



**Universidad
Norbert Wiener**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica

Tesis

**“Actividad física y calidad de vida en los adultos mayores del centro
de rehabilitación física y neurológica cerfineuro, 2022”**


Para optar el Título Profesional de:

Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

AUTORA: Bach. Ocumbe Lanzi, Karen Marita

CODIGO ORCID:0009-0006-6573-5181

**LIMA- Perú
2022**

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, **KAREN MARITA OCUMBE LANZI** egresado de la Facultad de Ciencias de la salud y Escuela Académica Profesional de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **“ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN FÍSICA Y NEUROLÓGICA CERFINEURO, 2022”** Asesorado por el docente: **MG, ARRIETA CORDOVA, ANDY FREUD** DNI **10697600** ORCID **0000-0002-8822-3318** tiene un índice de similitud de (16) (dieciséis) % con código **OID14912249586398** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma
 KAREN MARITA OCUMBE LANZI
 DNI:45963074



.....
 Firma
 ANDY FREUD ARRIETA CORDOVA
 DNI:10697600

Lima, 6 de junio del 2023

Tesis

**“ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS
MAYORES DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN FÍSICA Y
NEUROLÓGICA CERFINEURO, 2022”**

Línea de investigación

Salud y Bienestar – Estilos de Vida Saludable.

Asesor

ASESOR: MG, ARRIETA CORDOVA, ANDY.

CODIGO ORCID: 0000-0002-8822-3318

DEDICATORIA

Dedico esta investigación en primer lugar a Dios por ser mi guía y fortaleza, a mis padres que me han inculcado valores y principios de vida, a mis hermanos por su apoyo incondicional, a mis abuelitos y sobrino Andrés en cielo y en especial a mi amiga Helen Ramírez Chate quien siempre estuvo en los momentos más difíciles.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi casa de estudio Universidad Norbert Wiener por abrirme las puertas, a mi asesor Mg. Andy Arrieta Córdova por disponer de su tiempo y guiarme durante todo este proceso de trabajo de investigación, asimismo a todos mis maestros que me transmitieron sus conocimientos y experiencias en toda esta etapa de formación finalmente a mis compañeros más cercanos que me apoyaron en lo académico y emocional.

JURADOS:

PRESIDENTE:

SECRETARIO:

VOCAL:

INDICE

CAPITULO I EL PROBLEMA	9
1.1. Planteamiento del problema	9
1.2. Formulación del problema	11
1.2.1. Problema general	11
1.2.2. Problemas específicos	11
1.3. Objetivos de la investigación	12
1.3.1. Objetivo general	12
1.3.2. Objetivos específicos	12
1.4. Justificación de la investigación	13
1.4.1. Justificación Teórica	13
1.4.2. Justificación Metodológica	13
1.4.3. Justificación Práctica	13
1.5. Limitaciones de la investigación	13
CAPITULO II MARCO TEÓRICO	15
2.1. Antecedentes	15
2.2. Bases teóricas	19
2.3. Formulación de la hipótesis	21
2.3.1. Hipótesis general	21
2.3.2. Hipótesis específicas	22
CAPITULO III METODOLOGÍA	23
3.1. Método de la investigación	23
3.2. Enfoque de la investigación	23
3.3. Tipo de la investigación	23
3.4. Diseño de la investigación	23
3.5. Población, muestra y muestreo	24
3.6. Variables y operacionalización	26
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
3.7.1. Técnica	32

3.7.2. Descripción de instrumentos.	33
3.7.3. Validación	35
3.7.4. Confiabilidad	36
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	36
3.9. Aspectos éticos	36
CAPITULO IV PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS	37
4.1. Analisis de los resultados	37
4.2. Discusión de los resultados	53
CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
5.1 Conclusiones	55
5.2 Recomendaciones	56
ANEXOS	62
Anexo 1. Matriz de Consistencia	63
Anexo 2: Instrumentos	65
Anexo 3: Formato de consentimiento informado	69
Anexo 4: Formato de Validación de los instrumentos	72
Anexo 5: Carta de solicitud a la institución para la recolección y uso de los datos	81
Anexo 6: Carta de aceptación de la institución	82
Anexo 7. Carta de Aprobacion del comité de etica	83

INDICE DE TABLAS

1. **Tabla No 1** Características demográficas según la edad de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 36**
2. **Tabla No 2** Características demográficas según el sexo de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro..... **Pag. 37**
3. **Tabla No 3** Características demográficas según la ocupación de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 38**
4. **Tabla No 4** Características clínicas según la comorbilidad de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro ... **Pag. 39**
5. **Tabla No 5** Distribución de la actividad Física de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 40**
6. **Tabla No 6** Prevalencia de la actividad domestica de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 41**
7. **Tabla No 7** Prevalencia de la actividad transporte de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 42**
8. **Tabla No 8** Prevalencia de la actividad tiempo libre de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 43**
9. **Tabla No 9** Prevalencia de la calidad de vida de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro..... **Pag. 44**
10. **Tabla No 10** Relación entre calidad de vida y actividad física de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro.... **Pag. 45**
11. **Tabla No 11** Prueba de Hipótesis..... **Pag. 46**

