinencia contextual.

La validación no se reduce a una aprobación general. Un juicio favorable sobre claridad no demuestra consistencia de una puntuación ni comparabilidad entre grupos. Una estadística de consistencia tampoco demuestra cobertura del concepto. La metodología separa esas preguntas para que cada conclusión cuente con la evidencia adecuada.

Confiabilidad y Estructura de las Puntuaciones

Tavakol y Dennick (2011) explican que el alfa de Cronbach requiere considerar estructura, longitud y relación entre ítems; un valor alto no demuestra por sí solo unidimensionalidad. En esta investigación su uso exigiría justificar primero qué conjunto representa una misma puntuación. La mezcla de conducta, acceso y creencias impide asumir esa estructura por la distribución en dos secciones.

La fuente menciona 0,70 como referencia deseable, no como resultado obtenido. No se informa un coeficiente calculado ni sus condiciones. El trabajo evita presentar ese umbral como evidencia de confiabilidad. Tampoco puede calcularla con las medias de diez ítems porque faltan variaciones y covariaciones individuales.

Una revisión posterior debería conservar los datos por participante y examinar el comportamiento de las preguntas. Antes de eliminar un ítem por razones estadísticas, debe considerarse qué contenido se perdería y si pertenece al mismo concepto. Modificar una escala para elevar un coeficiente sin atender su finalidad podría producir un número más alto y una medición menos pertinente.

Las condiciones de aplicación también importan para interpretar respuestas. Una aclaración distinta, apoyo familiar que elige opciones o cambios de modalidad podrían afectar comparabilidad. La confiabilidad no se resuelve exclusivamente con un indicador numérico. El registro de administración permite comprender qué significan las puntuaciones y cómo se obtuvieron.

Mientras no exista evidencia adicional, la estrategia analítica mantiene preguntas separadas y evita una puntuación global. Esta decisión no certifica que cada ítem sea válido; reduce el alcance de la interpretación a su contenido literal. El lector puede reconocer los valores originales y las restricciones de la medida.

Técnica de Análisis de Datos

Análisis descriptivo disponible

La unidad de presentación es la media reportada por ítem o indicador. Se conservan decimales y etiquetas del original, cambiando solo la notación decimal al uso de coma en la redacción. Los cuadros permiten comparar contenidos; los gráficos representan esos mismos valores sin generar respuestas nuevas. Las diferencias se interpretan como contrastes descriptivos y no como pruebas de significación.

El cuadro general contiene desviaciones estándar reportadas. Se preservan para reconocer el material, pero su cálculo no se verifica sin base. No se usan para construir intervalos de confianza porque falta comprobar denominadores, procedencia y equivalencia de indicadores. El análisis distingue la media, la dispersión reportada y la información necesaria para reproducir ambas.

Las medias de una escala de acuerdo no permiten calcular porcentajes por categoría. Tampoco identifican cuántas personas cumplen una frecuencia. Una continuación debería presentar frecuencias absolutas y relativas con denominadores válidos. La presente lectura no inventa distribuciones compatibles con las medias, aunque matemáticamente pudiera haber varias.

El análisis compara la práctica de 2,7 con importancia de 4,2 y examina las otras preguntas por su contenido. No calcula una media total de actividad ni de calidad de vida. Esas sumas ocultarían distinciones conceptuales y requerirían reglas que el original no documenta. La comparación conserva la escala común, reconociendo que los enunciados representan objetos diferentes.

Correspondencia de cuadros e instrumento

Se verifica la relación de cada etiqueta con una pregunta identificada. Frecuencia, salud y satisfacción tienen contenidos próximos en distintas tablas, pero valores no idénticos. Energía y vitalidad no cuentan con un ítem explícito. La metodología registra esas diferencias sin corregirlas mediante intuición ni unirlas como si procedieran del mismo cálculo.

Para conciliar se necesitaría un diccionario que identifique nombre, número de pregunta, escala, fórmula y denominador de cada indicador. El archivo de análisis debería conservar la versión que produjo los cuadros. Una etiqueta abreviada puede ser legítima si se documenta; una dimensión compuesta exige conocer qué preguntas incluye y cómo se calcula.

La comparación no tiene como fin descartar todos los resultados. Permite decidir qué lectura conserva una procedencia reconocible y qué interpretación requiere pausa. Los cuadros por ítem pueden examinarse junto al cuestionario; el general debe presentarse con su restricción de correspondencia. Esta decisión protege la coherencia del informe.

Requisitos del análisis correlacional

Schober et al. (2018) distinguen el uso e interpretación de correlaciones de Pearson y Spearman según la relación y los datos. El presente estudio utiliza esta referencia para precisar que elegir un coeficiente exige atender nivel de medida, forma de relación y observaciones emparejadas. La selección no se reduce a decidir por una prueba de normalidad aislada.

La correlación requiere una fila por persona y las medidas que se desea relacionar. Primero debe justificarse una puntuación de práctica y otra de bienestar, o definirse una relación entre ítems específicos. Después se revisan datos, omisiones y supuestos de acuerdo con el análisis escogido. El archivo no contiene los materiales que permitirían ejecutar y verificar esa secuencia.

El original consigna $r = 0{,}43$ y $p < 0{,}05$. Estos valores se reconocen como declaraciones de la fuente y no como resultados verificados de esta versión. Falta identificar puntuaciones utilizadas, número de pares válidos, coeficiente aplicado y salida del cálculo. No se recalcula una significación desde el tamaño total declarado porque supondría datos y procedimientos no acreditados.

Un valor de p no expresa tamaño del efecto ni probabilidad de que una hipótesis sea verdadera. Su interpretación requiere el contraste definido y sus condiciones. Un coeficiente tampoco demuestra causalidad. La investigación limita sus conclusiones a

lo que puede seguirse en la evidencia y mantiene el contraste de asociación como fase pendiente.

Interpretación y comunicación

La redacción nombra el ítem, su valor y su alcance. Cuando se formula una interpretación, explica qué parte del enunciado la sostiene. Cuando se plantea una alternativa de explicación, se presenta como pregunta o posibilidad de investigación. Esta separación evita que un promedio bajo se convierta en un diagnóstico de motivación, una descripción de infraestructura o una condición médica.

La presentación usa cuadros numerados y gráficos legibles con escala de uno a cinco. No se alteran ejes para exagerar contrastes ni se incorporan barras de error sin datos para calcularlas. Cada gráfico corresponde a un cuadro y su interpretación se desarrolla junto a él. La fuente del material se identifica como información reportada en el estudio.

La comparación con antecedentes mantiene diferencia de población y diseño. Un resultado externo puede ayudar a formular una pregunta o reconocer una dimensión, pero no valida una media local. La conclusión expresa el aporte descriptivo y la necesidad de recuperar evidencia para completar la relación investigada.

Fases de la Investigación

Delimitación y planificación declaradas

La primera fase comprende tema, población pretendida y diseño transversal. El original describe una encuesta digital y un tamaño de muestra previsto. La evidencia incorporada permite reconocer esos componentes, sin conocer sus fechas de ejecución. La fase se presenta con el alcance documental disponible.

El propósito y los criterios de inclusión necesitan vincularse con un marco de usuarios. La selección no debería apoyarse exclusivamente en quienes manejan el formulario con facilidad. Una planificación revisada debe prever modalidades accesibles y definir cómo se registra ayuda, manteniendo la respuesta propia de la persona.

Instrumentación y recolección

El anexo conserva diez afirmaciones y opciones de respuesta. Los cuadros se atribuyen a su aplicación. La documentación de administración, exportación y consentimientos permitiría comprobar qué versión se utilizó, cuándo y con qué apoyos. Esa recuperación pertenece al cierre del estudio y no se completa mediante reconstrucciones ficticias.

Si se modifican preguntas en una continuación, los resultados corresponderán a un nuevo instrumento y periodo. No se mezclarán con las medias anteriores sin justificar comparabilidad. La conservación de versiones es necesaria para que cada dato mantenga su procedencia.

Organización y lectura de resultados

La fase desarrollada organiza los resúmenes, conserva sus cifras y examina contenidos. Se comparan ítems, se identifican discrepancias con el cuadro general y se limita la inferencia. El producto es una lectura descriptiva y metodológica que permite saber qué conocimiento aporta el informe y qué registros faltan.

La ampliación teórica y la formulación de orientaciones educativas se apoyan en esa lectura. No amplían la muestra ni añaden evaluaciones de salud. Cada propuesta identifica una finalidad y el tipo de registro que permitiría examinarla posteriormente.

Cierre empírico y continuidad

La fase pendiente comprende recuperar la matriz anonimizada, verificar selección y aplicación, conciliar indicadores y revisar puntuaciones. Solo después podría reproducirse el análisis de asociación y actualizar conclusiones. Cualquier cambio de cifras tendría que responder a registros auténticos y mantener constancia del motivo.

