

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo
Amor - Zarumilla, Tumbes 2023

TESIS para optar el título
profesional de licenciada en Enfermería

Autor: Br. Lissett Katerine Sembrera Arrayza

Tumbes, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo
Amor - Zarumilla, Tumbes 2023

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dra. Mariños Vega, Julia Eulalia

(presidenta)

Mg. Cervantes Rujel, Balgéllica Antazara

(secretaria)

Mg. Silva Rodríguez, José Miguel

(vocal)

Tumbes, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo
Amor - Zarumilla, Tumbes 2023

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma:

Br. Sembrera Arrayza, Lissett Katerine (Autora)

Mg. Silva Rodríguez, José Miguel (Asesor)

Tumbes, 2025

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDUCD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes - Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 07 días del mes marzo del dos mil veinticinco, siendo las 11 horas, en la modalidad presencial: en el pabellón J del programa de enfermería, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N° 0300- 2023/ UNTUMBES – FCS Dra. Juíla Eufalia Mariños Vega (presidente), Mg. Balgelica Cervantes Rujel (secretaria), Mg. Jose Miguel Silva Rodríguez (Vocal). Reconociendo en la misma resolución, al Mg. Jose Miguel Silva Rodríguez como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada "Actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023", para optar el Título Profesional de Enfermería presentada por la bachiller:

Br. SEMBRERA ARRAYZA, LISSETT KATERINE.

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de los sustentantes y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la Br SEMBRERA ARRAYZA, LISSETT KATERINE **APROBADA** con el calificativo, **BUENO**

En consecuencia, queda **APTA** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Enfermería, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las 12 Horas 35 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 07 de marzo del 2025.

Dra. Juíla Eufalia Mariños Vega
DNI N° 17949285
ORCID N° 0000-0001-7399-0699
(Presidente)

Mg. Balgelica Cervantes Rujel
DNI N° 29545154
ORCID N° 0000-0002-3629-6013
(Secretaria)

Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez
DNI N° 42474683
ORCID N° 0000-0002-9829-0131
(Asesor - Vocal)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMC/Decano

INFORME DE ORIGINALIDAD (TURNITIN)

Actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC
Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

24%

PUBLICACIONES

20%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.upsjb.edu.pe

Fuente de Internet

12%

2

Submitted to uncedu

Trabajo del estudiante

8%

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo


Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez
DNI N° 42474683
ORCID N° 0000-0002-9629-0131
(Asesor - Vocal)

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento principalmente va dirigido a Dios quien constantemente me ha guiado y me ha dado esa fortaleza para enfrentar cada obstáculo.

A mi asesor, José Silva Rodríguez por guiarme con paciencia y dedicación en este proceso complicado por brindarme su apoyo incondicional y su experiencia que el día de hoy hacen posible esta presentación de esta tesis.

De tal manera, a mis docentes por compartir sus conocimientos en toda la carrera, guiarme en este proceso de formación profesional, quienes se esforzaron por ayudarme a llegar al punto donde me encuentro.

La autora

ÍNDICE

	Pág.
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
1. INTRODUCCION	12
2. REVISION DE LA LITERATURA	15
2.1. Bases teóricas	15
2.2. Antecedentes	23
3. MATERIAL Y METODOS	27
3.1. Enfoque y tipo de estudio	27
3.2. Diseño de investigación	27
3.3. Población, muestra y muestreo	28
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos	29
3.5. Procesamiento y análisis de datos	30
3.6. Aspectos éticos	31
4. RESULTADOS Y DISCUSION	33
5. CONCLUSIONES	47
6. RECOMENDACIONES	48
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Relación entre la actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.	33
Tabla 2. Actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.	34
Tabla 3. Relación entre la actividad física y la dimensión salud física en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.	35
Tabla 4. Actividad física y la dimensión salud física en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.	36
Tabla 5. Relación entre la actividad física y la dimensión salud psicológica en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.	37
Tabla 6. Actividad física y la dimensión salud psicológica en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.	38
Tabla 7. Relación entre la actividad física y la dimensión relaciones sociales en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.	39
Tabla 8. Actividad física y la dimensión relaciones sociales en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.	40
Tabla 9. Relación entre la actividad física y la dimensión medio ambiente en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.	41
Tabla 10. Relación entre la actividad física y la dimensión medio ambiente en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.	42

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. Consentimiento informado.	55
Anexo 2. Cuestionario.	56
Anexo 3. Matriz de consistencia.	61
Anexo 4. Operacionalización de variables.	62
Anexo 5. Validación de instrumento IPAQ	63
Anexo 6. Validación de instrumento WHOQOL - BREF	66
Anexo 7. Confiabilidad de instrumento IPAQ	69
Anexo 5. Confiabilidad de instrumento IPAQ	70

RESUMEN

El trabajo de investigación sobre la actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor – Zarumilla, durante el 2023, cuyo objetivo general fue establecer la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional con un corte transversal, se obtuvo una muestra de 80 adultos mayores que cumplieron con los criterios de selección para su participación, el instrumento aplicado fue la encuesta estructurada en base a la escala Likert, obteniendo los siguientes resultados; se puede apreciar que de acuerdo a la variable actividad física 16 adultos mayores que representan el 20% tienen un nivel de actividad física medio, mientras que 44 adultos el 55% presentan nivel actividad física bajo, de acuerdo a la variable de calidad de vida se encontró una calidad regular en relación a las dimensiones: salud física, salud psicológica, relaciones sociales, medio ambiente. En conclusión, se logró determinar que existe relación entre actividad física y la calidad de vida, sin embargo, en las dimensiones evaluadas se evidencia relación entre la actividad física y medio ambiente, mas no existe relación con las dimensiones: salud física, salud psicológica, relaciones sociales.

Palabras Clave: calidad de vida, adulto mayor.

ABSTRACT

The research work on physical activity and quality of life of the elderly at the CSMC Campo Amor - Zarumilla, during 2023, whose general objective was to establish the relationship that exists between physical activity and quality of life of the elderly at the CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023. The research had a quantitative approach, of a correlational type with a cross-sectional section, a sample of 80 older adults was obtained who met the selection criteria for their participation, the instrument applied was the structured survey based on the Likert scale, obtaining the following results; It can be seen that according to the physical activity variable, 16 older adults representing 20% have a medium level of physical activity, while 44 adults 55% have a low level of physical activity, according to the quality of life variable, a regular quality was found in relation to the dimensions: physical health, psychological health, social relationships, environment. In conclusion, it was determined that there is a relationship between physical activity and quality of life, however, in the dimensions evaluated there is evidence of a relationship between physical activity and the environment, but there is no relationship with the dimensions: physical health, psychological health, social relationships.

Keywords: quality of life, older adults.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (1) indica que desde el año 2000 hasta el 2050 la población de adultos mayores se duplicará de un 11 a un 22%, siendo la edad promedio 60 años, lo que traducido a un valor numérico representa un incremento de 605 millones a 2 mil millones de adultos mayores en el tiempo transcurrido de medio siglo. En esta misma línea se indica que el 60% de los adultos mayores no realizan actividad física necesarias para un buen desarrollo de su salud. Esto se debe a que en sus tiempos libres no practican ninguna actividad física y esto se convierte en un tipo de sedentarismo que afecta directamente el estado de salud de las personas.

La problemática que representa el sedentarismo y la inactividad física a nivel mundial se traduce como una alta incidencia, existe una investigación previa que ha permitido evaluar los factores de riesgo en aproximadamente en 52 países, además existe un 86% de sedentarismo en individuos que han sufrido algún tipo de problema coronario, siendo comparado con el 81% de individuos que son sedentarios, pero que no han sufrido ningún problema relacionado al corazón, siendo esta la diferencia de un 5%. Cabe recalcar que existe un porcentaje muy elevado con respecto a la inactividad física en Latinoamérica (2), siendo este un 78%.

En un análisis de datos realizado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI (3), en el 2020, con respecto a las evaluaciones y proyecciones con respecto a la población, en el Perú habitan 4 millones 140 mil adultos de la tercera edad de 60 años en adelante, los que pueden simbolizar el 13% de la población anual al año 2020. Al año 2023 la cantidad poblacional de ese grupo etario será mayor, considerando las características de la población y la estimación de vida actualmente.

En la actualidad, dentro del Centro de Salud Mental Comunitario “Lic. Silvia Conde Sosa”, Campo Amor – Zarumilla, asisten usuarios adultos jóvenes y adultos mayores a sus consultas médicas y muchos de ellos padecen de dolores articulares, enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones de salud. Así

mismo, es notable que la mayoría de ellos no tienen apoyo y respaldo de sus familias para poder realizar actividades físicas y de recreación, siendo este un riesgo para la salud de cada persona. Cabe mencionar que durante el reconocimiento del centro de salud mental se evidencia la falta de profesionales de enfermería para el área de Geriatría, y también la falta de especialistas, como psiquiatras, los cuales ayudan a poder tratar de manera directa este grupo etario.