12. **Tabla 12:** Relación entre la dimensión actividades domésticas de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro..... **Pag. 49**
13. **Tabla No 13:** Relación entre la dimensión actividades de transporte de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 50**
14. **Tabla No 14:** Relación entre la dimensión actividades de tiempo de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro..... **Pag. 51**

INDICE DE GRAFICOS

1. **Figura No 1** Características demográficas según la edad de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro ... **Pag. 38**
2. **Figura No 2** Características demográficas según el sexo de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro ... **Pag. 39**
3. **Figura No 3** Características demográficas según la ocupación de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 40**
4. **Figura No 4** Características clínicas según la comorbilidad de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro ... **Pag. 41**
5. **Figura No 5** Distribución de la actividad Física de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 42**
6. **Figura No 6** Prevalencia de la actividad domestica de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 43**
7. **Figura No 7** Prevalencia de la actividad transporte de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 44**
8. **Figura No 8** Prevalencia de la actividad tiempo libre de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro **Pag. 45**
9. **Figura No 9** Prevalencia de la calidad de vida de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro..... **Pag. 46**
10. **Figura No 10** Relación entre calidad de vida y actividad física de los pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica cerfineuro.... **Pag. 47**

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022. **Materiales y Métodos:** El enfoque de la investigación fue Cuantitativa, la población estuvo conformada por 135 pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica. La muestra estará conformada por 100 pacientes adultos mayores, el tipo de muestreo será probabilístico de tipo aleatorio simple de acuerdo a los criterios de selección. **Resultados:** el 49% de la población pertenece al grupo de 70 a 79 años. El 26% de la población pertenece al grupo de 80 a 90 años. El 25% de la población pertenece al grupo de 60 a 69 años, por género muestra que la población de estudio es en su ligera mayoría del género femenino con un 52% del total, por ocupación muestra que “Ama de Casa” y “Empleado” representan el 35% de la población cada uno. El 16% de la población tiene como ocupación “Obrero”; mientras el 14% restante tiene como ocupación “Profesional”. La distribución de la variable comorbilidad muestra que el 28% de las personas presentan artritis; el 28% presenta Enfisema; el 16% presenta tiroides; el 15% presenta diabetes; el 11% tiene comorbilidad cardiovascular; y el 2% presenta asma bronquial. **Conclusiones:** El mayor porcentaje de la población de estudio estuvo conformado por pacientes de 70 a 79 años, se muestra que la población de estudio hubo una ligera mayoría del género femenino, se evidencio que el mayor porcentaje de la población eran amas de casa y empleados, según la comorbilidad de la población de estudio se apreció que el mayor porcentaje lo conformaban personas con artritis y enfisema pulmonar, existe relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores.

Palabras Claves: Calidad de Vida, Actividad Física, características sociodemográficas, características clínicas.

ABSTRAC

Objective: To determine the relationship between physical activity and the quality of life of older adults at the CERFINEURO Physical and Neurological Rehabilitation Center, 2022.

Materials and Methods: The research approach was Quantitative, the population consisted of 135 adult patients Seniors from the Physical and Neurological Rehabilitation Center. The sample will be made up of 100 elderly patients, the type of sampling will be probabilistic of a simple random type according to the selection criteria. **Results:** 49% of the population belongs to the group of 70 to 79 years. 26% of the population belongs to the group of 80 to 90 years. 25% of the population belongs to the 60 to 69 age group, by gender it shows that the study population is mostly female with 52% of the total, by occupation it shows that "Housewife" and "Employee " represent 35% of the population each. 16% of the population has as occupation "Worker"; while the remaining 14% have "Professional" occupation. The distribution of the comorbidity variable shows that 28% of people have arthritis; 28% present Emphysema; 16% present thyroid; 15% have diabetes; 11% have cardiovascular comorbidity; and 2% present bronchial asthma. **Conclusions:** The highest percentage of the study population was made up of patients aged 70 to 79 years, it is shown that the study population had a slight majority of the female gender, it was evidenced that the highest percentage of the population were housewives and employees. , according to the comorbidity of the study population, it was observed that the highest percentage was made up of people with arthritis and pulmonary emphysema, there is a relationship between physical activity and the quality of life of the elderly.

Keywords: Quality of Life, Physical Activity, sociodemographic characteristics, clinical characteristics.