La continuidad educativa requiere confirmar condiciones del centro y consultar preferencias. Su aplicación produciría documentación nueva sobre actividades y experiencia. El trabajo no presenta esa fase como ejecutada ni utiliza sus resultados esperados para responder objetivos empíricos.

Consideraciones Éticas y Protección de la Información

La consulta a personas mayores debe preservar voluntariedad, comprensión y privacidad. La necesidad de ayuda no elimina el derecho a decidir. El participante debe conocer el propósito y poder retirarse sin consecuencias sobre su atención. El archivo no aporta consentimientos; la metodología reconoce su necesidad y no produce firmas o aprobaciones en nombre de terceros.

Una base de análisis debería utilizar códigos y mantener separada cualquier información identificable, con acceso limitado según los procedimientos institucionales. La tesis no necesita publicar datos clínicos, nombres o teléfonos para demostrar que hubo participantes. La trazabilidad puede conservarse mediante documentación protegida y resultados agregados verificables.

La intervención educativa propuesta no se utiliza como incentivo para obtener respuestas favorables. La persona puede discrepar, no participar o preferir otra actividad. Un seguimiento debe registrar experiencia sin imponer una evaluación positiva. La calidad del informe depende de conservar esas diferencias y de evitar que expectativas del programa sustituyan la voz de los usuarios.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Análisis Detallado de los Resultados

La presentación conserva los tres cuadros del documento fuente y sus valores. El primero reúne indicadores generales con medias y desviaciones estándar; los otros dos organizan los diez ítems del cuestionario. Los gráficos representan esos mismos promedios. La atribución a 123 participantes pertenece al informe original y no sustituye la comprobación de la base individual. La interpretación se desarrolla por contenido de pregunta, sin reconstruir porcentajes o respuestas personales.

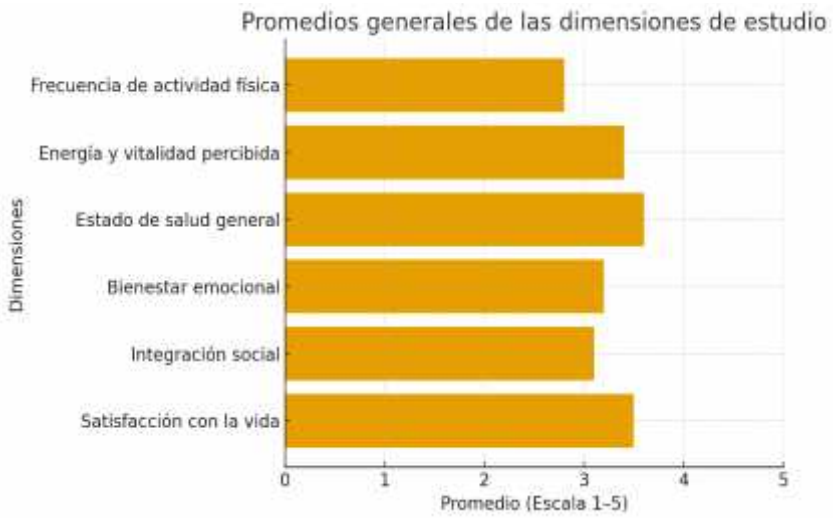
Indicadores generales reportados

Cuadro 2. Indicadores generales reportados

Dimensión	Promedio (escala 1–5)	Nivel de percepción	Desviación estándar
Frecuencia de actividad física	2.8	Baja	0.76
Energía y vitalidad percibida	3.4	Media	0.64
Estado de salud general	3.6	Media	0.72
Bienestar emocional	3.2	Media	0.68
Integración social	3.1	Media	0.81
Satisfacción con la vida	3.5	Media–alta	0.59

Fuente: Valores consignados en el informe original (2025).

Gráfico 1. Indicadores generales reportados



Fuente: Representación de los valores del cuadro correspondiente.

El cuadro general muestra seis valores comprendidos entre 2,8 y 3,6. Frecuencia de actividad aparece con 2,8, salud general con 3,6 y satisfacción con la vida con 3,5. La disposición de esos datos permite reconocer un perfil agregado del informe. No permite establecer que un mismo participante con menor frecuencia tenga menor satisfacción, porque no muestra las combinaciones individuales.

La frecuencia de 2,8 corresponde a una etiqueta general y difiere del 2,7 de la afirmación específica sobre tres o más veces por semana. No se decide que uno de los valores sea incorrecto ni se reemplaza por el otro. Se conserva la diferencia para solicitar el procedimiento que produjo cada indicador. Una etiqueta semejante podría nombrar una pregunta, una combinación o una abreviación, y cada alternativa tendría consecuencias distintas para el análisis.

Energía y vitalidad alcanza 3,4, con desviación estándar reportada de 0,64. El cuestionario anexado no contiene un ítem explícito sobre ese contenido. Por ello, la cifra no se interpreta como una evaluación de fatiga ni como una experiencia de mejoría. El dato queda identificado como indicador reportado cuya procedencia debe aclararse. Añadir una pregunta nueva al anexo no resolvería retrospectivamente esa falta de correspondencia.

Salud general recibe 3,6, mientras el ítem de satisfacción con salud actual obtiene 3,7 en el cuadro por preguntas. Estado y satisfacción no representan exactamente lo mismo. La diferencia puede tener relación con una denominación o un procedimiento, pero el archivo no permite decidirlo. La lectura más próxima al instrumento se apoya en el ítem literal; el indicador general conserva su restricción de trazabilidad.

Bienestar emocional figura con 3,2. La afirmación sobre felicidad y satisfacción cotidiana alcanza 3,6, sin una pregunta adicional que mida el dominio emocional completo. No se vincula automáticamente el primer valor con el segundo. La expresión bienestar emocional es más amplia que una sola afirmación combinada y necesita conocer qué contenido se incluyó para interpretarla.

Integración social aparece con 3,1. El cuestionario consulta disfrute de actividades sociales, apoyo y utilidad, pero no registra frecuencia de participación ni pertenencia a un grupo. Estos contenidos podrían contribuir a una interpretación social si existiera una regla de medición. En ausencia de ella, la cifra general no demuestra integración limitada ni permite calcular una proporción de personas aisladas.

La satisfacción con la vida de 3,5 es cercana, pero no idéntica, al valor de 3,6 del ítem nueve. Se mantiene la misma cautela de correspondencia. El análisis no promedia ambos valores, ya que hacerlo supondría dos mediciones equivalentes y un propósito de agregación que no consta. La comparación tiene utilidad para identificar qué necesita aclaración, no para producir una cifra corregida.

Las desviaciones estándar reportadas van de 0,59 a 0,81. Dentro de esa presentación, integración social tiene el valor mayor y satisfacción el menor. Esta lectura describe las cifras del cuadro y no verifica su cálculo. Sin distribución de respuestas y denominador por indicador, no se establece homogeneidad de la población ni se determina cuántas personas se alejaron del promedio.

El gráfico permite visualizar el perfil de las seis medias con una escala común. Su función es facilitar comparación, sin dar más información que el cuadro. No representa evolución temporal, diferencia entre grupos o cambio después de un

programa. La interpretación evita hablar de incremento de salud o reducción de sedentarismo porque no existe una medición anterior con la cual comparar.

El aporte de este conjunto consiste en mostrar la necesidad de reconciliar nombres y procedimientos. La amplitud de los indicadores generales supera el contenido explícito del anexo. Un diccionario permitiría saber si provienen de otras preguntas no incorporadas o de cálculos que deben documentarse. Hasta entonces, las cifras se conservan como información reportada y la lectura por ítem ocupa el lugar principal.

Respuestas sobre actividad física

Cuadro 3. Respuestas reportadas sobre actividad física

Ítem	Descripción	Promedio	Nivel
1	Realizo actividad física tres o más veces por semana	2.7	Bajo
2	Dispongo de tiempo para realizar ejercicios	3.1	Medio
3	Cuento con espacios adecuados para ejercitarme	2.9	Bajo
4	Siento que la actividad física mejora mi salud	3.9	Alto
5	Considero importante mantenerme activo físicamente	4.2	Alto

Fuente: Valores consignados en el informe original (2025).

Gráfico 2. Respuestas reportadas sobre actividad física



Fuente: Representación de los valores del cuadro correspondiente.

Los cinco ítems del primer bloque presentan medias entre 2,7 y 4,2. El conjunto combina una afirmación de frecuencia, dos condiciones de acceso y dos valoraciones. La escala de respuesta es compartida, pero el objeto de cada pregunta cambia. Esta distinción permite explicar el contraste sin convertirlo en una puntuación única de actividad física regular.

Práctica tres o más veces por semana

La afirmación de práctica recibe 2,7. Su contenido es más próximo a una conducta que el de los restantes ítems. El resultado expresa una media de acuerdo con una frecuencia declarada; no es una media de sesiones. Tampoco informa minutos, intensidad, duración ni periodo de recuerdo. Por ello, no determina si la actividad realizada es suficiente según una recomendación de salud.