Consideramos necesario este estudio, pues se determinó la relación que tiene la actividad física y calidad de vida del adulto mayor del Centro de Salud Mental Comunitario (CSMC) Campo Amor - Zarumilla, en base a la situación problemática encontrada, a través de la pregunta que se planteó: ¿Cuál es la relación que existe entre actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023?

El estudio es relevante en el carácter social porque benefició a la población adulta, a través de los resultados se plantearon mejoras, como la capacidad de realizar ejercicios acordes a su edad. Abarcando el aspecto teórico, mediante el estudio de las variables propuestas, se conoció la situación de salud de los adultos mayores ya que es la población que presenta mayor vulnerabilidad a nivel físico, social y emocional. Por otro lado, en la justificación metodológica, se utilizó como herramienta principal los cuestionarios, los cuales facilitaron la recolección de la información para el desarrollo de esta investigación, buscando motivar al desarrollo de futuras investigaciones, ya que contribuye con evidencia científica sobre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores.

Dentro del estudio se tuvo como objetivo general el determinar la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023. Como objetivo específico se presentó el determinar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión salud física en el adulto mayor; también identificar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión salud psicológica; establecer la relación que existe entre la actividad física y la dimensión de las relaciones sociales; por último, identificar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión de medio ambiente en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas

La Organización Mundial de la Salud (4), refiere que el grupo etario de los adultos mayores son toda persona que cursan los 60 años en adelante, sea hombre o mujer, funcionalmente sano capaz de enfrentar este proceso lleno de cambios a nivel biopsicosocial a través de la aceptación personal. De la misma manera, la Defensoría del Pueblo (5), considera que los adultos mayores son las personas que tienen de 60 años de edad o mayores, encontrándose en un estado de riesgo que afecta directamente su salud, integridad física e igualdad de derechos. Así mismo, Erick citado por Alvarado (6) menciona que: “Los adultos de la tercera edad desde los 65 años en adelante, se encuentran afectados por diversos componentes individuales y culturales que ponen en riesgo su bienestar general”.

Por otro lado, el Ministerio de Salud (7) refiere que: “Los adultos de la tercera son individuos que tienen derechos universales y cuentan con una protección especial de forma constitucional, además son activos socialmente con garantías y responsabilidad respecto a ellos mismos, sus familiares, la sociedad y su entorno actual y con las generaciones a futuro”. Se deriva de las mejores condiciones físicas, psicológicas y sociales posibles, que suponen minimizar el riesgo de enfermedad y discapacidad, mantener la función física y mental y un compromiso continuo con la vida, refiriéndonos a que la crisis principal es la integridad ante la desesperación, y las virtudes que más destacan son la prudencia y la sabiduría.

La enfermera especialista en geriatría, Nieves (8), en su revista de envejecimiento indica que los autores Biner y Bouler, consideran al adulto mayor como: “una persona con diversas alteraciones morfológicas, psicológicas, bioquímicas y eficaces que surgen como consecuencia del transcurrir del tiempo en los seres vivos”. Clasificándolo en primer lugar como un individuo de la tercera edad con un buen estado de salud con características físicas, funcionales, mentales y sociales. En segundo lugar, define al adulto mayor que no tiene un buen estado de salud cuando muestra algún padecimiento, agudo o crónico. En tercer lugar, al adulto con

una patología mental y problemas de índole social que se relacionan a su estado de salud, vive solo o padece de una enfermedad crónica.

Para Cano (9), la funcionalidad del adulto mayor integra varios aspectos tales como, físicos, mentales, sociofamiliares, en esta línea considera a la clasificación del adulto mayor como: Adulto mayor que goza de un buen estado de salud con autonomía para realizar sus actividades cotidianas y que tiene la capacidad de tomar sus decisiones propias, independientemente de las enfermedades que este padezca y adulto de la tercera edad que deja de moverse por sí mismo y de ser capaz de tener autonomía, por lo que va a requerir de una atención especial. El autor menciona que la situación del adulto de la tercera edad es caracterizada por el surgimiento de diversos estados de la salud que comprometen a la vida del adulto mayor, que involucran a la fragilidad, las caídas y los estados delirantes.

Por lo antes mencionado, la OMS (10), afirma que el ritmo en el que envejece la población actualmente es más acelerado en comparación a como era en años pasados, por lo cual se ha identificado entre las consecuencias más frecuentes del envejecimiento a la pérdida auditiva, las cataratas y errores de refracción, dolores articulares, así también enfermedades como diabetes, depresión y demencia. Por otra parte, las consecuencias para el estado de salud y los sistemas, así como también para el personal, implica un envejecimiento poblacional, el cual refiere que, en gran parte de los adultos de la tercera edad, lo primordial es mantener su capacidad funcional, ya que el envejecimiento saludable es algo más que la ausencia de una enfermedad.

A partir de estas afirmaciones, en la promoción y la prevención de los padecimientos en este grupo de edad, se considera identificar la fragilidad para predecir eventos como caídas, hospitalizaciones, discapacidades e incluso hasta la muerte. Por consiguiente, la detección y manejo de enfermedades crónicas y aspectos negativos en la comunidad permitirá impulsar el envejecimiento saludable. Se ha considerado en toda la población que muchas de las enfermedades existentes se podrían reducir con buenos hábitos de vida saludable, y no solo basta con consumir una dieta adecuada, si no que siempre hay que acompañarla de una práctica de ejercicios físicos acorde a la edad (8).

También, la OMS (10) menciona que la actividad física es definida como: “El movimiento corporal que se produce mediante los músculos esqueléticos, con el consumo de energía”. También refiere que el movimiento producido se puede realizar en cualquier momento, incluso en tiempo de ocio o desplazarse algún lugar, esta actividad física debe ser moderada o intensa para mejorar la salud. Al mismo tiempo Vidarte (11) definió a la actividad física como: “Los movimientos corporales que se realizan por los músculos esqueléticos quienes son los responsables de generar un gasto de energía, la que está presente en todo lo que una persona realiza durante el día a excepción de las actividades como dormir o reposar”.

De la misma forma, y en similitud con los autores mencionados National Heart (12) dice que la actividad física es el movimiento del cuerpo humano que hace que los músculos trabajen y requieran de mayor energía para actividades como correr, caminar, bailar, entre otras. No obstante, se distinguen distintas tareas que son útiles para mantener la vida y las actividades con el fin de divertirse, relacionarse y mejorar su estado de salud físico. Si bien es cierto, la actividad física debe de estar en concordancia con nuestro físico, no podemos realizar un ejercicio que implique sobreesfuerzo. Los profesionales lo abarcan desde la promoción de la salud interviniendo en las instituciones, comunidades, obteniendo resultados favorables para la evolución y mejoramiento de la salud (8).

La actividad física es un componente de protección para el estado de salud, del mismo modo, el ejercicio físico es una subcategoría de la actividad física se le conoce también como “medicamento milagroso” denominado así por Pimlott (13), lo cual aporta múltiples beneficios en las enfermedades cardiovasculares (ECV), diabetes mellitus tipo II y algunos tipos de cáncer, acrecentando la esperanza de vida, además de reducir la tasa de mortalidad. Por otra parte, la OMS indica que la actividad física en el adulto mayor no debe de ser limitada, solo debe acomodarse a la capacidad de su cuerpo, por tal motivo se recomienda cumplir un mínimo de 150 minutos de actividad física de intensidad leve o 75 minutos de intensidad vigorosa semanalmente, distribuyéndola de dos a tres veces por semana (14).

De igual manera, el Ministerio de Inclusión Económica y Social – MIES (15), en su normativa técnica menciona que esta población debe de tener espacios para un encuentro de socialización, para la realización de actividades de recreación, integración e interacción, inclinados a la convivencia y relación con el medio social y promoción del envejecimiento saludable y activo, el cual deberá estar orientado a fomentar autonomía y la formación para el cuidado. Dentro de este marco y a lo anteriormente expuesto por los autores, el Instituto Nacional de Envejecimiento (16), sugiere que realizar algún tipo de actividad física con frecuencia es ideal para un adecuado estado de salud a nivel físico y mental, esto le permitirá tener una mayor independencia y autonomía a medida que el individuo va envejeciendo.

El Ministerio de Salud (MINSA) (17), indica que las dimensiones de la actividad física en el adulto de la tercera edad “es el tipo o modo que se realiza la actividad física, esta puede ser estructurada (programa de ejercicios) o no estructurada (tareas caseras, ocupacionales o de transporte activo)”. Agregando a lo anterior el adulto de la tercera edad es una persona activa socialmente que se integra y comparte actividades con diferentes grupos, realizando actividades recreativas, manualidades y paseos. En esta misma línea, se conoce que la actividad física puede ser practicada en los dominios: ocupacionales, domestico, transporte y tiempo de ocio. La práctica de la actividad física no se da de manera igualitaria en hombres y mujeres y además de acuerdo a las condiciones socioeconómicas y la división sexual de las tareas en el trabajo (18).