CAPITULO I EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El envejecimiento es un proceso que ocurre en el transcurso de nuestras vidas que se caracteriza por la fragilidad y muchas veces dependen de otras personas para satisfacer sus necesidades cotidianas (1). Asimismo, se produce cambios cognitivos, biológicos, sociales lo que aumenta perder la calidad de vida, para la Organización Mundial de la Salud; en esta etapa hay cambios notorios como pérdida de fuerza a nivel músculo esquelético (2). En la actualidad cada día se acrecienta la esperanza de vida en las personas mayores de 60 años, a nivel de Europa supera los 80 años; a nivel de América Latina el promedio es 71 a 80 años, además, se han establecidos políticas de salud pública que garantizan una adecuada atención en las instituciones de salud para mejorar la calidad de vida (3). Según estimaciones para el 2050; más del 20% de la población estará constituida por el adulto mayor a nivel mundial, lo que representa la existencia de comorbilidades propia de la edad; generando posibilidades de hospitalizaciones prolongadas, consumo de medicamentos, atención integral por el equipo de salud, lo cual genera un problema en el ámbito de la salud pública (4). Asimismo, en el Perú, la situación es similar el 10.4% de la población está conformada por el adulto mayor y para el 2050, se proyecta que habrá alrededor de 8.7 millones a diferencia de los países desarrollados hay mucha carencia en instituciones de salud como falta de recursos humanos, infraestructura y equipamiento sumado esto la falta de accesibilidad a los servicios de salud, así como discriminación, violencia y el abandono afectan la calidad de vida a este grupo etario (5).

Por otra parte, el medio en que se desarrolla en adulto mayor juega un papel importante ya que determinara el grado de calidad de vida de este grupo atareo que le permita mantener actividad física, psíquica activa y sana, interactuando con sus parientes manteniendo el sentido por la

supervivencia (6). Por consiguiente, el envejecimiento deteriora la calidad de vida ya que la actividad física se encuentra disminuida y si el adulto mayor no recibe apoyo necesario para continuar con sus actividades la esperanza de vida ira disminuyendo (7). En ese marco, es recomendable que los adultos mayores realicen actividad física para reducir el sedentarismo; y fortalecer el musculoesquelético, el equilibrio y flexibilidad con el objetivo de mantener una buena salud (8). Pérez concluye en su investigación realizada a inicios del 2022 que el 33.9% tienen una calidad de vida inadecuada lo cual conlleva que la salud se deteriore (9). De igual manera Mauricio, en su estudio realizado en el año 2020 en Perú; señala que 45.7% de la población sujeta de estudio tiene una mala calidad de vida (10). En ese sentido, es necesario mantener la actividad física para evitar el deterioro de la calidad de vida; en ese contexto los profesionales de tecnología médica en terapia física y rehabilitación cumplen un papel fundamental ya que sus intervenciones están enfocadas a optimizar un adecuado funcionamiento corporal reduciendo notablemente los problemas que aquejan al adulto mayor. Por todo lo anterior, se propone esta investigación cuyo objetivo será determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores del Centro De Rehabilitación Física Y Neurológica CERFINEURO.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los adultos mayores en el Centro de

Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022?

- ¿Cuáles son las características Clínicas de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022?
- ¿Cuál es la prevalencia de comorbilidades de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión actividades domésticas de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión actividades de transportes de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión actividades de tiempo de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022

1.3.2. Objetivos específicos

- Conocer las características sociodemográficas de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022
- Conocer las características Clínicas de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación

Física y Neurológica CERFINEURO, 2022.

- Conocer la prevalencia de comorbilidades de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022
- Identificar la relación entre la dimensión actividades domésticas de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022
- Identificar la relación entre la dimensión actividades de transportes de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022
- Identificar la relación entre la dimensión actividades de tiempo de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación Teórica

La presente investigación, tuvo como sustento la teoría de la calidad de vida, está asociada con la actividad física, de transporte y de tiempo alcanzado por las personas adulto mayor. Por lo que fue preciso definir a la calidad de vida como la posibilidad de vivir la vida de manera plena, satisfactoria, digna, con libertad, bienestar y felicidad. La falta y/o ausencia de actividad física conlleva a enfermedades que pueden limitar nuestra calidad de vida (22).

1.4.2. Justificación Metodológica

Este estudio tuvo como base la metodología científica, contando con la participación de las personas adulto mayor del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO de

ambos sexos en los cuales se utilizó los cuestionarios de actividad física y de calidad de vida (whoqol-bref) como instrumentos que fueron sometidos a valides y confiabilidad los cuales dieron una importancia significativa a los resultados.

1.4.3. Justificación Práctica

Con los resultados que se obtuvieron en la presente investigación, se implementó estrategias de tratamiento, así como políticas de salud preventivo promocionales que serán de utilidad para los pacientes del centro de terapia física y rehabilitación, y de esta manera el personal de salud pueda ayudar a la adherencia a la actividad física y mejorar la calidad de vida con respecto a las características de la población de estudio.