El promedio se ubica por debajo del valor numérico central de la escala. No significa que la mayoría necesariamente marcó desacuerdo ni identifica cuántas personas practican tres veces. Distintas distribuciones podrían producir una media parecida. Sin frecuencias por categoría, el resultado debe describirse con el alcance del resumen y no como un porcentaje de cumplimiento.

La pregunta podría ser interpretada de forma diferente por personas que incluyen caminatas y personas que piensan solo en ejercicio organizado. El instrumento no documenta una definición común utilizada durante la aplicación. Esta posibilidad afecta el significado del dato, pero no se afirma como un hecho ocurrido. Una revisión de comprensión permitiría saber qué acciones se tuvieron en cuenta.

Desde el objetivo descriptivo, el ítem identifica la dimensión de práctica que necesita mayor precisión. Para el acompañamiento educativo, una consulta posterior podría pedir ejemplos de movimiento habitual y preguntar en qué momentos ocurre. Esa información ayudaría a organizar oportunidades compatibles con la vida cotidiana. No se incorpora como una explicación ya obtenida del 2,7.

Disponibilidad de tiempo

El ítem sobre disponer del tiempo necesario obtiene 3,1. El valor es próximo al centro numérico, pero el promedio no permite decidir si predomina neutralidad o diversidad de respuestas. La pregunta recoge una percepción de disponibilidad y no un registro horario. No informa cuáles obligaciones, traslados o circunstancias participan en esa valoración.

Comparar 3,1 con 2,7 muestra que la media de acuerdo con tiempo disponible es mayor que la de práctica. La diferencia no demuestra que el tiempo sea la causa de una menor actividad ni que quienes tienen tiempo practiquen más. Se necesitan respuestas emparejadas y una medida clara para estudiar esa relación. La comparación actual sirve para mantener ambos contenidos separados.

Una lectura que suponga disponibilidad por ser adulto mayor desconocería lo preguntado. La edad no establece automáticamente tiempo libre ni preferencias. El resultado sugiere que una propuesta institucional debe consultar horarios y condiciones, en lugar de elegir una franja por conveniencia del organizador. Esa orientación pertenece al diseño educativo y no a un hallazgo sobre las agendas individuales.

Para seguimiento, la disponibilidad tendría que definirse frente a una propuesta concreta. Una persona puede considerar que tiene tiempo para caminar cerca de casa y

no para desplazarse a una sesión. Preguntar por horario, duración y lugar permitiría precisar viabilidad. Esta diferencia explica por qué el valor agregado no basta para fijar un calendario del centro.

Espacios adecuados y seguros

La valoración de espacios alcanza 2,9. La afirmación reúne adecuación y seguridad, de modo que el dato no permite separar ambas. No se conoce si las personas pensaron en el centro, en su vivienda o en otros lugares de Manta. La interpretación se mantiene como una opinión general de acceso percibido.

El valor menor que el de tiempo no acredita una diferencia estadísticamente significativa. Tampoco demuestra ausencia de parques, instalaciones deficientes o inseguridad territorial. Para discutir esos aspectos se necesitarían observaciones o preguntas específicas. El análisis evita atribuir una situación urbana a una sola media.

La planificación puede tomar el contenido como una razón para revisar las condiciones del lugar que se vaya a utilizar. La revisión debe relacionarse con la tarea, el acceso y los apoyos requeridos. Tener un espacio disponible no demuestra que resulte apropiado para cualquier actividad. Confirmar su uso constituye una decisión de aplicación que el informe no acredita todavía.

La consulta a usuarios permitiría conocer qué características facilitan o dificultan participar. Esa pregunta debería formularse sin ofrecer una lista cerrada de supuestas barreras como si fueran las causas del resultado. El participante puede señalar condiciones distintas de las anticipadas por la propuesta. Conservar esa respuesta ayudaría a construir una planificación situada.

Beneficios percibidos de la actividad

El acuerdo con sentir que la actividad física mejora salud y bienestar alcanza 3,9. Se trata de una valoración favorable del movimiento, no de una evaluación de cambio. El enunciado no diferencia experiencia personal, expectativa o conocimiento general. La media no demuestra una mejora de salud atribuible a la práctica de los participantes.

Su comparación con el 2,7 de frecuencia permite reconocer que valorar beneficios y practicar con determinada regularidad son contenidos distintos. No puede afirmarse que cada persona reúna esa combinación. El contraste del grupo reportado orienta una pregunta: qué oportunidades y circunstancias permitirían actuar de acuerdo con una valoración favorable. Responderla requiere información adicional.

El dato tiene utilidad educativa para evitar una intervención basada únicamente en repetir beneficios. Una charla podría aportar información, pero la planificación necesita comprobar qué saben las personas y qué posibilidades desean. El resultado no autoriza a afirmar que todos conocen suficiente ni que carecen de motivación. Ofrece un punto de partida para una consulta más concreta.

La orientación sobre beneficios debe ser proporcional a la evidencia. No se promete que cualquier actividad mejorará simultáneamente salud física, emociones y vínculos. Una propuesta describe qué se hará, bajo qué condiciones y qué experiencia se quiere consultar. La evaluación posterior determinaría su utilidad, sin utilizar el acuerdo previo como prueba de eficacia.

Importancia de mantenerse activo

El ítem cinco obtiene 4,2, la media más alta del bloque. La afirmación vincula actividad con conservar independencia. Su contenido indica una valoración de importancia y no una prueba de capacidad funcional. No registra si la persona necesita apoyo cotidiano ni si experimentó cambios después de ejercitarse.

La diferencia descriptiva respecto de frecuencia es de 1,5 puntos en las medias reportadas. Este cálculo compara dos valores del cuadro, sin representar un efecto o una brecha individual. La distancia ayuda a visualizar por qué una suma global podría ser engañosa: el acuerdo con importancia elevaría la puntuación aunque no hubiera mayor práctica.

La independencia puede significar decidir, desplazarse, realizar tareas o conservar una rutina valorada. El cuestionario no aclara ese significado. Para la propuesta convendría preguntar qué actividad cotidiana desea mantener cada participante y qué apoyo considera útil. La respuesta permitiría formular objetivos

personales de acompañamiento, sin sustituir una valoración profesional cuando sea necesaria.

El resultado aconseja reconocer la disposición expresada sin convertirla en obligación. Una persona puede considerar importante mantenerse activa y elegir una modalidad distinta de la que ofrece el centro. La planificación debe permitir esa decisión y escuchar motivos. Una preferencia diferente no se interpreta como desinterés por el bienestar.

Perfil conjunto del primer bloque

La organización por contenidos muestra valoración favorable de beneficios e importancia, junto con medias menores en frecuencia y espacios. Tiempo se sitúa entre esos contenidos. La interpretación conserva esta descripción y evita llamarla un nivel global de ejercicio. Las medias no informan si las condiciones de acceso explican las respuestas de práctica.

El perfil sugiere que una propuesta educativa debería integrar consulta y oportunidad concreta. La consulta permite conocer condiciones que el formulario no especifica. La oportunidad debe describir lugar, actividad y apoyos confirmados. Su aplicación produciría información nueva y no se utiliza para cerrar retrospectivamente el resultado original.

Un análisis individual permitiría estudiar combinaciones de respuestas. Por ejemplo, podría examinarse si valoración favorable coincide con frecuencia menor, sin asumir de antemano esa relación. Este paso requiere definir qué comparación responde a los objetivos y controlar el alcance de las interpretaciones. La presente lectura mantiene abiertas esas preguntas sin crear perfiles de participantes.

Respuestas sobre bienestar y calidad de vida

Cuadro 4. Respuestas reportadas sobre bienestar

Ítem	Descripción	Promedio	Nivel
6	Me siento satisfecho con mi salud actual	3.7	Medio–alto
7	Disfruto participar en actividades sociales o recreativas	3.4	Medio
8	Siento que tengo apoyo familiar y social	3.5	Medio
9	Me considero feliz con mi vida cotidiana	3.6	Medio–alto
10	Me siento útil y valorado por los demás	3.3	Medio

Fuente: Valores consignados en el informe original (2025).

Gráfico 3. Respuestas reportadas sobre bienestar



Fuente: Representación de los valores del cuadro correspondiente.

El segundo bloque presenta promedios entre 3,3 y 3,7. La variación es menor que en las preguntas de actividad, pero no se evalúa su significación. Cada afirmación aproxima un ámbito distinto y debe interpretarse por separado. El cuadro no demuestra que exista una escala global ni ofrece información para comparar personas con niveles diferentes de ejercicio.