Para complementar estas argumentaciones y coincidiendo con las apreciaciones anteriores se incluyen diferentes dimensiones dentro de la actividad física de los individuos como: ocio o recreación, ocupación, educación, hogar y/o transporte, el autor distribuyo 04 dominios, el primero nos habla de la actividad física en casa en los que están incluidos la limpieza, cuidado de los pequeños y actividades de jardinería. En el siguiente dominio menciona a la actividad física como medio de trasporte, caminar, tomar las escaleras en lugar del ascensor. Para el tercer dominio se considera a la actividad física la que se realiza en tiempo de ocio por alguna persona que no la requiere como una actividad primordial y finalmente se tiene al dominio de la actividad física en actividades laborales: Actividad física que se realiza en el trabajo pagado o de forma voluntaria (15).

En este ámbito la actividad física en hombres y mujeres en esta etapa adulta, tiene asociados diversos beneficios tanto para el bienestar físico, mental, logrando prevenir y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades y algunas de sus complicaciones. Por tal motivo la Guía de Ejercicios Físicos Para Mayores (19) ofrece un listado sobre los beneficios al realizar actividad física para conservar la salud y la autonomía. El evitar la descalcificación y desmineralización ósea, disminuyendo el riesgo de arterosclerosis e hipertensión. Se busca normalizar el nivel de glucosa en la sangre, reducir el peligro de infartos de miocardio. Evitar el sobrepeso y la obesidad, mejorando el estado de ánimo y reduciendo la ansiedad.

De la misma manera las directrices y recomendaciones de la OMS (20), indican que: “La actividad física que se realiza de forma frecuente, como caminar, montar bicicleta, practicar algún deporte o participar de alguna actividad recreativa, esto es muy beneficioso para el estado de salud de las personas”. En los adultos y los adultos mayores, los niveles de actividad física mejoran la mortalidad ante cualquier problema de salud; la mortalidad a causa de enfermedades cardiovasculares; algún incidente causado por hipertensión; los cánceres en órganos específicos en los que se genera algún incidente (vejiga, colon, endometrio, cánceres gástricos y renales); diabetes tipo II; prevención de las caídas; disminución de enfermedades mentales como ansiedad y depresión; salud cognitiva y las horas de sueño.

Por consiguiente, Urzúa (21) define a la calidad de vida como “El bienestar a nivel personal que se deriva de la satisfacción o insatisfacción de algunas necesidades en los elementos a nivel físico, psicológico, social y actividades estructurales”. La calidad de vida en el adulto mayor, obliga a los individuos a incluir algún aspecto que se relacione con esta fase del ciclo de la vida, en la que “el individuo no solo debe hacerle frente a la vejez de forma cronológica sino además del envejecimiento funcional dado por la reducción de las capacidades físicas, psíquicas y sociales para un correcto desenvolvimiento de las tareas de la vida cotidiana” (22).

Por otro lado, Vera (23) considera que en esta etapa la calidad de vida refiere “tener paz y tranquilidad, además de contar con la protección de su familia y ser cuidado con valores como dignidad, amor y respeto, los cuales deben ser satisfechos de

forma social con sus requerimientos de expresión libre, decisión, comunicación e información”. La interacción que resulta de las características distintas de la existencia humana (vivienda, alimentación, educación, entre otros); cada una de estas favorece de manera distinta para consentir un adecuado bienestar de salud, considerando el procedimiento evolutivo de la vejez, las adaptaciones del ser humano en su medio biológico y psicosocial cambiante, este se da de manera individualizada y distinta, esta adaptación tiene influencia en su salud física, fallas en la memoria además del temor, abandono, muerte o invalidez.

Expertos en el estudio de una vida de calidad han propuesto por años un modelo que plantea ocho dimensiones que tienen la posibilidad de optimizar la calidad de vida de un individuo, sin importar de si este tiene o no una posición que lo incapacita o si precisa o no el apoyo para alcanzar una mejora. Este modelo lo propuso Schalock (24) mencionando que el bienestar emocional comprende el sentirse calmado, seguro, relacionarse con otros individuos, tener amigos y llevarse bien con las personas de su entorno (vecinos, compañeros de trabajo, etc.). Tener un grupo de amigos reconocidos, buenas relaciones con sus familiares, lazos sociales positivos y gratificantes, relaciones de pareja y sexualidad. Contar con una adecuada solvencia económica para adquirir lo que requiere y se quiere tener, tener un hogar y sitio de trabajo adecuado.

Desde otro punto de vista, en la Revista Cubana de Salud Pública, se relaciona la calidad de vida en el adulto mayor con sus objetivos, expectativas, normas, criterios y preocupaciones para ser personas saludables o enfermas que, con diferencia a otros, refiere que la percepción del individuo está relacionada con la dimensión física, psicológica, social, ambiental e integral. Por la razón antes mencionada, la OMS (25) implementó un cuestionario WHOQOL-BREF como un instrumento que ha sido empleado en distintos países y poblaciones, lo que refleja la relevancia de obtener información desde el punto de vista del adulto mayor, el cual es de utilidad en los estudios epidemiológicos, observacionales, ensayos controlados, entre otros.

Esta investigación seguirá el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, el cual se ha usado considerablemente por los profesionales de la carrera de

enfermería ya que les permite analizar y comprender el comportamiento humano en relación al estado de salud, lo que también orienta a la generación en las conductas saludables. Su uso tiene una mayor predominancia en los conceptos de actividad física, estilos de vida saludable, enfermedad crónicas y degenerativas, este modelo opera en aquellos lugares en el que las personas son participes de actividades diarias en las cuales intervienen los factores de índole social, económico, ambiental, organizacional y personal (26).

2.2. Antecedentes

En el ámbito internacional Ortiz (27), en el año 2022, presento su investigación titulada “Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos”. El objetivo principal fue analizar los gustos y preferencias de los adultos de la tercera edad que no practican actividades deportivas y el impacto que tiene en su calidad de vida. Los resultados obtenidos, muestran que el 50% de los adultos mayores fueron hombres, el 55% no practican actividades físicas, el 45% refieren que entre sus gustos y preferencias están las visitas a centros de interés culturales, actividades recreativos y deportivos, juegos activos. El autor concluye que los adultos de la tercera edad presentan un mayor interés por practicar actividades físicas, para lo que es necesario que se recreen programas que comprendan actividades físicas que les permitirán perfeccionar su calidad de vida.

Guzmán et al (28), durante el 2022 en su investigación titulada “Efectos de un programa de fortalecimiento físico en la condición funcional de adultos mayores”, en México. El objetivo principal fue mejorar la condición funcional de adultos de la tercera edad por medio de la ejecución de un programa de fortalecimiento físico para reducir el sedentarismo en una Casa de Día de Toluca. Los resultados obtenidos por los autores en la evaluación de los ítems “fuerza y agilidad” y “Sentarse y levantarse de la silla” el 35.7% de la muestra se encontraba “debajo del rango normal”, 54.3% en “rango normal” y 10% “por encima del rango normal”. Los autores concluyeron que el programa de fortalecimiento físico mejoró el grado de condicional funcional en un 41% de los ancianos que fueron participes de la investigación.

Moreno (29), en el 2020 desarrollo un estudio titulado “Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en pacho”, en Colombia. Tuvo como objetivo principal determinar los efectos de la aplicación de un programa de actividad física en adultos de la tercera edad. Los resultados que se obtuvieron del programa de actividad física en el adulto mayor, no son altamente relevantes, porque sus rangos están entre +/- 1.1% lo cual no genera un cambio significativo en la condición física del adulto mayor, pero si es determinante para mantener el buen estado de salud actual. El autor concluye que los valores resultantes de las pruebas después del programa no revelan un porcentaje significativo en su implementación

En el ámbito nacional, según Castillo (30) en el 2022, desarrollo un estudio titulado “Condición física saludable y calidad de vida en el adulto mayor en el Centro de Salud 15 de agosto”, en Arequipa. El objetivo de la investigación fue poder determinar la relación existente entre la condición física saludable y la calidad de vida de los adultos mayores en el centro de salud. Los resultados encontrados en cuanto a la relación entre las variables fueron determinadas por Chi cuadrado de Pearson 15.309 con 4 grados de libertad, y un valor p de 0.004 = 0.4 %, y un nivel de significancia del 0.05 %, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. El autor concluye que si existe una relación significativa entre ambas variables en la población de los adultos de la tercera que acuden al establecimiento de salud 15 de agosto.

Silva (31), realizó un estudio en el 2021, titulado “Actividad física y calidad de vida del adulto mayor que asiste al club EsSalud”, en Huacho. El objetivo del presente estudio es determinar y contribuir con el desarrollo de la investigación acerca de la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores que acuden al club de EsSalud. Los resultados que se obtuvieron por el autor evidenciaron que aproximadamente el 50% de los adultos de la tercera edad consiguieron un bajo nivel en la variable de las actividades de recreación que tienen mayor incidencia en el deporte, el 39% de ellos tuvieron un nivel moderado y solo el 11% tuvo un nivel alto en el desarrollo de este tipo de actividades. El autor concluye que existe una relación significativa entre calidad de vida del adulto mayor club Essalud de huacho;

debido a la correlación coeficiente de $r = 0.443$, con una $p = 0.001$ ($p < .05$).