1.5. Limitaciones de la investigación

Las limitaciones de la investigación fueron las siguientes:

- La demora de los trámites administrativos para los permisos requeridos en la entidad.
- Tiempos en el cronograma, modificados por la coyuntura política en el país, presentando algunas dificultades para que el profesional y el paciente acudan a su centro laboral o de atención según el caso.
- Las restricciones en algunos adultos mayores impuestas por sus familiares por el temor a los rezagos de contagio de COVID-19 y sus variantes.
- Algunos de los pacientes que fueron registrados para la investigación eran quechua hablantes, por lo que sus acompañantes en muchos casos sus familiares, apoyaron en la traducción.
- Algunos adultos mayores, presentaban continuas faltas a sus sesiones por presentar citas médicas en otras especialidades.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Fernandez et al, (11) se realizó un estudio “Analizar los gustos y preferencias de los adultos mayores, no practicantes de actividades deportivas y el impacto en su calidad de vida”. Se realizó un estudio cuali-cuantitativo, transversal sobre los indicadores, en una muestra de 96 adultos mayores de 65 a 75 años, no practicantes de actividades físicas, en el cantón Macas, provincia Morón Santiago, durante el periodo septiembre de 2018 a febrero de 2019. Los adultos mayores se distribuyeron equitativamente según sexos (50%), estos adultos mayores, no practicantes de actividades físicas, refieren entre sus gustos y preferencias: visitas a centros de interés culturales, actividades recreativos y deportivos, juegos activos, pre deportivos acorde a la edad, excursión y campismo, caminatas, juegos tradicionales, literatura (leer, club de lectura, poesía), juegos mentales, rompecabezas, actividades sociales, bailes típicos y actuales, cumpleaños colectivos y cantar, los adultos mayores muestran interés por la práctica de actividades físicas, por lo que se hace necesaria la creación de un programa de actividades físicas que les permita mejorar su calidad de vida.

Enriquez, (12) En México en el 2022, realizaron la investigación en la cual tuvieron como objetivo “determinar la relación de la actividad física realizada en la aptitud física, composición corporal y calidad de vida en una población de mujeres mayores en México”, utilizaron un estudio correlacional retrospectivo, en la cual involucraron a 24 mujeres adultos mayores considerados como la muestra; para lo cual contaron con dos instrumentos validados, de los cuales se obtuvieron los resultados de aquellas mujeres mayores que tienen mayor gasto energético y que cumplen con las recomendaciones de tiempo destinado a la actividad física, mostrar mejor condición física, composición corporal y mayor percepción de calidad sin

embargo, la mayoría no cumple con estas recomendaciones, por lo que concluyeron que a pesar de las recomendaciones que nos brinda la OMS, no todos los adultos mayores se encuentran activos físicamente, lo cual hace que su aptitud física se vea deteriorada y una composición corporal poco saludable y su percepción de la calidad de vida se vea disminuida.

Nacionales

Azpur et al, (13), realizaron la investigación en la cual tuvieron como objetivo “Determinar la relación entre el nivel de dependencia física y la calidad de vida del adulto mayor en Pillco Marca, Huánuco”, utilizaron un estudio cuantitativo, observacional y correlacional de corte trasversal, en la cual consideraron la muestra de 132 adultos mayores; para lo cual contaron con dos instrumentos validados, de los cuales se obtuvieron los resultados que el 40,9% presentó dependencia leve, el 22,7% dependencia grave, el 19,7% dependencia moderada, el 5,3% dependencia total y el 11,4% es independiente. En cuanto a la calidad de vida el 74,2% presenta una calidad de vida moderada y el 24,2% calidad baja y solo el 1,5% calidad alta, por lo que se concluyeron que existe significancia estadística entre la dependencia física y la calidad de vida de los adultos mayores, según lo señala la prueba de corrección de yates cuyo valor de 4,03 y un $p=0,048$, lo cual demuestra que estas 2 variables están relacionadas significativamente.

Peralta y Zevallos (14) realizaron la investigación en la cual tuvieron como objetivo “determinar el nivel de actividad física en los adultos mayores que asisten al programa del adulto mayor de los establecimientos de salud de la Microred José Leonardo Ortiz, 2019” Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, trasversal, participaron 178 adultos mayores; distribuidos por muestreo estratificado en los seis establecimientos de salud de la Microred, los participantes fueron elegidos por muestreo por conveniencia. Se aplicó el cuestionario, sometido a prueba

piloto con confiabilidad aceptable de 0,692 según Alpha de Cronbach. Este cuestionario evalúa la actividad física: doméstica, transporte y tiempo libre, 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. Los adultos mayores realizan alto nivel de actividad física, y siempre están realizando actividades domésticas, usan transporte público y realizan actividades recreación en el tiempo libre. Es prioritario tener profesionales especializados para la atención integral del adulto mayor y trabajar a nivel multisectorial y familiar para impulsar los programas de actividad física en esta edad.

García, (15), realizó la investigación en la cual tuvo como objetivo “determinar la calidad de vida del adulto mayor que reside en el albergue central Ignacia Rodolfo vda. de Canevaro, Lima”, utilizo un estudio cuantitativo, descriptivo de corte trasversal y de diseño no experimental, en la cual considero la muestra de 80 adultos mayores; para lo cual conto con dos instrumentos validados, de los cuales se obtuvieron los resultados que el 100% de los adultos mayores el 63% presentan calidad de vida media, 36% que presentan calidad de vida baja y solo 1% presenta calidad de vida alta. Respecto a la evaluación de las cuatro dimensiones, se evidenció que en la dimensión salud física un 98% presentan calidad de vida media, el 1% presenta calidad de vida alta y el otro 1% presenta calidad de vida baja, en relación a la dimensión salud psicológica un 85% presenta calidad de vida media, y el 15% presenta calidad de vida baja, en cuanto a la dimensión relaciones sociales un 57% presenta calidad de vida media, seguida de un 39% que presenta calidad de vida baja y solo un 4% presenta calidad de

vida alta, y en la dimensión ambiente un 78% presenta calidad de vida media, seguida de un 16% que presenta calidad de vida baja y solo un 6% presenta calidad de vida alta, por lo que se concluye que existe mayor predominio de los adultos mayores que presentan calidad de vida media.