Satisfacción con el estado de salud

El ítem seis alcanza 3,7. La respuesta corresponde a satisfacción con salud actual, una valoración personal que no equivale a condición clínica. El promedio no significa ausencia de enfermedad ni permite determinar movilidad, dolor o dependencia. La lectura reconoce el contenido de satisfacción sin asignarle una cobertura médica.

El indicador general de salud presenta 3,6. La diferencia permanece documentada y requiere aclarar procedencia. No se corrige la cifra por aproximación y no se utiliza una media de ambas. El ítem literal ofrece una correspondencia más reconocible con el instrumento, mientras el otro conserva su denominación original.

La relación con actividad física no se establece a partir de que esta media sea mayor que 2,7. Son resúmenes de preguntas diferentes y no muestran covariación individual. Para conocer si las personas más activas se sienten más satisfechas haría falta identificar sus respuestas y una medida de práctica adecuada. Esa diferencia entre comparación y asociación es necesaria para responder al objetivo general.

La orientación educativa puede escuchar satisfacción y dificultades de manera simultánea. Una percepción favorable no elimina la posibilidad de necesitar adaptación y una dificultad no obliga a evaluar la vida como insatisfactoria. La propuesta mantiene un espacio de consulta de experiencias concretas, evitando que el promedio del grupo sustituya la voz personal.

Disfrute de actividades sociales o recreativas

La afirmación siete recibe 3,4. Su contenido se refiere a disfrute de participar con otras personas. No pregunta cantidad de encuentros, asistencia a actividades o

pertenencia a un grupo. Por ello, no mide integración social efectiva ni permite describir aislamiento en el centro.

La valoración del disfrute podría ser pertinente para ofrecer una modalidad grupal, pero no prueba que todos deseen la misma organización. Una consulta posterior debería permitir expresar preferencia individual, compañía deseada y condiciones de trato. La elección de un grupo requiere confirmar aceptación y oportunidades de participación, sin deducirlas del promedio.

El disfrute y la accesibilidad deben considerarse juntos en la planificación. Una persona puede valorar compartir y no encontrar horario o espacio viable; otra puede preferir movimiento individual. Estas posibilidades explican por qué el contenido social no debe transformarse en un mandato de asistencia. No se atribuyen como perfiles de los participantes actuales.

La revisión de Gonnord et al. (2023) ofrece una referencia para distinguir actividad grupal y contribución de relaciones. En Manta no se ha documentado un programa grupal ni su mecanismo social. La comparación permite formular preguntas para seguimiento, manteniendo el resultado local en el ámbito del disfrute declarado.

Apoyo familiar y de amigos

El ítem ocho obtiene 3,5. El enunciado consulta disponibilidad de apoyo cuando se necesita, sin definir tipos, personas o frecuencia. La media no demuestra acompañamiento para ejercicio ni garantiza ayuda con un dispositivo. El resultado se presenta como percepción general de apoyo cercano.

Su interpretación merece atención porque el diseño digital menciona asistencia familiar. La ayuda técnica prevista y el apoyo valorado en la pregunta no son equivalentes. Una aplicación que excluya a quien no tiene ayuda podría limitar cobertura justamente en un ámbito estudiado. El archivo no permite verificar esa situación, pero el procedimiento debe revisarse antes de una continuación.

El acompañamiento propuesto debe partir de lo que la persona solicita. Un familiar puede facilitar llegada o lectura, si se desea, sin sustituir decisiones. Para registrar experiencia convendría distinguir ayuda ofrecida, ayuda aceptada y forma de

participación. El cuestionario actual no proporciona esos detalles y la propuesta no los presenta como hallazgos.

El apoyo también podría influir en movimiento y satisfacción, lo que complicaría interpretar una correlación simple. Su papel no puede evaluarse con una media agregada. El análisis identifica esta posibilidad como una pregunta metodológica y evita afirmar que se controlaron factores que el estudio no documenta.

Felicidad y satisfacción con la vida cotidiana

La afirmación nueve alcanza 3,6. Combina felicidad y satisfacción, por lo que no permite analizar sus contribuciones separadamente. Su valor no es una evaluación de síntomas emocionales ni demuestra disminución de ansiedad o depresión. La interpretación conserva el enunciado como valoración cotidiana de bienestar.

La cercanía con salud satisfecha no demuestra que una dimensión produzca la otra. Puede haber relaciones entre experiencias, pero el cuadro solo presenta medias. El archivo no muestra qué personas expresan cada combinación ni ofrece una secuencia temporal. Una explicación causal exigiría un diseño distinto y datos adicionales.

Una propuesta de actividad podría consultar disfrute al finalizar una tarea, pero ese resultado tendría un alcance situado. No equivaldría a modificar felicidad general o satisfacción vital. Definir desde el comienzo qué experiencia se pretende observar evita usar una respuesta inmediata como prueba de cambio amplio.

La lectura académica reconoce el interés del bienestar subjetivo y sus límites de medición. Una media favorable no autoriza a ignorar respuestas diferentes que podrían existir. Las frecuencias por categoría y la atención individual permitirían comprender diversidad. Mientras no estén disponibles, no se afirma unanimidad ni un perfil emocional del grupo.

Utilidad y reconocimiento comunitario

El ítem diez recibe 3,3, la media menor del bloque. La afirmación pregunta si la persona se siente útil y valorada dentro de su comunidad. Ambos contenidos pueden

tener significados diferentes y no se desagregan. La cifra no demuestra exclusión, ausencia de roles o rechazo comunitario.

La comparación con los otros valores identifica un contenido que podría profundizarse en una consulta. No establece una prioridad clínica ni una necesidad compartida por todos. Preguntar en qué situaciones se siente escuchada o qué participación prefiere aportaría información más concreta para acompañamiento. Esas preguntas constituyen una propuesta y no testimonios obtenidos.

La utilidad no debe reducirse a rendimiento o productividad. Una propuesta puede ofrecer opciones para decidir, colaborar y expresar preferencias sin exigir que cada persona demuestre una función. El reconocimiento se examinaría mediante experiencia de trato y posibilidades de intervención. No se cuantifica en el informe porque el instrumento no registra esas situaciones.

El resultado aconseja que una intervención educativa evite usar a los participantes solo como asistentes. La consulta inicial y la devolución de decisiones permitirían un papel activo en la organización. Su aplicación tendría que demostrar cómo se incorporaron las opiniones. La recomendación no supone que el centro haya negado esa participación en el pasado.

Perfil conjunto del segundo bloque

Los cinco promedios se sitúan por encima del valor central numérico. La descripción indica acuerdo agregado relativamente favorable con las afirmaciones de bienestar, conservando diferencias de contenido. No se asigna un nivel de calidad de vida a cada persona ni se clasifica al grupo mediante puntos de corte ausentes.

La composición del bloque no permite afirmar que todas las dimensiones de calidad de vida fueron cubiertas. Ambiente, funcionamiento cotidiano y otras experiencias no tienen preguntas específicas. La lectura evita una conclusión integral basada en cinco afirmaciones y reconoce el ámbito delimitado de satisfacción, disfrute, apoyo y reconocimiento.

La comparación con el primer bloque muestra que existe información sobre valoraciones de bienestar y sobre movimiento, pero no una relación individual

comprobada. Esta distinción deja el aporte descriptivo disponible y la asociación como una tarea por verificar. Mantenerla es necesario para que las conclusiones respondan a la evidencia, en lugar de a la expectativa de encontrar beneficios.

Análisis General de los Resultados

Práctica, acceso y valoración

El resultado más claro del primer bloque es la diferencia de contenido entre práctica y valoración. La frecuencia de 2,7 contrasta con beneficios de 3,9 e importancia de 4,2. Estos valores sugieren que una lectura global de actividad sumaría respuestas que cumplen funciones distintas. La decisión analítica de mantenerlas separadas permite discutir oportunidades educativas sin afirmar que una opinión favorable equivale a movimiento realizado.

Tiempo y espacios introducen condiciones percibidas. Sus medias no identifican una causa de menor práctica, pero muestran que el propio instrumento incluyó acceso. La propuesta debe escuchar ese contenido antes de atribuir el resultado a motivación. El razonamiento pasa del indicador a una pregunta de planificación, sin convertir la pregunta en una explicación demostrada.

El perfil puede orientar una consulta de posibilidades concretas. La institución podría preguntar qué actividad se desea, cuándo resultaría viable y qué apoyos se necesitan. Las respuestas permitirían diseñar una oportunidad en lugar de repetir recomendaciones generales. La presente tesis no registra esa consulta como realizada ni modifica los cuadros con resultados esperados.

Bienestar y diversidad de contenidos

La segunda sección ofrece una lectura favorable en términos agregados y limitada por su composición. Salud, disfrute, apoyo, satisfacción y utilidad no deben tratarse como expresiones idénticas. Su diferencia importa para recomendaciones: escuchar salud requiere una pregunta distinta de reconocer ayuda o participación. La propuesta organiza esos ámbitos sin asignar un diagnóstico común.

