	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 4

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO UNA ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN EL GRUPO DE ADULTO MAYOR SAN FELIPE NERI DE LA CIUDAD DE SAN JUAN DE PASTO
(Resumen Analítico)**

**PHYSICAL ACTIVITY AS A STRATEGY TO IMPROVE SELF-ESTEEM IN THE ELDERLY GROUP SAN FELIPE NERI IN THE CITY OF SAN JUAN DE PASTO
(Analytical Summary)**

Autores (Authors): FERNANDEZ ZAMBRANO Leonardo David

Facultad (Faculty): EDUCACIÓN

Programa (Program): MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA

Asesor (Support): ANDRES MATEO JIMENEZ RAMOS

Fecha de terminación del estudio (End of the research): MAYO 2024

Modalidad de Investigación (Kind of research): Investigación estudiantil

PALABRAS CLAVE

ACTIVIDAD FÍSICA

AUTOESTIMA

ADULTOS MAYORES

CALIDAD DE VIDA

INTERVENCIÓN FÍSICA

GRUPO DE GIMNASIA

KEY WORDS

PHYSICAL ACTIVITY

SELF-ESTEEM



OLDER ADULTS

QUALITY OF LIFE

PHYSICAL INTERVENTION

GYMNASTICS GROUP

RESUMEN: Este estudio explora cómo la actividad física dirigida influye en la autoestima de un grupo de gimnasia de mujeres mayores en San Felipe Neri, Pasto, Nariño. Se trabajó con 15 participantes, abordando aspectos de motricidad y autoestima mediante un programa de ejercicios adaptados. Utilizando un enfoque de métodos mixtos, se encontró que la actividad física mejora significativamente la autoestima y la condición física, destacando la importancia de la actividad física en la salud y bienestar de los adultos mayores.

 	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 4

ABSTRACT: *This research aims to evaluate how directed physical activity impacts the self-esteem of older adults in the San Felipe Neri gymnastics group in the city of Pasto, Nariño. A mixed-methods study was conducted, combining quantitative and qualitative methods to obtain a comprehensive view of the phenomenon. The methodological approach included physical tests, self-esteem surveys, and semi-structured interviews. The results indicate that participation in adapted physical activities significantly improves the self-esteem of older adults, demonstrating benefits both in physical condition and emotional well-being of the participants. This study provides a solid basis for future research and the implementation of physical activity programs aimed at improving the quality of life in this population.*

CONCLUSIONES: Los hallazgos revelan Es importante dar cuenta que, si bien las personas que se encuentran en un nivel de autoestima bueno pueden realizar acciones para mejorar su calidad de vida, y así evitar riesgos de cualquier tipo en cuanto a la autoestima y a la condición de salud, puesto que dentro del estudio se pudo evidenciar varios casos en los cuales el sobre peso y la obesidad es una alerta para tomar decisiones pertinentes en cuanto a la práctica de la actividad física.


El ejercicio físico es un elemento trascendental para el cuidado de la salud del ser humano, y aun en el grupo de adulto mayor, pues este incide directamente sobre la función motriz y el aspecto emocional del mismo.

En cuanto a la condición física del adulto mayor, es importante fortalecer considerablemente el aspecto relacionado con la flexibilidad, pues fue la prueba en la cual se obtuvieron varios valores negativos, lo cual atiende a la condición de edad de este, pues la flexibilidad si no se trabaja a tiempo, con el pasar de los años se va perdiendo.

La actividad física y la autoestima son elementos que se relacionan directamente en un determinado grupo sujeto de estudio, pues la práctica regular de actividad física posibilitara un sin número de beneficios para que el ser humano pueda desarrollar un nivel de autoestima elevado, y que de esta manera pueda vislumbrarse en el contexto social.

Los elementos más importantes en la actividad y autoestima se relacionan directamente con el aspecto corporal en cuanto a la mejora de la condición física, el rendimiento físico, la vitalidad y la apariencia física, y en cuanto a los aspectos mentales se resaltan la liberación del estrés, el control de emociones, la actitud positiva y la motivación para la ejecución de diversas actividades diarias.