Zúñiga (32), en el 2021, desarrollo un estudio titulado “Actividad física y la calidad de vida en adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor de Los Olivos” Lima. El objetivo de la investigación fue determinar la relación existente entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos de la tercera edad. Los resultados que se obtuvieron pusieron en evidencia que la actividad física elevada la práctica en el 86% de la muestra y el 81% de la población tiene una buena calidad de vida, con respecto a la dimensión psicológica se tuvo que el 77% presenta una adecuada calidad de vida. Finalmente, el autor ha podido concluir que, se encontró una relación significativa entre ambas variables de estudio, no obstante, en las dimensiones de la investigación se ha podido evidenciar que la actividad física solo guarda relación con la dimensión social y psicológica.

Peralta (33), 2019, desarrollo un estudio titulado “Nivel de actividad física en el adulto mayor en Microred José Leonardo Ortiz”, Chiclayo – Perú. El objetivo de la investigación fue determinar el nivel de actividad física que realizan los adultos de la tercera edad que acuden al programa de adultos mayores en los centros de salud. Los resultados indican que: 56.7% realizaron alto nivel de actividad física; con respecto a las actividades domésticas más del 50% manifestaron realizar trabajos livianos, pesados y preparar su comida; con relación al desplazamiento el 61,2% usan transporte público y 60,7% realizan caminata; y 50.6 % realizan actividades de tiempo libre; y las actividades físicas menos realizadas fueron, no participar de paseos y no manejar bicicleta. El autor concluye que el nivel de actividad física en los adultos mayores es alto.

Pérez (34) realizó un estudio en el 2019, titulado “Alimentación saludable, actividad física y calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud José Olaya”, Chiclayo. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre la alimentación saludable, actividad física y calidad de vida de los adultos mayores. Los resultados obtenidos por el autor evidenciaron que el 51% de los adultos de la tercera edad no tuvieron una alimentación saludable con una baja calidad de vida, además el 47% tiene una baja en la actividad física, mientras que el 1,3% muestra una alta actividad física con una alta calidad de vida. El autor concluye que, si existe

una relación entre la alimentación saludable, la actividad física y la calidad de vida de los adultos de la tercera edad.

Finalmente, en el ámbito local, Ruiz (35) desarrollo un estudio en el 2019, titulado “Beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos mayores que acuden al centro de desarrollo integral de la familia CEDIF”, Tumbes. El objetivo de la investigación fue develar el beneficio de las actividades físicas de recreación en los adultos mayores. En los resultados definidos en la Categoría I. identificando beneficios para la salud con sus sub categorías; manifestando alivio del estrés, manifestando distracción, manifestando mejora del sueño. Categoría II. identificando las actividades físicas y recreativas con las sub categorías, expresando realizar ejercicios, expresando participar de los paseos, expresando participar de la recreación El autor ha concluido que, los adultos de la tercera edad del CEDIF, realizan tareas que aportan múltiples beneficios para su estado de salud.

En el momento de la búsqueda bibliográfica, no se había publicado ninguna otra investigación local sobre este tema.

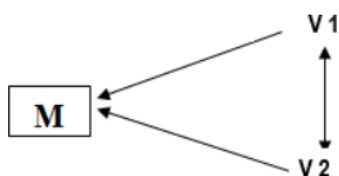
III. MATERIAL Y MÉTODOS

3.1 Tipo de estudio

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo – correlacional.

3.2 Diseño de investigación

La investigación presentó un diseño tipo no experimental, transversal y prospectivo, manteniendo una representación gráfica como se demuestra a continuación:



Donde

M: Muestra

V1: Actividad física

V2: Calidad de vida

3.3 Población, muestra y muestreo

Población: La población de estudio estuvo constituida por los adultos mayores que asisten al módulo del adulto mayor en el Centro de Salud Mental Comunitario Lic. Enf. Silvia V. Conde Sosa en Zarumilla constituida por 223 que asistieron con regularidad.

Muestra: Para obtener la muestra se aplicó la fórmula estadística para muestras finitas a fin de obtener las unidades muestrales:

$$n = \frac{NZ^2 p.q}{e^2(N-1)+Z^2 p.q}$$

Donde

N = Población

n = muestra

p = Proporción de personas con el fenómeno a estudiar

q = Proporción de personas sin el fenómeno a estudiar

Z_{α} = Desviación normal de la muestra al nivel de error aceptado $\alpha=0.05= 1.96$

e = precisión de la muestra

Entonces:

$$n = \frac{223*(1.96)^2*0.5*0.95}{(0.1)^2*(223-1)+(1.96)^2*0.5*0.95}$$

$$n = 141.$$

Asimismo, se realizó el ajuste de la muestra mediante la formula:

$$n_1 = \frac{n''}{1 + \frac{n''}{N}}$$

En donde

N: tamaño de la población.

n 1: tamaño de la muestra calculada.

n': tamaño provisional de la muestra dada por el investigador.

Es así, que al reemplazar los valores establecidos se logró determinar una muestra de estudio de 80 adultos mayores.

Muestreo: El muestreo fue probabilístico aleatorio simple, debido a que cada uno de los componentes de la población en este caso los adultos mayores del CSMC, tuvieron la oportunidad de participar del estudio cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de selección

Criterios de inclusión:

- Adultos mayores entre 60 a 80 años de edad.
- Adultos mayores que asistan consecutivamente al módulo de atención del adulto mayor en el año 2023.
- Adultos mayores con todas sus facultades para el llenado y comprensión de la encuesta.
- Adultos mayores que acepten voluntariamente participar de la investigación.

Criterios de exclusión:

- Adultos mayores con patologías neurológicas y traumatológicas.
- Adultos mayores que asistan a otro módulo de atención en el centro de salud.

3.4 Método, técnicas e instrumento de recolección de datos

El método para la recolección de datos fue la observación. La técnica que se empleó en la recolección de la información fue la encuesta estructurada. Los instrumentos que se utilizaron en el presente estudio fueron dos cuestionarios:

Actividad física: El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)², ampliamente empleado en estudios internacionales con adultos mayores, ha demostrado ser válido y confiable, recomendándose su aplicación en diversos países y lenguas. Este instrumento está compuesto por preguntas distribuidas en diferentes dimensiones, tales como actividades domésticas, de transporte y de tiempo libre. Las respuestas se obtuvieron mediante una escala tipo Likert, con las

opciones: siempre, a veces y nunca. La puntuación final se clasificó en tres categorías: alta (18-30), media (11-17) y baja (0-10).

Calidad de vida: Se aplicó el cuestionario WHOQOL-BREF, un instrumento diseñado y validado globalmente por la Organización Mundial de la Salud para evaluar la calidad de vida en adultos mayores. Consta de 26 ítems, de los cuales 2 están relacionados con la percepción general de la calidad de vida y la satisfacción con el estado de salud, mientras que los 24 restantes abordan aspectos de salud física, salud psicológica, relaciones sociales y entorno. Las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert con cinco opciones, y la puntuación se clasifica en tres niveles: buena (88-130), regular (44-87) y mala (0-43).

Validez

Los instrumentos de evaluación fueron sometidos a un juicio de expertos conformado por 3 profesionales de la salud para su adaptación, mediante una ficha de calificación en donde los expertos determinaron lo siguiente:

El instrumento IPAQ, validado ya mediante diferentes estudios a nivel mundial, es aceptable su aplicación de manera unánime, según la adecuación enfocada a la realidad de la población con la que se desarrolló el presente estudio (anexo 5).

El instrumento WHOQOL – BREF, adaptado a la población adulto mayor, población sobre la cual se enfocó el estudio, fue determinado como aceptable su aplicación también de manera unánime (anexo 6).

Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento IPAQ fue obtenida mediante la aplicación de una prueba piloto a 20 adultos mayores que no formaron parte de la población de estudio, alcanzándose mediante la prueba estadística Alfa de Cronbach un buen nivel de fiabilidad representado por un coeficiente alfa de 0.716 (anexo 7).

En el mismo sentido, el instrumento adaptado WHOQOL – BREF fue sometido a una prueba piloto a 20 adultos mayores que no formaron parte de la población de

estudio, alcanzándose así mediante el resultado de la prueba estadística Alfa de Cronbach un buen nivel de fiabilidad representado por un coeficiente alfa de 0.

3.5 Plan de procesamiento y análisis de datos

Para haber obtenido el permiso para la aplicación de dicho estudio, se envió una solicitud para que se brindó el permiso correspondiente, el cual estuvo dirigido a al jefe del establecimiento del Centro de Salud Mental Comunitario, y se coordinó con el profesional responsable del programa del adulto mayor, con el fin de facilitar la explicación a los adultos mayores sobre el consentimiento informado y la aplicación de la encuesta considerando un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos.