El bienestar no se interpreta como consecuencia exclusiva del movimiento. El diseño no mide orden temporal ni otros procesos. El apoyo cercano, por ejemplo, podría relacionarse con posibilidades de actividad y satisfacción, pero no se analiza su función con datos individuales. La investigación reconoce esa complejidad y evita atribuir influencia comprobada.

Una propuesta educativa debe evaluar sus propios propósitos. Si ofrece una tarea de movimiento y una devolución, podrá registrar participación y experiencia. Para afirmar cambios de calidad de vida necesitaría una medida adecuada y un diseño de evaluación. Esta diferencia impide que el cumplimiento de una actividad se confunda con la demostración de un beneficio amplio.

Correspondencia y consistencia documental

El cuadro general amplía etiquetas y contiene cifras diferentes de los ítems próximos. Esa condición afecta el argumento porque no puede seguirse la procedencia de todas las dimensiones. La coherencia requiere vincular cada dato con una pregunta o fórmula. La decisión actual conserva cifras, identifica discrepancias y evita seleccionar únicamente los valores que apoyen una conclusión favorable.

La documentación del análisis permitiría conocer si existen preguntas no anexadas, puntuaciones compuestas o errores de presentación. Cada posibilidad exige evidencia distinta. Corregir por semejanza podría eliminar un dato legítimo; conservar sin explicación podría inducir equivalencias. La revisión necesita la base y el diccionario antes de cualquier cambio.

El programa estadístico mencionado no resuelve esa falta de trazabilidad. Una salida puede mostrar un número preciso y depender de una puntuación mal definida. Por ello, el cierre empieza por contenidos y reglas de medida, continúa con registros y solo después revisa cálculos. El análisis no certifica el uso de Excel o SPSS a partir de una afirmación del original.

Alcance de la relación declarada

La fuente declara $r = 0,43$ y $p < 0,05$. No se dispone del archivo que permita identificar qué puntuaciones se correlacionaron. El dato permanece reconocido como declaración del informe, sin utilizarse como una asociación comprobada en esta revisión. No se calcula otro coeficiente ni se reconstruyen pares compatibles con ese resultado.

Las medias de dos bloques no demuestran relación entre personas. Para ello, se necesita observar si las respuestas de una misma persona cambian conjuntamente con las de otras. El orden de los ítems tampoco ofrece esa información. Esta distinción explica por qué la comparación descriptiva puede completarse mientras la pregunta correlacional necesita un cierre empírico.

Incluso si se verificara la asociación, el diseño transversal no probaría que aumentar actividad produjo bienestar. La interpretación tendría que reconocer posibles direcciones y condiciones compartidas. La propuesta puede fundamentarse en el interés del tema y en el perfil descriptivo, sin convertir una asociación en una garantía de intervención.

Comparación con los antecedentes

Wei et al. (2022), Gonnord et al. (2023) y Schwartz et al. (2025) permiten reconocer que ejercicio y calidad de vida requieren medidas y contextos definidos. El estudio local coincide en el interés de la pregunta y difiere en su evidencia. La comparación no se apoya en afirmar que los mismos beneficios ocurrieron en Manta, sino en identificar qué procedimiento permitiría estudiarlos.

La lectura por ítem mantiene una contribución concreta: muestra un contraste entre frecuencia declarada y valoración del movimiento, y organiza aspectos de bienestar con alcance delimitado. Su aporte no es una estimación causal adicional ni una prueba de eficacia. La propuesta desarrolla condiciones para una continuidad que podría producir información más precisa.

Implicaciones educativas del análisis

El análisis favorece una intervención que comience por escuchar. La valoración alta de importancia sugiere que insistir solo en convencer puede dejar sin examinar acceso y preferencias. La institución necesita conocer esos aspectos para ofrecer una actividad viable. Esta recomendación se justifica por la estructura del cuestionario y no por barreras individuales que el archivo no identifica.

La educación puede ayudar a distinguir movimiento cotidiano, ejercicio y cuidado, utilizando ejemplos aportados por las propias personas. También puede organizar tareas comprensibles y revisar cómo se vivieron. Su evaluación debe registrar hechos de aplicación y experiencia, con límites claros. El siguiente desarrollo presenta orientaciones adaptables para esa discusión, sin atribuirles resultados de ejecución.

Orientaciones educativas para el Centro de Salud Cuba Libre

La propuesta responde al cuarto objetivo y parte de los contenidos del cuestionario. Busca organizar una consulta sobre posibilidades de movimiento y ofrecer actividades educativas que permitan comprender, elegir y revisar una experiencia. Se formula para discusión con el Centro de Salud Cuba Libre y sus usuarios. No establece un programa aprobado, un horario disponible o una intervención terapéutica evaluada.

Su propósito es acercar la valoración favorable de mantenerse activo a una oportunidad concreta de participación. La distancia entre medias de frecuencia e importancia orienta esta finalidad, sin demostrar por qué existe. Por ello, el primer paso es consultar condiciones y preferencias. La aplicación se adaptará a información real, en vez de completar un calendario antes de conocer quién desea participar y con qué posibilidades.

La propuesta se organiza por decisiones educativas y actividades posibles. Cada actividad necesita una finalidad comprensible, condiciones confirmadas y un registro proporcionado. No se fija una duración uniforme ni una carga de ejercicio. La persona responsable debe coordinar cualquier práctica de movimiento con los procedimientos del centro y con las competencias profesionales que correspondan.

Consulta de intereses y posibilidades

La consulta inicial puede realizarse en una conversación individual breve o mediante un formulario accesible, según preferencia. Debe preguntar qué movimiento forma parte de la vida cotidiana, qué actividad se desea y qué condiciones facilitarían participar. No se empieza suponiendo que todas las personas necesitan el mismo programa. La información permite delimitar una oferta compatible con intereses y posibilidades expresados.

La persona responsable puede pedir que se describa una actividad habitual en palabras propias. Esa descripción ayuda a reconocer si el término actividad física se entiende como caminata, tareas o ejercicio organizado. Después se pregunta qué acciones interesaría conservar o incorporar. No se corrige la respuesta para hacerla coincidir con un ejemplo predeterminado; se aclara el propósito y se registra el significado.

La consulta de horario debe referirse a una alternativa concreta. Se pueden discutir franjas posibles, tiempo de llegada y duración aceptable, sin prometer disponibilidad institucional. Las opciones se devuelven al centro para confirmar viabilidad. Una respuesta de interés se distingue de una inscripción definitiva y se conserva la posibilidad de cambiar de opinión.

Los apoyos se preguntan desde la necesidad expresada: ayuda de lectura, compañía para llegar, comprensión de consignas o preferencia por respuesta oral. La planificación no presupone ayuda familiar. Si alguien desea acompañamiento, se define su función para preservar la voz propia. La consulta no solicita diagnósticos públicos ni información íntima que no sea necesaria para la actividad.

El registro de esta etapa identifica fecha, modalidad, interés y condiciones de participación mediante códigos. Los datos se usan para organizar la propuesta y no se mezclan con los promedios del estudio original. La devolución explica qué se pudo atender, qué necesita otra coordinación y qué oferta se plantea. Así la consulta tiene una consecuencia reconocible para quienes aportaron información.

Conversación sobre movimiento cotidiano

Esta actividad educativa puede comenzar con ejemplos de la consulta, presentados sin identificar personas. La finalidad es distinguir movimiento cotidiano, ejercicio planificado y tiempo sentado. La explicación debe ser breve y permitir preguntas. No se utiliza para declarar que alguien incumple recomendaciones ni para clasificar su salud delante del grupo.

La persona responsable puede invitar a describir una jornada habitual y reconocer momentos de movimiento. El participante elige qué compartir; no se exige reconstruir toda su vida. El intercambio permite identificar que la práctica incluye más que una sesión organizada, aunque medir cantidad requiera un registro específico. La comprensión se comprueba pidiendo que la persona explique un ejemplo con sus propias palabras.

Una segunda parte puede distinguir frecuencia y duración. La afirmación tres veces por semana se relaciona con cuántas ocasiones, mientras tiempo por ocasión responde a otra pregunta. El propósito es que el grupo comprenda por qué ambos contenidos importan al describir práctica. No se convierte una explicación en prescripción de minutos para todas las personas.

El cierre recoge dudas y preferencias de información. Se registra qué concepto fue explicado y qué preguntas aparecieron, sin evaluar a participantes como aprobados o desaprobados. Una repetición de la frase del facilitador no basta para demostrar comprensión. El registro debe reconocer si pudo utilizarse el concepto en un ejemplo propio o si se requiere otra explicación.

Elección de una actividad posible

La elección comienza después de confirmar espacio y responsabilidad. Se presentan alternativas que el centro pueda sostener y que respondan a intereses recogidos. Puede discutirse una actividad de desplazamiento, una tarea de coordinación sencilla o una conversación con práctica demostrativa, siempre que corresponda a las condiciones y competencias confirmadas. El documento no asegura disponibilidad de equipos o personal para ninguna alternativa.