Zúñiga, (16), realizo la investigación en la cual tuvo como objetivo “determinar la relación de la actividad física y la calidad de vida en adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor de Los Olivos”, utilizo un estudio cuantitativo de diseño no experimental correlacional y un corte transversal, en la cual considero la muestra de 70 adultos mayores; para lo cual conto con dos instrumentos validados, de los cuales se obtuvieron los resultados que al evaluar la actividad física se evidencio actividad física alta el 85.7% de la población y la calidad de vida buena 81.4% de la población. Al evaluar las dimensiones de la calidad de vida, la dimensión psicológica obtuvo 77.1% buena calidad de vida, dimensión social 51.5% buena calidad de vida y la dimensión física 24.3% buena calidad de vida, por lo que se concluye que existe relación entre la actividad física y la calidad de vida; sin embargo, en las dimensiones evaluadas se evidencian relación de actividad física con la dimensión psicológica y social mas no con la dimensión física.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Actividad física

También se consideró actividad física a los movimientos corporales ya sea consiente y/o intencionales, y como respuesta genera que nuestro organismo se desplace de un lugar a otro; este proceso es comandado por el aparato musculo esquelético, donde implica gasto de energía (16). Para la Organización Mundial de la Salud; menciona que los ejercicios fisicos son parte de la actividades físicas realizadas de manera reiterativa, estructurada y frecuentes con la

finalidad que el cuerpo adquiriera fuerza, flexibilidad velocidad y resistencia, la actividad física van a depender a la función de cada persona y en condición a su edad y estado de bienestar de salud , debido a que nuestro organismo va cambiando simultáneamente así como también nuestras capacidades de forma individual (17).

2.2.2. Dimensiones de la actividad física

a) actividades domésticas: aquí se consideró a las actividades no remuneradas; que se realiza para en mantenimiento y bienestar de un hogar como limpiar, lavar, cocinar y cuidar niños entre otras actividades (18).

b) actividades de Transporte: son actividades de desplazamiento de un lugar a otro que se puede realizar mediante, bicicleta, auto, transporte público, caminando (19)

c) Actividades de tiempo: denominada como actividades recreacionales o de ocio que tiene como finalidad la distracción, diversión, deleitar (20).

2.2.3 Calidad de vida

Se considera cuando el individuo tiene una satisfacción o bienestar en el lugar donde se viene desarrollando o desempeñando también se puede definir el bienestar máximo tanto psicológica, física, social, material y estructural (21). Para Organización Mundial de la Salud; la calidad de vida es la percepción que tiene el individuo que involucra la cultura y el sistema de valores (22). Asimismo, la calidad de vida; está relacionado con el temperamento de completo bienestar obtenido de la ejecución latente humano; lo cual debe generar sensación general de satisfacción,

Además, se relacionan con la buena salud (23).

- a) **Social:** entorno tiene que ver con la parte social el involucramiento de la sociedad y las amistades juegan un rol importante en este escenario, brindando fortaleza a la persona al ser aceptados en su condición, asimismo, se debe tratar con respeto y amabilidad a las pacientes con cáncer (24).
- b) **Físico:** En esta etapa la persona mantiene una armonía o equilibrio, y los síntomas que puede acarrear la enfermedad pueden ser controlados, asimismo, se mantiene el patrón de sueño la persona tiene energía para poder realizar actividades cotidianas y satisfacer las necesidades que el organismo demanda (25).
- c) **Espiritual:** reconforta y genera esperanza, brindándole fortaleza y ganas de vivir, así como hacerle frente a la enfermedad este dependerá de creencias espirituales que la persona posea, y muchas veces son reconfortados espiritualmente (26).
- d) **Psicológico:** La adaptación frente al proceso de la enfermedad está enfocada a la respuesta que tiene el individuo, asimismo, emplear mecanismos que ayuden a mejorar el estado emocional que ayuden al individuo a luchar por su supervivencia (27).

2.3. Formulación de la hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Ha: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022.

Ho: No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el

Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022.

2.3.2. Hipótesis específicas

Ha1: Existe relación entre la dimensión actividades domésticas de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022

Ho1: No existe relación entre la dimensión actividades domésticas de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022

Ha2: Existe relación entre la dimensión actividades de transportes de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022

Ho2: No existe relación entre la dimensión actividades de transportes de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022

Ha3: Existe relación entre la dimensión actividades de tiempo de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022

Ho3: No existe relación entre la dimensión actividades de tiempo de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica.