Finalizado dicho proceso, se procedió a organizarse la información en una tabla de frecuencias con el programa estadístico Microsoft Excel 2019 con el objetivo de conocer porcentajes determinantes para los resultados que resuelvan los fines del estudio; posterior a ello, se contrastó la hipótesis de investigación, procesándose con el programa estadístico SPSS Versión 22, utilizando la prueba estadística chi – cuadrado de Pearson, la cual permitió acceder y tramitar de una manera practica la base de datos, con el fin de analizarlos y representarlos gráficamente.

3.6 Aspectos éticos

Las investigaciones cuantitativas están basadas en principios éticos que buscan asegurar la atención, la imparcialidad y validez de la investigación.

En cuanto a las consideraciones éticas en la entrevista a realizar, se tuvo en cuenta el permiso informado, la confidencialidad, la privacidad y el anonimato del entrevistado. En cuanto al rigor, la transferibilidad, la audibilidad y la neutralidad del análisis de la información son las características que muestran la fiabilidad de los datos cuantitativos de la investigación.

A continuación, se exponen las consideraciones éticas más importantes relacionadas con la ética de la investigación con los seres humanos:

- **Principio de autonomía:** Se basa en el concepto de que las personas son capaces de decidir y actuar adecuadamente.
- **Principio de beneficencia:** Consiste en aspectos como la garantía de que no sufrirán daños. Es inaceptable que los sujetos de la investigación se vean expuestos a situaciones que provoquen lesiones importantes o permanentes; hay que tener en cuenta tanto el sufrimiento corporal como el psicológico. Se garantiza a los participantes en el estudio que sus datos personales no fueron utilizados en su contra.
- **Principio de respeto a la dignidad humana:** Se incluye el derecho de las personas a la autodeterminación, lo que significa que tuvieron la libertad de emprender sus propios actos, así como el derecho al acceso sin restricciones a la información, una vez concluida la actual investigación.
- **Principio de justicia:** El derecho a un trato justo, tanto durante la selección de los participantes como, sobre todo, a lo largo de la ejecución del estudio, y el derecho a la privacidad, preservando el anonimato, es decir, la no divulgación de la identidad de los encuestados, para lo cual se utilizó seudónimos para identificar a cada participante.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

Tabla 1. Relación que existe entre la actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,842 ^a	2	.004
Razón de verosimilitud	11.087	2	.004
Asociación lineal por lineal	10.583	1	.001
N de casos válidos	80		

a. 2 casillas (33.3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es .70.

Se evidencia la relación entre las variables de estudio, es así que se logró obtener como p-valor un resultado menor a 0.05 (0.004), lo que indicaría que se rechaza la hipótesis nula, mostrando que existe relación entre actividad física y la calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Tabla 2. Actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Actividad física	Calidad de vida						Total Total	
	Buena		Regular		Mala			
	f	%	f	%	f	%		
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	12	15	16	20	0	2	35	52
Bajo	6	7.5	44	55	2	2.5	80	65
Total	18	22.5	60	75	2	2.5	80	100

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario aplicado a adultos mayores, CSMC Campo Amor.

Se puede apreciar que el 20% de adultos mayores presentan un nivel de actividad física medio y una calidad de vida regular, mientras que el 55% presentan un nivel de actividad física bajo, pero una calidad de vida regular.

Tabla 3. Relación que existe entre la actividad física y la dimensión salud física en el adulto mayor.

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,545 ^a	1	.460		
Corrección de continuidad ^b	0.000	1	1.000		
Razón de verosimilitud	.868	1	.351		
Prueba exacta de Fisher				1.000	.650
Asociación lineal por lineal	.538	1	.463		
N de casos válidos	80				
a. 2 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,35.					
b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2					

Se observa la relación entre la variable actividad física y la dimensión salud física. En donde, se obtuvo como p-valor un resultado mayor a 0.05 (0.460), lo que indicaría que se acepta la hipótesis nula, mostrando que no existe relación entre la actividad física y la dimensión salud física en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Tabla 4. Actividad física y la dimensión salud física en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Actividad física	Salud física						Total Total	
	Buena		Regular		Mala		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	0	0	28	35	0	0	28	35
Bajo	0	0	51	63.7	1	1.2	52	6
Total	0	0	79	98.7	1	1.2	80	100

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario aplicado a adultos mayores, CSMC Campo Amor.

Se observa que el 63.7% de adultos mayores presentan un nivel de actividad física bajo y un nivel regular en lo que consta su salud física. Mientras que el 35% de los adultos mayores evidencian un nivel de actividad física medio y una salud física regular.

Tabla 5. Relación que existe entre la actividad física y la dimensión salud psicológica.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,613 ^a	2	.060
Razón de verosimilitud	6.027	2	.049
Asociación lineal por lineal	5.543	1	.019
N de casos válidos	80		

a. 3 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,70.

En la tabla 5, se evidencia la relación entre la actividad física y la dimensión salud psicológica, encontrándose el p-valor con un resultado mayor a 0.05 (0.060), indicando que se acepta la hipótesis nula, mostrando que no existe relación entre la actividad física y la dimensión salud psicológica en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Tabla 6. Actividad física y la dimensión salud psicológica en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Actividad física	Salud psicológica						Total Total	
	Buena		Regular		Mala			
	f	%	f	%	f	%		
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	8	10	20	25	0	0	28	35
Bajo	5	6.3	45	56.2	2	2.5	52	65
Total	13	16.3	65	80.2	2	2.5	80	100

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario aplicado a adultos mayores, CSMC Campo Amor.

Se puede apreciar que el 56.2% de adultos mayores presentan un nivel de actividad física bajo y una salud psicológica regular, mientras que el 25% presenta un nivel de actividad física medio complementándose con salud psicológica regular.

Tabla 7. Relación que existe entre la actividad física y la dimensión de las relaciones sociales.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,064 ^a	2	.587
Razón de verosimilitud	1.055	2	.590
Asociación lineal por lineal	.429	1	.512
N de casos válidos	80		

a. 2 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,70.

En la tabla 7, se evidencia la relación entre la actividad física y la dimensión relaciones sociales, en donde se obtuvo como p-valor un resultado mayor a 0.05 (0.587), lo que indicaría que se acepta la hipótesis nula, mostrando que no existe relación entre la actividad física y la dimensión de las relaciones sociales en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Tabla 8. Actividad física y la dimensión relaciones sociales en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Actividad física	Relaciones sociales						Total Total	
	Buenas		Regulares		Malas			
	f	%	f	%	f	%		
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	13	16.25	14	17.5	1	1.25	28	35
Bajo	19	23.75	32	40	1	1.25	52	65
Total	32	40	46	57.5	2	2.5	80	100

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario aplicado a adultos mayores, CSMC Campo Amor.

Se evidencia que 32 adultos mayores que representan el 40% presentan un nivel de actividad física bajo y una relación social regular, mientras que, 14 adultos mayores el 17.5% presentan un nivel de actividad física medio frente a una relación social regular.

Tabla 9. Relación entre la actividad física y la dimensión de medio ambiente en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,655 ^a	2	.036
Razón de verosimilitud	7.555	2	.023
Asociación lineal por lineal	6.570	1	.010
N de casos válidos	80		

a. 2 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,05.

En la tabla 9, se observa la relación entre la variable actividad física y la dimensión medio ambiente, es así que se obtuvo como p-valor un resultado menor a 0.05 (0.036), lo que indicaría que se rechaza la hipótesis nula, mostrando que si existe relación entre la actividad física y la dimensión de medio ambiente en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Tabla 10. Relación entre la actividad física y la dimensión medio ambiente en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.

Actividad física	Medio ambiente						Total Total	
	Bueno		Regular		Malo			
	f	%	f	%	f	%		
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	17	21.25	11	13.75	0	0	28	35
Bajo	17	21.25	32	40	3	3.75	52	65
Total	34	42.5	43	53.75	3	3.75	80	100

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario aplicado a adultos mayores, CSMC Campo Amor.

Se puede apreciar que 32 adultos mayores que representan el 40% presentan un nivel de actividad física bajo y un medio ambiente regular, mientras que, 17 adultos mayores el 21.25% presentan un nivel de actividad física medio frente a un medio ambiente bueno.

4.2 Discusión de resultados

En la tabla N°1 con respecto a la prueba estadística realizada para analizar la relación entre las variables actividad física y calidad de vida cuyo resultado es del 0.04, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre las variables de estudio, el resultado obtenido coincide con la investigación del autor Castillo³⁰ que demostró que si existe una relación significativa entre ambas variables en la población de los adultos de la tercera edad que acuden al establecimiento de salud. Así mismo, Zúñiga³² determinó que si existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y calidad de vida en adultos mayores del CIAM de Los Olivos en el año 2019. Igualmente, Silva³¹, concluyó que existe una relación significativa entre actividad física y calidad de vida del adulto mayor que asiste al club ESSALUD de huacho.