En cuanto a los aspectos metodológicos del trabajo, se puede decir que el diseño de métodos mixtos permitió abordar el fenómeno desde una perspectiva más completa, por lo tanto, el diseño secuencial posibilito validar y dar credibilidad a los datos cuantitativos recolectados en su primera fase, pues a partir de la entrevista,

	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 4

se pudo analizar como las personas mayores se vieron impactadas positivamente por la actividad física adaptada.

CONCLUSIONS: *It is important to note that while people with good self-esteem can take actions to improve their quality of life and thus avoid risks of any kind regarding self-esteem and health condition, the study evidenced several cases where overweight and obesity are alerts to make pertinent decisions regarding the practice of physical activity.*

Physical exercise is a crucial element for human health care, even among the elderly group, as it directly impacts their motor function and emotional aspect.



Regarding the physical condition of the elderly, it is essential to significantly strengthen the aspect related to flexibility, as this was the test in which several negative values were obtained. This relates to their age condition, as flexibility, if not worked on in time, diminishes over the years.

Physical activity and self-esteem are directly related elements in a given subject group under study, as regular physical activity enables numerous benefits for humans to develop a high level of self-esteem, thus allowing them to see themselves positively in the social context.

The most important elements in activity and self-esteem are directly related to the bodily aspect concerning the improvement of physical condition, physical performance, vitality, and physical appearance. Regarding mental aspects, stress release, emotion control, positive attitude, and motivation for performing various daily activities are highlighted.

Regarding the methodological aspects of the work, it can be said that the mixed methods design allowed addressing the phenomenon from a more comprehensive perspective. Therefore, the sequential design made it possible to validate and give credibility to the quantitative data collected in its first phase, as through interviews, it was possible to analyze how older adults were positively impacted by adapted physical activity.

RECOMENDACIONES: Es importante trabajar al adulto mayor, puesto que conforme va pasando la edad, ellos van perdiendo una serie de facultades que perjudicarían su calidad de vida, por lo tanto, la práctica regular de actividad física ralentizara ese deterioro y potenciara la calidad de vida de estos.

 	Investigación e Innovación.	Código	II-F-021
	FORMATO PARA RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN	Versión	01
		Vigencia	30/03/2023
		Página	1 de 4

Diseñar y adecuar los planes de actividad física a las necesidades de la población a trabajar, lo cual requiere que cada grupo sea orientado por un profesional de la educación física idóneo a atender las necesidades de cada contexto.

Abordar la autoestima, es un trabajo que debe realizarse de manera constante, pues el ser humano se encuentra expuesto a diversos factores que puede acrecentar su capacidad de resolver problemas y de manejar emociones, por lo tanto, se recomienda que este aspecto este presente en todo tipo de actividad que desarrollen las personas y aún más los adultos mayores.

Se recomienda seguir indagando a partir de los procesos investigativos sobre los fenómenos que aborden la autoestima en el grupo de adulto mayor, pues será un avance tanto para la calidad de vida del contexto, así como también, para la comunidad científica, pues tendrán más elementos que podrán guiar y orientar futuras investigaciones.

RECOMMENDATIONS: It is important to work with the elderly, as they lose a series of faculties over time that would harm their quality of life. Therefore, regular physical activity will slow down this deterioration and enhance their quality of life.

Design and adapt physical activity plans to the needs of the target population, which requires each group to be guided by a qualified physical education professional who can address the needs of each context.

Addressing self-esteem is a task that must be carried out constantly, as humans are exposed to various factors that can enhance their ability to solve problems and manage emotions. Therefore, it is recommended that this aspect be present in all activities undertaken by individuals, especially the elderly.

It is recommended to continue investigating phenomena related to self-esteem in the elderly group, as this will be an advancement for both the quality of life in the context and the scientific community, providing more elements to guide and orient future research.