Cada opción se explica por su propósito y por lo que se hará. La persona debe conocer si habrá movimiento, dónde se realizará y qué apoyo puede solicitar. La elección no depende de cumplir una meta de rendimiento y se permite observar antes de intervenir. Esta organización favorece una decisión informada, sin equiparar asistencia con aceptación de toda la propuesta.

La práctica se adapta por participación, no por comparación pública entre personas. Si la tarea requiere una modificación, la persona responsable conversa sobre una alternativa y sigue los procedimientos de cuidado. La adaptación no se improvisa como una autorización clínica. Cuando una condición exceda su competencia, corresponde coordinar atención con el profesional pertinente.

El seguimiento registra opción escogida, apoyo utilizado y ajustes realizados. Estos datos permiten conocer qué se ofreció y cómo fue la participación. No se convierten en una escala de capacidad funcional ni en prueba de mejoría. La valoración de utilidad se consulta a la persona y se mantiene diferenciada del juicio del organizador.

Reconocimiento del espacio y acuerdos de uso

Antes de una actividad, conviene recorrer o describir el espacio que se utilizará. La finalidad es que los participantes conozcan entrada, circulación, ubicación y forma de solicitar ayuda. La revisión técnica del lugar corresponde a responsables competentes; la orientación educativa permite comprender su organización. Ambas funciones deben estar claras.

La consulta puede preguntar si hay una condición que dificulte llegar o permanecer. Se evita interpretar silencio como conformidad y se ofrece respuesta individual cuando sea preferible. Una dificultad identificada se atiende mediante ajustes posibles o cambio de actividad. Si no existe una alternativa adecuada, se reconoce esa limitación y se revisa la oferta.

Los acuerdos de uso deben expresar acciones concretas: cómo pedir una aclaración, dónde esperar una indicación y cómo comunicar una necesidad de pausa.

No se formulan como obediencia absoluta ni se utiliza a una persona como ejemplo negativo. El propósito es facilitar participación comprensible y un trato respetuoso.

El registro identifica qué condición se comprobó, quién asumió la responsabilidad y qué ajuste se realizó. No basta con marcar espacio seguro sin describir el criterio. La información debe referirse a la actividad específica y no certifica todo uso posible del lugar. Su revisión permite decidir si puede mantenerse la misma organización.

Actividad de desplazamiento acompañado

Una oportunidad de desplazamiento puede considerarse si el lugar y el acompañamiento están confirmados. El propósito educativo es reconocer cómo organizar una acción posible, comunicar esfuerzo y describir la experiencia. No se propone una distancia, velocidad o duración igual para todos. Cualquier parámetro de ejercicio debe responder a valoración y procedimientos competentes.

La preparación explica el recorrido o el área y la forma de detenerse. Quien prefiera observar o participar de otra manera conserva esa posibilidad. La persona responsable comprueba que las indicaciones se entienden y evita que el grupo imponga un ritmo único. La participación se adapta sin presentar a quienes necesitan apoyo como un problema para la actividad.

Durante la tarea se atienden comunicaciones y se siguen los procedimientos del centro cuando aparezca una necesidad. El facilitador no interpreta entusiasmo como garantía de adecuación ni diagnostica una dificultad a partir de apariencia. Se registra la acción y la respuesta organizativa, manteniendo la privacidad de cualquier información de salud.

La devolución pregunta cómo se vivió el desplazamiento, qué facilitó intervenir y qué debería ajustarse. La respuesta puede expresar agrado, cansancio, dificultad o preferencia por otra actividad. Esos contenidos orientan el diseño de la siguiente oportunidad. No se convierten en una mejora de calidad de vida ni se incorporan como medición clínica.

Tarea de coordinación con una consigna sencilla

Una tarea de coordinación puede utilizar una secuencia breve de acciones permitidas por las condiciones del grupo y del espacio. Su finalidad educativa es comprender una consigna, elegir cómo participar y reconocer apoyos. No se utiliza como prueba diagnóstica ni para comparar capacidad entre usuarios. La modalidad concreta debe definirse por responsables competentes.

La consigna se demuestra y después se pregunta si necesita aclaración. Una tarea con demasiadas instrucciones puede dificultar participación sin informar sobre capacidad de la persona. La simplificación debe preservar el propósito y permitir un intento comprensible. Se reconoce el derecho a no ejecutar y a solicitar una alternativa.

La retroalimentación describe acciones observables en lugar de etiquetas. Explicar que se siguió una secuencia o que hizo falta otra demostración permite ajustar enseñanza. Decir que alguien es torpe o incapaz no aporta un criterio útil y puede limitar la participación. El registro distingue apoyo ofrecido de acción realizada.

La experiencia se revisa mediante una pregunta sobre comprensión y comodidad con la organización. Una ejecución correcta no demuestra disfrute y una necesidad de ayuda no significa rechazo. Mantener esos contenidos separados permite mejorar la tarea. La evaluación educativa se refiere a participación y comprensión, sin atribuir cambios funcionales.

Actividad recreativa con decisiones compartidas

Una actividad recreativa puede ofrecer opciones de roles, materiales o secuencia cuando esas posibilidades estén disponibles. La finalidad es que las personas intervengan en una decisión sencilla y compartan una tarea sin exigencia de competencia. La propuesta responde al contenido de disfrute social, conservando elección de modalidad individual si se prefiere.

El responsable explica qué se puede elegir y qué condiciones son fijas por organización o cuidado. Una consulta que ofrece opciones inexistentes produciría una expectativa que no puede cumplir. La decisión debe ser real y su resultado visible en la actividad. El grupo puede expresar diferencias sin que se fuerce consenso.

La participación compartida exige observar oportunidades de intervención. Una persona que permanece presente podría no tener posibilidades de decidir o actuar. El registro necesita describir turnos, ayuda y ajustes, sin contar asistencia como participación completa. La revisión de la organización busca que cada persona encuentre una forma aceptable de involucrarse.

El cierre pregunta por el trato y por la posibilidad de expresar una preferencia. El responsable recoge tanto acuerdos como dificultades y explica qué podrá ajustar. No se solicita una valoración positiva para demostrar éxito. La experiencia social se evalúa de forma situada y no se utiliza como prueba de redes duraderas o integración comunitaria.

Comunicación del esfuerzo y solicitud de apoyo

La propuesta incluye explicar cómo comunicar una dificultad o necesidad de pausa. Su propósito es que participar no implique ocultar molestias o demostrar rendimiento. La explicación debe identificar a quién acudir y qué procedimiento sigue el centro. El documento no establece umbrales clínicos o reglas de ejercicio que sustituyan atención profesional.

La comunicación puede ser verbal o mediante una señal acordada, según preferencias y posibilidades. Debe comprobarse que se entiende y que existe una respuesta real de la persona responsable. Enseñar una señal sin atenderla dejaría sin efecto el acuerdo. El seguimiento observa si pudo utilizarse y cómo se respondió.

Una solicitud de apoyo no se interpreta automáticamente como falta de motivación. Su contenido puede relacionarse con comprensión, esfuerzo, espacio u otra condición. El responsable pregunta lo necesario para actuar dentro de su competencia y evita exigir una explicación íntima delante del grupo. Si se requiere atención, se coordina mediante el procedimiento previsto.

La devolución puede preguntar si fue posible expresar la necesidad y si el ajuste ayudó a participar. Esa respuesta sirve para revisar organización. No demuestra una reducción de riesgo ni una mejora de salud por sí sola. La evaluación conserva el

alcance del hecho documentado: hubo una comunicación, una respuesta y una experiencia posterior.

Apoyo de familiares o acompañantes

La participación de acompañantes se considera cuando la persona la desea y las condiciones lo permiten. La función puede ser facilitar llegada, comprensión o manejo de una herramienta, sin reemplazar decisiones. La propuesta debe explicar esa diferencia desde el inicio y dirigir preguntas al participante. La ayuda no se presume necesaria para todos.

Si se utiliza un formulario, el acompañante puede leer o facilitar acceso, pero la opción debe expresar la opinión de la persona. El responsable registra el apoyo técnico sin publicar datos de la familia. Si no puede preservarse una respuesta propia, corresponde revisar modalidad y procedimiento, en vez de incorporar una opinión ajena como si fuera del participante.

En actividades, el acompañamiento se acuerda por tarea y preferencia. Una ayuda excesiva podría impedir experimentar una acción que la persona desea realizar; una ayuda insuficiente podría dificultar participación. El ajuste necesita consulta y competencia. El plan no fija un grado uniforme ni asegura que siempre exista un familiar disponible.