En la tabla N°2 de los datos recolectados se aprecia considerablemente que el 55% presenta un nivel bajo de actividad física frente a una calidad de vida regular, resultado similar encontrado por Ortiz²⁷, determinando en su estudio que más del 50% muestran un nivel bajo de actividades físicas. En ese sentido, se puede intuir que la actividad física cumple un rol importante en el adulto mayor, evidenciándose estadísticamente que la variable de actividad física en esta etapa de vida puede conllevar al desarrollo de una adecuada calidad de vida.

En la tabla N°3 con respecto a la prueba estadística realizada para analizar la relación entre las variables actividad física y la dimensión salud física de la calidad de vida, estadísticamente se evidencia que no existen relación entre las variables estudiadas, el resultado obtenido coincide con la investigación del autor Zúñiga³² mostrando en su estudio que no existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y la dimensión física de la calidad de vida. Sin embargo, Castillo³⁰ en su investigación rechaza la hipótesis nula, determinando que existe relación significativa en las variables de estudio, contradictorio ha lo encontrado en el presente estudio.

En la tabla N°4 de los datos recolectados se evidencia que, del total de los participantes el 63.7% (51) adultos mayores presenta un nivel bajo de actividad

física y un nivel regular en la dimensión salud física de la calidad de vida, sin embargo, el autor Zúñiga³² determina en su estudio que más del 60% de la población adulta muestra una actividad física alta y dimensión física regular contradictorio a lo encontrado en el presente estudio. Ante los resultados de los estudios que anteceden, se puede intuir que la actividad física es fundamental en el adulto mayor para evitar el deterioro rápido de la salud física.

En la tabla N°5 con respecto a la prueba estadística realizada para analizar la relación entre las variables, se evidencia que no existe relación entre la actividad física y la dimensión salud psicológica, estos resultados se diferencian a los encontrados por Zúñiga³² donde determina en su investigación que si existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y la dimensión psicológica de la calidad de vida en adultos mayores.

En la tabla N°6 se evidencia que, del total de los participantes el 56.2% (45) adultos mayores presentan un nivel bajo de actividad física y una salud psicológica regular, resultado diferente al propuesto por Zúñiga³², quien planteo que más del 70% de la población mostro un nivel bueno en la dimensión psicológica y una actividad física alta, se intuye que el bienestar físico y psicológico son beneficiosos para la salud sin embargo, los resultados pueden diferir debido a que la salud psicológica en los individuos también considera el entorno social en el que el adulto mayor se encuentra desarrollándose.

En la tabla N°7 con respecto a la prueba estadística realizada para analizar la relación entre las variables ,se evidencia que no existe relación entre la actividad física y la dimensión de las relaciones sociales de la calidad de vida en el adulto mayor, por otro lado los autores Silva³¹ y Zúñiga³² en sus investigaciones determinaron que existe una relación significativa entre identificar el nivel que influye la familia en la actividad física y calidad de vida del adulto mayor, contradictorio a lo encontrado en el presente estudio, contradictorio a lo encontrado en esta investigación.

En la tabla N°8 se evidencia que, del total de los participantes el 40% (32) adultos mayores presentan un nivel bajo de actividad física y un nivel regular en la

dimensión de las relaciones sociales de la calidad de vida, resultados similares a la encontrado por el autor Silva³¹, quien, en su estudio se demostró un nivel regular sobre el aspecto social de integración y participación, y cerca del 20% se hallan en un nivel de inicio. Así mismo el autor Zúñiga³², determino en su investigación que más del 50% de la población mostro que la dimensión social alcanzo un nivel bueno. Al comparar los resultados y antecedentes cabe mencionar que se debe de tener espacios para un encuentro de socialización para obtener un buen desarrollo de las variables de investigación.

En la tabla N°9 y N°10 se evidencio que si existe relación entre la actividad física y la dimensión de medio ambiente en el adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023. se evidencia que, del total de los participantes el 40% (32) adultos mayores presentan un nivel de actividad física bajo y un nivel regular en la dimensión medio ambiente de la calidad de vida, resultado distinto el encontrado por Ruiz³⁵, mencionan que las tareas que se realizan en ese centro aportan múltiples beneficios para su estado de salud lo que les permite aliviar el estrés, los distrae, mejora su sueño y proporciona su bienestar consigo mismo lo que le permitirá acrecentar su capacidad de adaptación.

V. CONCLUSIONES

- Si existe relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida del adulto mayor indicando un p-valor con resultado menor a 0.05 (0.004), así mismo la actividad física al relacionarlas con las dimensiones de la calidad de vida se concluye que más del 55% de adultos mayores muestra un nivel bajo en esta variable.
- No existe relación entre la actividad física y la dimensión salud física en el adulto mayor, con un resultado de p-valor mayor a 0.05 (0.460), siendo la falta de educación y el dolor corporal, lo que condicionan a que la población tenga un nivel bajo en la actividad física y un nivel regular en la dimensión salud física.
- No existe relación entre la actividad física y la dimensión salud psicológica, encontrándose el p-valor con un resultado mayor a 0.05 (0.060), el 25% presentan una salud psicológica regular debido a los factores condicionantes como el estrés, insomnio que disminuyen la energía para realizar actividad física.
- No existe relación entre la actividad física y la dimensión de las relaciones sociales en el adulto mayor, mostrando un p-valor mayor a 0.05 (0.587), el 17.5% presentan un nivel de actividad física medio frente a una relación social regular (falta de interacción con la familia, amigos y vecinos).
- Al evaluar la actividad física y la dimensión medio ambiente se concluye que si existe relación con un p-valor menor a 0.05 (0.036), demostrando que el 21% de adultos mayores cuenta con los criterios de un medio ambiente saludable para sus necesidades (seguridad, tranquilidad, comodidad).

VI. RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación, recomiendo al CSMC Campo Amor – Zarumilla:

- A la autoridad directa del centro de salud mental, tomar en consideración los resultados obtenidos en el estudio, para reconocer los factores asociados que favorecen a la actividad física y por ende la calidad de vida.
- Al programa del adulto mayor de este centro se le sugiere implementar actividades de forma regular y controlada como caminar, correr, bailar, yoga entre otros, para ayudar a mejorar la salud, la capacidad funcional.
- A los profesionales de la salud encargados de la atención y cuidado de los adultos mayores, se les sugiere considerar actividades complementarias dentro y fuera del centro de salud, que ayuden a disminuir los niveles de estrés, tristeza y ansiedad, así mismo aumentar la calidad de sueño.
- Se sugiere fomentar el desarrollo integrativo, recreacional y de interacción con las familias y/o cuidadores, amigos y vecinos del adulto mayor para mejorar su relación social.
- Difundir información sobre el cuidado del medio ambiente a la comunidad del centro poblado campo amor, para que el espacio donde el adulto mayor se relaciona tenga seguridad, comodidad, tranquilidad asegurando nuestra propia supervivencia y bienestar.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Población de adultos mayores en el mundo aumentará a 22% [Internet]. telesurtv. 2015 - [consultado marzo 2023]. Disponible en: <https://www.telesurtv.net/news/OMS-Poblacion-de-adultos-mayores-en-el-mundo-aumentara-a-22-20150930-0060.html>
2. Lanas P. Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. Centro de Excelencia Capacitación, Investigación y Gestión para la Salud Basada en Evidencias (CIGES) [Internet]. Chile. 2010 – [consultado marzo 2023]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2004.pdf>
3. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). [Internet]. Población Adulto Mayor En El Perú. Oficina Técnica de Difusión - El Perú Primero. 2020 – [consultado abril 2023]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/biblioteca-virtual/boletines/ninez-y-adulto-mayor/1/#lista>
4. Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. [Internet]. Ginebra: OMS; 2015 – [consultado abril 2023]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1
5. Defensoría del Pueblo. Grupo de protección del adulto mayor. [Internet]. 2020 – [consultado abril 2023]. Disponible en: https://www.defensoria.gob.pe/grupos_de_proteccion/adultos-mayores/#
6. Alvarado A, Salazar Á. Análisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos. [Internet]. 2018. [consultado mayo 2023]; 25(2): 57-62. 2018 - Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002&lng=es

7. Ministerio de Salud. Envejecimiento y vejez [Internet]. Colombia potencia de la vida. 2020 - [consultado mayo 2023]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx#:~:text=Generalmente%2C%20una%20persona%20mayor%20es,a%C3%B1os%20de%20edad%20o%20m%C3%A1s>
8. Labarga N. Envejecimiento, clasificación de las personas mayores y principales escalas de valoración. Ocronos.[Internet]. 2020. [consultado mayo 2023]. 1(22). Disponible en: <https://revistamedica.com/envejecimiento-clasificacion-personas-mayores-escalas-de-valoracion/>
9. Gálvez M. Utilidad de la valoración geriátrica integral en la evaluación de la salud del adulto mayor. Rev. Perú. [Internet]. 2016 [consultado mayo 2023]; 33(2): 321-327. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200018&lng=es
10. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y Salud [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2022 - [consultado mayo 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health#:~:text=Entre%20las%20afecciones%20m%C3%A1s%20comunes,la%20depresi%C3%B3n%20y%20la%20demencia>
11. Vidarte J, Vélez C, Sandoval C, Alfonso M. Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2011.[consultado mayo 2023]; 16(1). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
12. Gibbons G. La actividad física y el corazón. [Internet]. Health and Human Servicesexternal. 2022 - [consultado mayo 2023]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,algunos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica>