CAPITULO III METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El siguiente trabajo fue de método Hipotético – deductivo, este método parte de una hipótesis la cual se busca falsear o refutar, permitiendo obtener conclusiones las cuales deben ser confrontadas con los hechos. (28)

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, ya que se utilizó la recolección de datos para probar la hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar (29)

3.3. Tipo de la investigación

El estudio fue aplicado porque tiene por objetivo encontrar las causas del problema, así como las alternativas por el medio en el cual se dará la solución al problema planteado (30)

Alcance: Correlacional porque su propósito es conocer la relación entre dos variables, categorías o conceptos.

3.4. Diseño de la investigación

La investigación fue no experimental ya que las variables independientes no se manipularán porque ya han sucedido; asimismo será transversal, ya que los datos se recolectarán en un único momento determinado y Prospectivo, ya que se siguen los participantes a través del tiempo, hacia el futuro. (31)

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

La población estuvo conformada por todos los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, se tomará como referencia aproximadamente a 135 participantes.

3.5.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por 100 adultos mayores de acuerdo a los criterios de selección.

Cálculo del tamaño de muestra:

$$M = \frac{z^2 p (1 - p) N x}{(N - 1) e^2 + z^2 p (1 - p)}$$

Dónde:

- M = muestra
- p = proporción de éxito (en este caso 50% = 0.5)
- 1-p = proporción de fracaso (en este caso 50% = 0.5)
- e = margen de error (en este caso 5% = 0.05)
- z = valor de distribución normal para el nivel de confianza (95% = 1.96)
- N = tamaño de la población (en este caso 135)

Entonces:

$$M = \frac{(1.96)^2 * 0.5 * 0.5 * 135}{(135 - 1) * (0.05)^2 + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$M = 100$$

3.5.3. Muestreo

El muestreo fue probabilístico de tipo aleatorio simple; de esta manera los participantes serán elegidos según su disponibilidad, autonomía y criterios de selección.

Criterios De Inclusión Y Exclusión

- **Inclusión:**
 - ✓ Adultos Mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO
 - ✓ Adultos Mayores de ambos sexos.
 - ✓ Adultos Mayores con edades comprendidas entre los 60 y 80 años.
 - ✓ Adultos Mayores que firmen el consentimiento informado.
 - ✓ Adultos Mayores que entiendan y deseen participar en el estudio.
 - ✓ Adultos Mayores con comorbilidades descritas por el investigador

- ✓ Adultos Mayores con secuelas de Covid19.
- ✓ Adultos mayores hemodinámicamente estables
- **Exclusión:**
 - ✓ Adultos Mayores que tengan secuelas de lesiones traumatológicas.
 - ✓ Adultos Mayores que padezcan algún tipo de enfermedad congénita.
 - ✓ Adultos Mayores con algunas afecciones al sistema músculo-esquelético severas.
 - ✓ Adultos Mayores con algún trastorno psicológico y/o Psiquiátrico.
 - ✓ Adultos Mayores medicados con analgésicos en los últimos meses
 - ✓ Adultos mayores con déficit de audición

3.6. Variables y operacionalización

- ✓ V1: Actividad física.
- ✓ V2: Calidad de vida.
- ✓ V3: Características sociodemográficas
: Características Clínicas

Variable 1: Actividad física

Definición Operacional: Para la variable se utilizará el cuestionario de actividad física en el adulto mayor.

Matriz operacional de la variable 1:

<i>Variable</i>	<i>Dimensión</i>	<i>Ítems</i>	<i>Escala de medición</i>	<i>Niveles y Rangos (Valor final)</i>
Actividad Física (V1)	1) Actividades Domesticas	<ul style="list-style-type: none"> • Hace trabajo liviano en la casa (sacudir, lavar platos, coser) • Hace trabajo pesado en casa (lavar pisos y ventanas, traslada muebles, cargar bolsas de basura, etc. • Prepara su comida por más de 10 minutos • Sirve su comida por más de 10 minutos • Va a realizar las compras de la casa (mercado, bodega, supermercado • Usted cuida niños (levanta, llevar, baña) 	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • 0-10 puntos, nivel bajo • 11-17 puntos, nivel medio
	2) Actividades de Transporte o Desplazamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Usted viaja en vehículo motor (bus, combi, colectivo, automóvil, tren, metro • Monta bicicleta para ir de un sitio a otro • Camina usted al menos 30 minutos continuos para trasladarse de un sitio a otro 		<ul style="list-style-type: none"> • 18-30 puntos, nivel alto.