El seguimiento distingue compañía, apoyo aceptado y participación. También permite expresar que se prefiere intervenir sin acompañante. Esta información ayuda a diseñar alternativas y evita que disponibilidad familiar determine acceso al programa. La propuesta no atribuye esa exclusión al estudio original; atiende un riesgo del procedimiento previsto.

Registro comprensible de la práctica

Un registro de práctica puede proponerse como herramienta educativa voluntaria para reconocer acciones habituales. Debe ser breve y accesible. Su finalidad es distinguir frecuencia y tiempo, no vigilar comportamiento o exigir cumplimiento. El participante elige una modalidad que pueda utilizar, con apoyo si lo desea.

El registro identifica día o periodo, acción y tiempo aproximado según una regla explicada. Si se necesita medir intensidad, debe emplearse un procedimiento apropiado y documentado. No se convierte cualquier anotación en minutos de actividad moderada. La precisión depende de lo preguntado y de la comprensión de la persona.

Las omisiones se reconocen como falta de información y no como ausencia de movimiento. No se completan retrospectivamente para que el registro parezca regular. La conversación puede ayudar a comprender la herramienta, manteniendo la diferencia entre recuerdo y dato consignado. El análisis de seguimiento describe calidad de información antes de resumirla.

Los resultados de este registro pertenecerían a una aplicación nueva. No se utilizan para completar los cuadros de 2025 ni para confirmar la correlación original. Su comparación con bienestar exigiría medidas apropiadas, criterios de análisis y autorización. La finalidad educativa inicial puede cumplirse sin una afirmación de efecto clínico.

Devolución sobre bienestar durante la actividad

La devolución consulta cómo se vivió una experiencia concreta. Puede preguntar si la consigna fue clara, si hubo oportunidad de participar y qué ajuste sería útil. No se pregunta si mejoró toda la calidad de vida después de una sesión. La delimitación temporal ayuda a que la respuesta corresponda al propósito evaluado.

La persona puede responder de forma oral, escrita o individual según modalidad prevista. Se ofrece la posibilidad de no compartir asuntos personales delante de otros. El responsable evita preguntas que sugieran agrado obligatorio y admite desacuerdo. La experiencia de quien no disfrutó aporta información para revisar la propuesta.

El registro diferencia respuesta del participante y observación del facilitador. Una expresión de satisfacción no se infiere únicamente de una sonrisa o de asistencia. Si se describe una impresión, se identifica como tal y se evita atribuirla a la voz personal. Esta distinción mejora la interpretación de una actividad educativa.

La devolución debe tener una consecuencia. El responsable explica qué se ajustará, qué se mantendrá y qué necesita revisión institucional. La misma pregunta

repetida sin respuesta organizativa podría perder utilidad para los participantes. El seguimiento verifica si el ajuste ocurrió y cómo se vivió, sin anticipar que será favorable.

Coordinación institucional y continuidad

Antes de iniciar, el centro necesita confirmar responsable, espacio, procedimiento de atención y forma de convocatoria. La propuesta no asigna personal ni utiliza cargos que el archivo no identifica. Una planificación viable se basa en recursos existentes y compromisos acordados. Si una condición no puede confirmarse, se modifica la actividad o se pospone su aplicación.

La continuidad exige revisar asistencia y posibilidades sin interpretar toda interrupción como abandono. Una persona puede necesitar otro horario o modalidad, o decidir que la oferta no responde a su interés. La consulta debe permitir conocer motivos cuando desee expresarlos. No se presiona para mantener participación ni se vincula con atención sanitaria.

El seguimiento institucional considera carga de registro. Una herramienta extensa podría resultar difícil de completar y aportar información poco útil. Conviene seleccionar contenidos que permitan revisar decisiones: qué se hizo, quién participó mediante códigos, qué apoyo se ofreció y qué experiencia se comunicó. La simplificación conserva fecha y procedencia.

La evaluación de continuidad se apoya en hechos. Mantener sesiones, disponer de espacio y responder a ajustes son condiciones distintas de demostrar beneficios de salud. El informe de aplicación debe nombrar cada resultado con su alcance. Una propuesta sostenible necesita esa precisión para que las decisiones no dependan solo de una valoración general de éxito.

Criterios de seguimiento de la propuesta

El seguimiento parte del propósito de cada actividad. Para una conversación, interesa comprensión; para una tarea, oportunidades de participación y apoyos; para una devolución, posibilidad de expresar experiencia y respuesta organizativa. Los

indicadores se eligen según esas funciones y no para producir una puntuación favorable del programa.

La evidencia de implementación consiste en registros de lo realizado. Debe identificar fecha, actividad, condiciones y ajustes, preservando privacidad. La evidencia de experiencia consiste en respuestas de los participantes sobre lo vivido. Ambas pueden relacionarse sin sustituirse: una tarea ejecutada no asegura que fuera valorada y una valoración favorable no describe por sí sola el procedimiento.

Los datos deben conservar omisiones y diferencias. Si una persona no responde, no se registra satisfacción por defecto. Si dos participantes expresan opiniones opuestas, se mantienen ambas. La revisión puede buscar qué condiciones ayudan a comprender esa diversidad, pero no inventa explicaciones para producir una conclusión uniforme.

La comparación entre sesiones exigiría condiciones suficientemente descritas. Una modificación de tarea, espacio o apoyo puede cambiar la experiencia, de modo que no se atribuye toda diferencia a aprendizaje o adaptación. El registro de cambios permite una interpretación más precisa. Para evaluar efectos clínicos haría falta otra medida y un diseño apropiado.

El cierre de una etapa devuelve a los participantes una lectura comprensible de lo recogido y de las decisiones. La devolución no busca aprobación unánime. Permite corregir malentendidos, expresar diferencias y conocer cómo se utilizó la información. Ese procedimiento ayuda a que la consulta no se limite a solicitar opiniones sin responder a ellas.

Condiciones para una evaluación posterior de relación

Si una continuidad pretende examinar asociación entre práctica y bienestar, debe definir medidas antes de recolectar. Una variable de práctica necesita representar conducta; una medida de bienestar necesita estructura y puntuación justificadas. Tiempo, espacios y creencias pueden estudiarse por separado, evitando sumarlos automáticamente a frecuencia.

La base debe vincular respuestas de una misma persona con un código y conservar denominadores válidos. El análisis debe identificar qué pares utiliza y cómo trata omisiones. La elección de coeficiente responde a la relación y al nivel de medida. Estas condiciones permitirían revisar la pregunta central sin utilizar medias de grupo como observaciones individuales.

Una evaluación de cambio exigiría mediciones comparables en tiempos definidos y un diseño que permita interpretar la diferencia. La propuesta actual no incluye resultados de esa evaluación. Su utilidad consiste en organizar oportunidades y registros que podrían sostener un estudio posterior, sin prometer que cualquier variación se debe exclusivamente al movimiento.

Evidencia del Logro de los Objetivos

El primer objetivo se desarrolla mediante la lectura de cinco ítems del bloque de actividad. El análisis diferencia frecuencia, tiempo, espacios, beneficios e importancia, y conserva sus valores. El logro corresponde a una descripción de respuestas reportadas; no certifica minutos de práctica ni clasifica individualmente a los participantes según recomendaciones.

El segundo objetivo se desarrolla mediante los cinco ítems de bienestar. La interpretación nombra satisfacción con salud, disfrute, apoyo, felicidad cotidiana y utilidad. Se reconocen diferencias de contenido y se limita la cobertura del concepto de calidad de vida. No se demuestra una escala clínica ni un perfil completo del bienestar de cada persona.

El tercer objetivo se concreta en la comparación de indicadores generales e ítems, y en la definición de requisitos de puntuación y asociación. Se identifican etiquetas sin correspondencia explícita, diferencias de valores y ausencia de base individual. El producto permite reconocer qué necesita recuperación para verificar la relación, sin presentar la correlación declarada como un cálculo reproducido.

El cuarto objetivo se cumple en el plano propositivo mediante orientaciones de consulta, organización de actividades y seguimiento. Cada decisión responde a un contenido del instrumento o a una condición de aplicación. La evidencia de diseño es

el desarrollo de sus finalidades y registros; la implementación y sus resultados requieren una etapa posterior documentada.

El objetivo general conserva una respuesta delimitada. El material permite estudiar el perfil descriptivo y evaluar las condiciones para analizar asociación. La relación estadística no queda comprobada con agregados. El avance académico organiza la pregunta y sus requisitos, mientras el cierre empírico depende de recuperar o producir de manera autorizada la evidencia correspondiente.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El estudio conserva la pregunta sobre relación entre actividad física y calidad de vida en personas mayores del Centro de Salud Cuba Libre, de Manta. El material incorporado permite describir respuestas y revisar la coherencia de su medición. No permite comprobar una asociación individual porque faltan la matriz de datos y las reglas que produjeron las puntuaciones. El aporte disponible es descriptivo y metodológico, con una propuesta educativa cuya aplicación permanece por documentar.