13. Ruiz F. Directrices para la Promoción y Consejería de Actividad Física y Ejercicio por Personal de Talento Humano en Salud. [Internet]. Dirección de Promoción y Prevención Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. 2021 - [consultado mayo 2023]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/directrices-promocion-consejeria-af-ths.pdf>
14. Organización Mundial Salud. Recomendaciones Mundiales sobre la Actividad Física para la Salud. Colombia. [Internet]. 2015 – [consultado mayo 2023]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
15. Ministerio de Inclusión Económica y Social M. Norma Técnica de Población Adulta Mayor. [Internet]. Quito: Centros y Servicios Gerontológicos; 2014 – [consultado mayo 2023]. Disponible en: <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/03/NORMA-TECNICA-DE-POBLACION-ADULTA-MAYOR-28-FEB-2014.pdf>
16. Revista M. Cuatro sugerencias de actividad física para adultos mayores. Biblioteca Nacional De Medicina [Internet]. 2021. [consultado junio 2023]. 3(1). Disponible en: <https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/cuatro-sugerencias-de-actividad-fisica-para-adultos-mayores>
17. Organización Panamericana de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2015 – [Consultado junio 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
18. Agudelo C. Actividad física ocupacional, de transporte y de tiempo libre: Desigualdades según género en Santander, Colombia. Rev. salud pública [Internet]. 2015 [consultado junio 2023]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2016.v18n2/201-213/#ModalArticles>

19. Gil P. Guía de ejercicio físico para el adulto mayor. [Internet]. 2012 – [consultado junio 2023]. Disponible en: <https://www.segg.es/media/descargas/GU%C3%8DA%20DE%20EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PARA%20MAYORES.pdf>
20. Organización Mundial de la Salud. ACTIVE: paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física. [Internet]. Ginebra, Organización Mundial de la Salud. 2018 – [consultado junio 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/active-paquete-intervenciones-tecnicas-para-acrecentar-actividad-fisica>
21. Urzua M. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Terapia psicológica, Sociedad Chilena de Psicología Clínica. [Internet]. 2012 [consultado junio 2023]; 30(1):61–71. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
22. Organización Mundial de la Salud. Decenio del Envejecimiento Saludable. [Internet]. OMS. 2019 – [consultado junio 2023]. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final-decade-proposal/decade-proposal-final-apr2020-es.pdf?sfvrsn=73137ef_4#:~:text=Al%20t%C3%A9rmino%20del%20Decenio%20del,y%20alcanzar%20los%202100%20millones
23. Rubio D, Rivera L, Borges L, González F. ACTIVE: paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal [Internet]. 2015 [consultado junio 2023]; 61: 1–7. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa>
24. Vera M. Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. An. Fac. Med. [Internet]. 2017 [consultado junio 2023]; 68(3): 284-290. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012&lng=es

25. Schalock J y Verdugo I. Las 8 dimensiones de la calidad de vida [Internet]. Fundación Magdalena Moriche. 2021 - [consultado junio 2023]. Disponible en: https://inteligencialimite.org/2021/07/13/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-calidad-de-vida/?gclid=Cj0KCQjwjryjBhD0ARIsAMLvnF8JqarDRNAILsxkY8I9eOF2mXDzanofqYk-8eiFk24XUI2sYKOoQCkaAq88EALw_wcB
26. Cardona I. Aplicaciones de un instrumento diseñado por la OMS para la evaluación de la calidad de vida. Revista Cubana de Salud Pública. [Internet]. 2014 [consultado junio 2023]; 40 (2):175-189. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/v40n2/spu03214.pdf>
27. Ortiz D, Alzola A, Costa C, Charchabal D, Valverde L. Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. Correo Científico Médico. [Internet]. 2022 - [consultado junio 2023]. Disponible en: <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403>
28. Guzmán E, Álvarez H, García M. Efectos de un programa de fortalecimiento físico en la condición funcional de adultos mayores. Ciencia Latina. [Internet]. 2022 [consultado junio 2023]; 6(4): 3187-99. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2827>
29. Moreno G, Olaya Y. Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca. [Tesis de pregrado]. Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales; 2020 [consultado junio 2023]. Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/2899>
30. Castillo J. Condición física saludable y calidad de vida en el adulto mayor en el Centro de Salud 15 de agosto, Arequipa. [Tesis de pregrado]. Arequipa: Universidad Continental; 2021. [consultado junio 2023]. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11774>

31. Castro S. Actividad física y calidad de vida del adulto mayor que asiste al club ESSALUD de Huacho. [Tesis de pregrado]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2021. [consultado junio 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4797/SILVA%20CASTRO%3b%20Abner.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Beatriz Z. Actividad física y calidad de vida en adultos mayores del centro integral los Olivos 2019. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019. [consultado junio 2023]. Disponible en: https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4782/UNFV_NANCY_BEATR%c3%8dZ_ZU%c3%91IGA_ANDRADE_T%c3%8dTULO_LICE_NCIADA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
33. Peralta L, Zevallos A. Nivel de actividad física en el adulto mayor en Microred José Leonardo Ortiz, 2019. Acc Cietna [Internet]. 2020 [consultado junio 2023]; 7(2):5-13. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/360>
34. Nelba P. Alimentación saludable y actividad física en la calidad de vida del adulto mayor del centro de salud José Olaya, Chiclayo, 2018-2019. [Tesis de pregrado]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2022. [consultado junio 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9133/P%c3%a9r%20V%c3%a1squez%20Ana%20Nelba.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
35. Ruiz C. Beneficios de la actividad física y recreativa en los adultos mayores que acuden al centro de desarrollo integral de la familia CEDIF – Tumbes, 2019. [Tesis de pregrado] Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2020. Disponible en: <https://acortar.link/YDkmHE>

ANEXOS

ANEXO 01

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....con D.N.I....., acepto, participar en la investigación: Actividad física y la calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes-2023, asumiendo que la información brindada será solamente de conocimiento del investigador y de su asesor, quienes garantizan el secreto y respeto a mi privacidad.

Soy consciente que el informe de la investigación será publicado no siendo mencionados los nombres de los participantes, teniendo libertad de retirar mi consentimiento en cualquier momento y dejar de participar del estudio sin que esto genere algún perjuicio y/o gasto. Sé que de tener dudas de mi participación podré aclararlas con los investigadores. Por último, declaro que después de las aclaraciones convenientemente realizadas, consiento participar de la presente investigación.

Zarumilla.....del 2023

FIRMA DEL COLABORADOR

ANEXO 02

CUESTIONARIO

La presente encuesta es totalmente anónima, tiene como finalidad obtener información acerca de la actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023, siendo sus respuestas confidenciales y exclusivos para la investigación, por lo que le agradeceríamos ser lo más sincero posible.

INSTRUCCIONES:

Estimado (a) sr.(a): Le solicitamos de la manera más atenta y cordial su participación contestando la siguiente pregunta del cuestionario cuya finalidad es realizar una investigación.

➤ **Variable 1. Actividad física:**

Este cuestionario nos permite conocer la actividad física en tres aspectos: actividades domésticas, transporte y actividades en tiempo libre, usted marque un aspa X en el cuadro que mejor describa su actividad.

Siempre = 2; A veces = 1; Nunca = 0

	Dimensión 1. Actividades domesticas	Siempre	A veces	Nunca
1	Hace trabajo liviano en la casa (sacudir, lavar platos, coser)			
2	Hace trabajo pesado en casa (lavar pisos y ventanas, traslada muebles, cargar bolsas de basura, etc.)			
3	Prepara su comida por más de 10 minutos			
4	Sirve su comida por más de 10 minutos			
5	Va a realizar las compras de la casa (mercado, bodega, supermercado)			
6	Usted cuida niños.			
	Dimensión 2. Actividades de transporte			
7	Usted viaja en vehículo motor (bus, combi, colectivo, automóvil, tren, metro)			
8	Monta bicicleta para ir de un sitio a otro			
9	Camina usted al menos 30 minutos continuos para trasladarse de un sitio a otro			
10	Usted sube escaleras para ir de un sitio a otro			
	Dimensión 3. Actividades de tiempo libre			
11	Practica algún deporte en su tiempo libre (tenis, natación, futbol, gimnasia)			
12	Hace aeróbicos o ejercicios en su tiempo libre			
13	Realiza alguna actividad de recreación en su tiempo libre (baile, yoga, taichi)			
14	Dedica más de 10 minutos en caminar rápidamente en su tiempo libre.			
15	Realiza paseos en su tiempo libre que le cause grandes incrementos de la respiración.			