	<p>3) Actividades de Tiempo Libre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usted sube escaleras para ir de un sitio a otro. • Practica algún deporte en su tiempo libre (tenis, natación, fútbol, gimnasia) • Hace aeróbicos o ejercicios en su tiempo libre • Realiza alguna actividad de recreación en su tiempo libre (baile, yoga, taichi) • Dedicar más de 10 minutos en caminar rápidamente en su tiempo libre • Realiza paseos en su tiempo libre que le cause grandes incrementos de la respiración, pulso, cansancio 		
--	---------------------------------------	---	--	--

Variable 2: Calidad de vida

Definición Operacional: Para medir la variable se utilizó el cuestionario de actividad de vida WHOQOL-BREF

Matriz operacional de la variable 2:

<i>Variable</i>	<i>Dimensión</i>	<i>Ítems</i>	<i>Escala de medición</i>	<i>Niveles y Rangos (Valor final)</i>
Calidad de vida (V2)	<ul style="list-style-type: none"> • Calidad de vida global y salud general 2 (1,2) • Salud física 7 (3,4,10,15,16,17, 18) • Psicológica 6 (5,6,7,11,19,26) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Cómo calificaría su calidad de vida? 2) ¿Cómo de satisfecho/a está con su salud? 3) ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita? 4) ¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria? 5) ¿Cuánto disfruta de la vida? 6) ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido? 7) ¿Cuál es su capacidad de concentración? 8) ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria? 9) ¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor? 10) ¿Tiene energía suficiente para la vida diaria? 11) ¿Es capaz de aceptar su apariencia física? 12) ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades? 13) ¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria? 	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Calidad de Vida Baja (0 - 51) • Calidad de Vida Media (52 - 65) • Calidad de Vida Alta (66 - 100)

<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones sociales 3 (20,21,22) • Ambiente. 8 (8,9,12,13,14, 23,24,25) 	<p>14) ¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?</p> <p>15) ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?</p> <p>16) ¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?</p> <p>17) ¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?</p> <p>18) ¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?</p> <p>19) ¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?</p> <p>20) ¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?</p> <p>21) ¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?</p> <p>22) ¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?</p> <p>23) ¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?</p> <p>24) ¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?</p> <p>25) ¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?</p> <p>26) ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?</p>		
--	--	--	--

Variable control: Características Sociodemográficas

Definición Operacional: Se realizó la medida con la Ficha de recolección de datos

Matriz operacional de la variable control:

<i>Variable</i>	<i>Dimensión</i>	<i>Indicador</i>	<i>Escala de medición</i>	<i>Niveles y Rangos (Valor final)</i>
Características Sociodemográficas	• Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • 60 – 69 años • 70 – 79 años • 80 – 90 años
	• Sexo	Conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos.	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino
	• Ocupación	Clase o tipo de trabajo desarrollado, con especificación del puesto de trabajo desempeñado.	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Obrero • Ama de casa • Empleado • Profesional

Variable control: Características Clínicas

Definición Operacional: Se realizo la medida con la Ficha de recolección de datos

Matriz operacional de la variable control:

	<i>Dimensión</i>	<i>Indicador</i>	<i>Escala de medición</i>	<i>Niveles y Rangos (Valor final)</i>
Características Clínicas	Comorbilidad	La presencia de uno o más trastornos además de la enfermedad o trastorno primario	Nominal	<ul style="list-style-type: none">• Enf. cardiovasculares• Tiroides• Epoc - Enfisema• Artritis• Diabetes• Asma Bronquial

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica para esta investigación fue mediante una encuesta y el instrumento aplicado fue mediante dos Cuestionarios y una ficha de recolección de datos. Para el procedimiento de recolección de datos se realizó con las siguientes actividades, teniendo en cuenta todas las medidas de bioseguridad anti Covid-19 cuando se evaluó a los participantes:

- ✓ Se solicitó al director del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, el permiso correspondiente mediante una solicitud (Anexo N° 04) para la realización del proyecto de investigación, durante los meses de Enero a Febrero del 2023, recolección de los datos y presentación de los resultados en formato de tesis y artículo científico.
- ✓ Se procedió a seleccionar a los pacientes del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica, de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión descritos previamente en la descripción de la población de estudio. Antes de empezar, a todos los participantes se les pedirá la autorización correspondiente mediante un consentimiento informado (Anexo N° 03) para que acepten de forma voluntaria participar en este estudio y después se le entregará una copia del documento a cada participante.
- ✓ Luego, se evaluó a los participantes mediante dos cuestionarios (Anexo N° 02) que tendrá 2 partes; la primera parte está diseñado para la recolección de los datos personales, así como las comorbilidades que tendrá la unidad de análisis, así como la evaluación de la actividad física mediante el cuestionario de actividad física y la segunda parte midió la calidad de vida de los pacientes adultos mayores mediante el cuestionario de la calidad de vida (Whoqol-bref). La evaluación podrá demorar unos 20 minutos aproximadamente, lo cual se realizará en de la primera sesión de tratamiento fisioterapéutico del participante.

- ✓ Al finalizar la evaluación, los resultados de la investigación se les entregarán a los participantes en forma individual y/o se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato, lo cual estará encargado por la titular de esta investigación.

3.7.2. Instrumentos de recolección de datos

Se realizó mediante un cuestionario validado como instrumento el 2016 por Parraguez en el Perú; el cual se utilizó en la primera variable y contiene 15 preguntas con respuestas múltiples, con tres dimensiones como actividades domésticas, actividades de transporte o desplazamiento, actividades de tiempo libre, asimismo, se le asignará una puntuación si el encuestado responde adecuadamente se le calificará al conocimiento de la siguiente manera.