El primer objetivo se responde mediante un perfil que diferencia práctica, acceso y valoración. La frecuencia tres o más veces por semana obtiene 2,7; disponer de tiempo, 3,1; espacios adecuados y seguros, 2,9; beneficios percibidos, 3,9; importancia para independencia, 4,2. El contraste muestra medias mayores en opiniones favorables que en práctica declarada. No representa una clasificación de minutos, una frecuencia de personas activas o una explicación demostrada de barreras.

El segundo objetivo identifica respuestas sobre ámbitos de bienestar. Satisfacción con salud presenta 3,7; disfrute social, 3,4; apoyo cercano, 3,5; felicidad y satisfacción cotidiana, 3,6; utilidad y reconocimiento, 3,3. Estos valores describen contenidos diferentes y no acreditan una escala global de calidad de vida. La lectura mantiene la perspectiva subjetiva de las afirmaciones y evita atribuir condición clínica o integración efectiva a sus promedios.

El tercer objetivo muestra restricciones de correspondencia entre el cuadro general y el cuestionario. Energía y vitalidad no tienen un ítem explícito en el anexo; otros indicadores utilizan etiquetas amplias y cifras diferentes de preguntas próximas. Se necesita identificar la procedencia de cada valor antes de combinarlos o corregirlos. La precisión del argumento depende de esa relación entre pregunta, procedimiento y dato.

La correlación consignada en el original no queda reproducida con la información disponible. Conocer medias separadas no permite saber cómo se relacionan las respuestas de las mismas personas. La cifra de 123 participantes tampoco demuestra por sí sola selección aleatoria, ausencia de omisiones o precisión del cálculo. El componente inferencial requiere base anonimizada, denominadores, puntuaciones justificadas y salida de análisis.

La denominación sedentarios corresponde a la población pretendida, pero no cuenta con una clasificación individual verificable en el formulario. La ausencia de programas de ejercicio no equivale a ausencia de movimiento cotidiano y una pregunta de frecuencia no mide tiempo sentado. Esta distinción limita el uso de niveles generales y orienta una mejor delimitación para continuidad.

El cuarto objetivo se desarrolla mediante orientaciones de consulta, organización de oportunidades y seguimiento. La propuesta responde a la diferencia entre valoración y práctica, al contenido de acceso y a las preguntas de bienestar. Su logro pertenece al diseño educativo, no a efectos observados sobre salud o calidad de vida. La viabilidad necesita condiciones del centro y preferencias de usuarios confirmadas.

El diseño transversal obliga a distinguir asociación de causalidad. Aun si se verificara una relación, no demostraría que el movimiento produjo por sí solo cambios de bienestar. La planificación educativa puede apoyarse en el interés del tema y en el perfil descriptivo, manteniendo evaluación propia. El cierre empírico permitirá precisar la respuesta sin reemplazar registros con expectativas de beneficio.

Recomendaciones

Cierre documental y analítico

Recuperar la base anonimizada de respuestas y conservar una copia original. Registrar participantes válidos por ítem, omisiones y decisiones de depuración. La matriz debe permitir vincular preguntas de una misma persona mediante códigos, sin publicar información identificable o clínica innecesaria.

Conciliar los indicadores generales con el instrumento y los cuadros por pregunta. Elaborar un diccionario que identifique nombre, número de ítem, fórmula, escala y denominador. Revisar diferencias con registros auténticos antes de cambiar valores. Si un indicador procede de otra versión, debe identificarse esa versión y su relación con los datos presentados.

Documentar la selección, los criterios de inclusión y el periodo de recolección. Distinguir población prevista, personas invitadas y respuestas analizadas. La fórmula de planificación y la carta de aprobación no sustituyen evidencia de aplicación. Si los registros no existen, planificar una consulta nueva con su propia fecha y autorización.

Revisar la medición de actividad y bienestar antes de construir puntuaciones. Mantener separados conducta, condiciones y creencias salvo una justificación explícita. Evaluar claridad y pertinencia del instrumento mediante procedimientos documentados. No denominarlo validado ni atribuirle propiedades WHOQOL sin evidencia correspondiente.

Reproducir la asociación únicamente después de definir las medidas y verificar la base. Identificar número de pares, tratamiento de omisiones y criterios del coeficiente. Interpretar resultados con sus restricciones y conservar la diferencia entre relación y efecto causal. Actualizar el resumen y las conclusiones según el análisis que pueda comprobarse.

Acompañamiento educativo y participación

Consultar preferencias, horarios, lugares y apoyos antes de ofrecer actividades. El contraste entre importancia y práctica justifica escuchar posibilidades concretas, sin atribuir desmotivación al conjunto. Devolver a los usuarios qué información se utilizó y qué alternativa puede sostener el centro.

Confirmar responsable, espacio y procedimientos de cuidado para cada oportunidad de movimiento. Explicar finalidad y opciones de participación mediante consignas comprensibles. La adaptación debe respetar preferencias y competencias profesionales, con posibilidad de solicitar ayuda o retirar participación.

Ofrecer modalidades accesibles para consulta y registro. La ayuda tecnológica debe facilitar la respuesta propia; la disponibilidad familiar no debería convertirse automáticamente en requisito de inclusión. Documentar apoyos y modalidad para comprender comparabilidad, evitando que un acompañante sustituya la opinión del participante.

Evaluar la propuesta según sus finalidades educativas. Registrar lo realizado, apoyos, ajustes y experiencia comunicada. No contar asistencia como prueba de comprensión ni agrado inmediato como cambio de calidad de vida. Conservar desacuerdos y omisiones para revisar la organización con información real.

Continuidad de la investigación

Diseñar una continuación que mida práctica con periodo, frecuencia, duración e intensidad definidos, si ese es el propósito. Seleccionar una medida de bienestar pertinente y justificar su uso. Los resultados nuevos deben conservar procedencia y no mezclarse retrospectivamente con los cuadros originales.

Considerar un diseño de seguimiento si se pretende estudiar cambios, con medidas comparables y registro de condiciones. La ampliación a otros centros requeriría procedimientos propios de selección y análisis. La prioridad del cierre actual es comprobar los datos de Cuba Libre y mejorar la correspondencia de la medición antes de extender las conclusiones a Manta o a otras poblaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Gonnord, T., Clarys, D., Boucard, G., y Esnard, C. (2023). Positive impact of social relationships fostered by physical and/or cognitive group activity on older people's quality of life: PRISMA systematic review. *Frontiers in Psychology, 14*, artículo 1166072. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1166072

Schober, P., Boer, C., y Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia, 126*(5), 1763–1768. https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864

Schwartz, B. D., Liu, H., MacDonald, E. E., Mekari, S., y O'Brien, M. W. (2025). Impact of physical activity and exercise training on health-related quality of life in older adults: An umbrella review. *GeroScience, 47*, 2879–2893. https://doi.org/10.1007/s11357-024-01493-6

STROBE Initiative. (s. f.). *STROBE checklist: Cross-sectional studies*. https://www.strobe-statement.org/checklists/

Sullivan, G. M., y Artino, A. R., Jr. (2013). Analyzing and interpreting data from Likert-type scales. *Journal of Graduate Medical Education, 5*(4), 541–542. https://doi.org/10.4300/JGME-5-4-18

Tavakol, M., y Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education, 2*, 53–55. https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd

Wei, L., Hu, Y., Tao, Y., Hu, R., y Zhang, L. (2022). The effects of physical exercise on the quality of life of healthy older adults in China: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 13*, artículo 895373. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.895373

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

World Health Organization. (2022). *Physical activity and sedentary behaviour: A brief to support older people*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240064096

World Health Organization. (s. f.). *WHOQOL: Measuring quality of life*. https://www.who.int/tools/whoqol

ANEXOS

ANEXO A

CUESTIONARIO INCORPORADO EN EL INFORME

Encuesta: Actividad física regular y calidad de vida en adultos mayores

Objetivo: Recopilar información sobre los niveles de actividad física y la percepción de calidad de vida en los adultos mayores del Centro de Salud Cuba Libre de la ciudad de Manta.

Escala de valoración:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

Sección A: Actividad Física Regular

1. Realizo actividad física tres o más veces por semana.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Dispongo del tiempo necesario para realizar ejercicios o caminatas.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Cuento con espacios adecuados y seguros para practicar actividad física.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Siento que la actividad física mejora mi salud y mi bienestar general.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Considero importante mantenerme físicamente activo para conservar mi independencia.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Anexo A (Cont.)

Sección B: Calidad de Vida

6. Me siento satisfecho con mi estado de salud actual.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7. Disfruto participar en actividades sociales o recreativas con otras personas.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8. Cuento con el apoyo de mi familia y amigos cuando lo necesito.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9. Me considero una persona feliz y satisfecha con mi vida cotidiana.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10. Me siento útil y valorado dentro de mi comunidad.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5