➤ **Variable 2. Calidad de vida:**

Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor responda todas las preguntas. Si no está seguro(a) sobre qué respuesta dará a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. Marque con un aspa la respuesta:

	Dimensión 1. Salud física	Nada	Un poco	Lo normal
1	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?			
2	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?			
3	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?			
4	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?			
5	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?			
6	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?			
7	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?			
8	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?			

N	Dimensión 2. Salud psicológica	Nada	Un poco	Lo normal
9	¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?			
10	¿Cómo puntuaría su calidad de vida?			
11	¿Cuán satisfecho está con su salud?			
12	¿Cuán satisfecho está con su sueño?			
13	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?			
14	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?			

N	Dimensión 3. Relaciones sociales	Nada	Un poco	Lo normal
15	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?			
16	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?			
17	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?			
18	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?			
19	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?			
20	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?			
21	¿Cuán satisfecho está con su transporte?			

N°	Dimensión 4. Medio ambiente	Nada	Un poco	Lo normal
22	¿El ambiente en donde vive es adecuado a sus necesidades?			
23	¿Las condiciones del hogar cumplen con los criterios de vida?			
24	¿La comodidad y tranquilidad son parte de su hogar?			
25	¿Cuánta la seguridad en su domicilio?			
26	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?			

ANEXO 03
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>Actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.</p>	<p>¿Qué relación existe entre la actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación que existe entre la actividad física y calidad de vida del adulto mayor del CSMC Campo Amor - Zarumilla, Tumbes 2023.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS: -Identificar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión salud física en el adulto mayor del CSMC Campo Amor – Zarumilla. -Identificar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión salud psicológica en el adulto mayor del CSMC Campo Amor – Zarumilla. -Identificar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión relaciones sociales en el adulto mayor del CSMC Campo Amor – Zarumilla. Identificar la relación que existe entre la actividad física y la dimensión de medio ambiente en el adulto mayor del CSMC Campo Amor – Zarumilla.</p>	<p>ACTIVIDAD FISICA</p> <p>CALIDAD DE VIDA</p>	<p>Tipo: Básica Nivel: Descriptivo Diseño: no experimental Población: 223 adultos mayores Muestra: 80 Adultos mayores Tipo de muestreo: No probabilístico Técnica e instrumentos: técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario.</p>

ANEXO 04
OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
ACTIVIDAD FISICA	Cualquier movimiento corporal, realizado por los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía.	Realizar actividad física por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad leve o 75 minutos de intensidad vigorosa semanalmente como caminar, trotar u alguna actividad.	Actividades domesticas	Alto (18-30)	Siempre A veces Nunca
			Actividades de transporte.	Medio (11-17)	
			Actividades de tiempo libre	Bajo (0-10).	
CALIDAD DE VIDA	Es la percepción que tiene una persona sobre su posición en la vida y sistema de valores en el que vive, con respecto a sus metas y expectativas.	Referida a la evaluación subjetiva inmersa en un contexto de la salud física, psicológica, social y medio ambiente.	Salud física	Bueno (88-130) Regular (44-87) Mala (0-43)	Nada Un poco Lo normal
			Salud psicológica		
			Relaciones sociales		
			Medio Ambiente		

ANEXO 5

Validez del instrumento IPAQ en el adulto mayor

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. **Apellidos y nombres del experto:**
PALACIOS FEIJOO FEELER ALDAHIR
- 1.2. **Grado académico:**
MAGISTER EN CIENCIAS DE LA SALUD CON MENCIÓN EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA.
- 1.3. **Cargo e Institución donde labora:**
UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
- 1.4. **Nombre del Instrumento motivo de la evaluación:**
CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA DEL ADULTO MAYOR DEL CSMC CAMPO AMOR - ZARUMILLA, TUMBES 2023.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0-20%	R 21-40%	B 41-60%	MB 61-80%	E 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos técnicos - científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

III. VALORACIÓN:

APLICABLE

NO APLICABLE


Feeler A. Palacios Feijoo


FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

IV. DATOS GENERALES:

- 1.5. Apellidos y nombres del experto:
CINTHIA PADILLA GARABITO
- 1.6. Grado académico:
LICENCIADA EN ENFERMERIA.
- 1.7. Cargo e institución donde labora:
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
- 1.8. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:
CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA DEL ADULTO MAYOR DEL CSMC CAMPO AMOR - ZARUMILLA, TUMBES 2023.

V. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0-20%	R 21-40%	B 41-60%	MB 61-80%	E 81-100%
CLARIDAD	Esta formulada con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos técnicos - científicos de tecnología educativa.					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

VI. VALORACIÓN:

APLICABLE

NO APLICABLE

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VII. DATOS GENERALES:

- 1.9. **Apellidos y nombres del experto:**
INGRID DE LA CRU MEDINA
- 1.10. **Grado académico:**
MEDICO CIRUJANO
- 1.11. **Cargo e institución donde labora:**
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
- 1.12. **Nombre del Instrumento motivo de la evaluación:**
CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA DEL ADULTO MAYOR DEL CSMC CAMPO AMOR - ZARUMILLA, TUMBES 2023.

VIII. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0-20%	R 21-40%	B 41-60%	MB 61-80%	E 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teoricos - científicos de tecnología educativa.					X
COHERENCIA	Entre los indices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

IX. VALORACIÓN:

APLICABLE

NO APLICABLE



 MINISTERIO DE SALUD
 Dirección Regional de Salud Tumbes
 M^c Ingrid De La Cruz Medina
 CUP 12345

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO

ANEXO 6

Validez del instrumento WHOQOL – BREF en el adulto mayor

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

X. DATOS GENERALES:

- 1.13. **Apellidos y nombres del experto:**
PALACIOS FEJOO FEELER ALDAHIR
- 1.14. **Grado académico:**
MAGISTER EN CIENCIAS DE LA SALUD CON MENCIÓN EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA.
- 1.15. **Cargo e Institución donde labora:**
UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
- 1.16. **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:**
CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS NIVELES DE CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CSMC CAMPO AMOR - ZARUMILLA, TUMBES 2023.

XI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0 – 20%	R 21 – 40%	B 41 – 60%	MB 61 – 80%	E 81 – 100%
CLARIDAD	Esta formulada con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos técnicos – científicos de tecnología educativa.					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

XII. VALORACIÓN:

(X) APLICABLE

() NO APLICABLE


Feeler A. Palacios Fejoo
Licenciado en Psicología y Dietética
 Magister en Salud Familiar y Comunitaria
 OMS, PNH

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

XIII. DATOS GENERALES:

- 1.17. Apellidos y nombres del experto:
CINTHIA PADILLA GARABITO
- 1.18. Grado académico:
LICENCIADA EN ENFERMERIA.
- 1.19. Cargo e institución donde labora:
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
- 1.20. Nombre del Instrumento motivo de la evaluación:
CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA DEL ADULTO MAYOR DEL CSMC CAMPO AMOR - ZARUMILLA, TUMBES 2023.

XIV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Leyenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0-20%	R 21-40%	B 41-60%	MB 61-80%	E 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					X
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos técnicos - científicos de tecnología educativa.					X
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

XV. VALORACIÓN:

(X) APLICABLE () NO APLICABLE

Cynthia J. Padilla Garabito
LIC. EN ENFERMERIA
CEP. 100222

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

XVI. DATOS GENERALES:

- 1.21. Apellidos y nombres del experto:
INGRID DE LA CRU MEDINA
- 1.22. Grado académico:
MEDICO CIRUJANO
- 1.23. Cargo e Institución donde labora:
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
- 1.24. Nombre del instrumento motivo de la evaluación:
CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA DEL ADULTO MAYOR DEL CSMC CAMPO AMOR - ZARUMILLA, TUMBES 2023.

XVII. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Legenda:

Deficiente (D) Regular (R) Buena (B) Muy Buena (MB) Excelente (E)

INDICADORES	CRITERIOS	D 0-20%	R 21-40%	B 41-60%	MB 61-80%	E 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos técnicos - científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones.					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X

XVIII. VALORACIÓN:

(X) APLICABLE () NO APLICABLE


 MINISTERIO DE SALUD
 Dirección Regional De Salud Tumbes
 M.C. Ingrid De La Cruz Medina
 CIP 22281

FIRMA Y SELLO DEL EXPERTO

ANEXO 7

Prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach del instrumento IPAQ

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,716	,812	15

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	20	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Se confirmó que al aplicar la prueba piloto se realizó la prueba estadística alfa de Cronbach y se obtuvo un nivel de confiabilidad aceptable con un coeficiente alfa de 0.716.

ANEXO 8

Prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach del instrumento WHOQOL – BREF

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,874	,940	26

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	20	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

EL resultado de la utilización de la prueba estadística alfa de Cronbach a través de la prueba piloto, se confirmó un nivel bueno de confiabilidad con un coeficiente alfa de 0,874.