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

Asimismo, en la segunda variable como instrumento se tuvo al cuestionario. Por otra parte, se hizo uso de un segundo instrumento denominado “cuestionario calidad de vida “Whoqol-Bref” y tendrá 26 preguntas cerradas con cuatro dimensiones entre ellas están valoración y ejecución a su vez se le otorgara una determinada puntuación que indica que cuando es mayor la puntuación es mejor la calidad de vida, asimismo las escalas de respuesta son de tipo Likert, con 5 opciones de respuesta.

A continuación, se describirá la ficha técnica de los cuestionarios utilizados.

La ficha técnica del Cuestionario de Actividad Física

Nombre:	“Cuestionario de Actividad física “ ²²
Autores:	Cuestionario construido por Parraguez
Población:	Adultos Mayores de seis centros de salud, en los diferentes días de la semana, y por turnos según la programación de las reuniones de cada establecimiento de salud
Tiempo:	2016
Momento:	Antes de comenzar
Lugar:	Seis centros de salud
Validez:	Validado con prueba binomial igual a 0.021
Confiabilidad:	Prueba de confiabilidad de 0,694 coeficiente (Alpha de Cronbach)
Tiempo de llenado:	10 min.
Número de ítems:	15 ítems
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none">• Actividades domésticas• Actividades de transporte o desplazamiento• Actividades de tiempo libre
Alternativas de respuesta:	El puntaje de la escala Likert es: Siempre (2 puntos), A veces (1 punto) y Nunca (0).
Baremos:	<ul style="list-style-type: none">• 0-10 puntos, nivel bajo• 11-17 puntos, nivel medio• 18-30 puntos, nivel alto.

Fuente: Elaboración Propia

La ficha técnica del Cuestionario de Calidad de Vida

Nombre:	“cuestionario calidad de vida WHOQOL- BREF”
Autores:	Grupo WHOQOL – 100 en 15 centros internacionales de campo
Población:	Adolescentes, Adultos y ancianos
Tiempo:	Años 90 por la OMS
Momento:	Antes de comenzar
Lugar:	No especificado
Validez:	validado y adaptado por Espinoza en el 2011
Confiabilidad:	Alpha de Cronbach dando un resultado de 0.88
Tiempo de llenado:	20 min.
Número de ítems:	26 ítems
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none">• Salud física 7 Ítems (1,2)• Psicológica 6 Ítems• Relaciones sociales 3 Ítems• Ambiente 8 Ítems
Alternativas de respuesta:	1 Nada, 2 un poco, 3 lo normal, 4 Bastante, Extremadamente
Baremos:	<ul style="list-style-type: none">• Calidad de Vida Baja (0 - 51)• Calidad de Vida Media (52 - 65)• Calidad de Vida Alta (66 - 100)

Elaboración Propia

3.7.3. Validez del instrumento

A continuación, se explicará el proceso de validación que se realizó al instrumento utilizado, según las indicaciones de la Escuela de Posgrado, para asegurar que pueda ser representativo de la población estudiada en el presente proyecto.

Se realizó la validez del contenido de la ficha de recolección de datos por juicio de 3 jueces expertos (Anexo N° 05), con la finalidad de validar las preguntas sobre la actividad física y calidad de vida.

Validez del instrumento

N°	Jueces expertos	Calificación
1	Andy Freud Arrieta Córdova	Aplicable
2	Marleny Auris Quispe	Aplicable
3	Pilar Huarcaya Sihuincha	Aplicable

Elaboración propia

3.7.4. Confiabilidad del instrumento

Para asegurar la representatividad de la ficha de recolección de datos en el presente grupo poblacional se realizó la prueba estadística llamada: Alpha de Cronbach a 20 pacientes adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO a través de una prueba piloto la cual salió un valor de 0.89 siendo muy confiable el instrumento

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

El plan de procesamiento de datos se realizó mediante el programa informático de Excel, para posteriormente ingresar los datos al paquete estadístico SPSS versión 26, Asimismo, se utilizó la estadística descriptiva, inferencial, el análisis de la información será: descripción de resultados que incluye base de datos y distribución de tablas de frecuencia. Para el análisis de la hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para tendencias de aumento o disminución.

3.9. Aspectos éticos

La presente investigación tuvo la autorización del centro de rehabilitación física y neurológica CERINEURO. Los datos obtenidos fueron verdaderos y cualquier información que podrían identificar a los sujetos incluidos en la investigación, serán de estricta confidencialidad. Además, se contó con el consentimiento informado donde se explica la justificación y el propósito del estudio. Así mismo las mediciones que se realizaron al encuestado, no producirán daños colaterales, ya que solamente se observaron los variables que se plantearon en el estudio.

CAPITULO IV. PRESENTACION Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

En este estudio participaron un total de 100 pacientes adultos mayores de acuerdo a los criterios de selección. A continuación, se presentan los datos obtenidos.

4.1 Análisis de los resultados

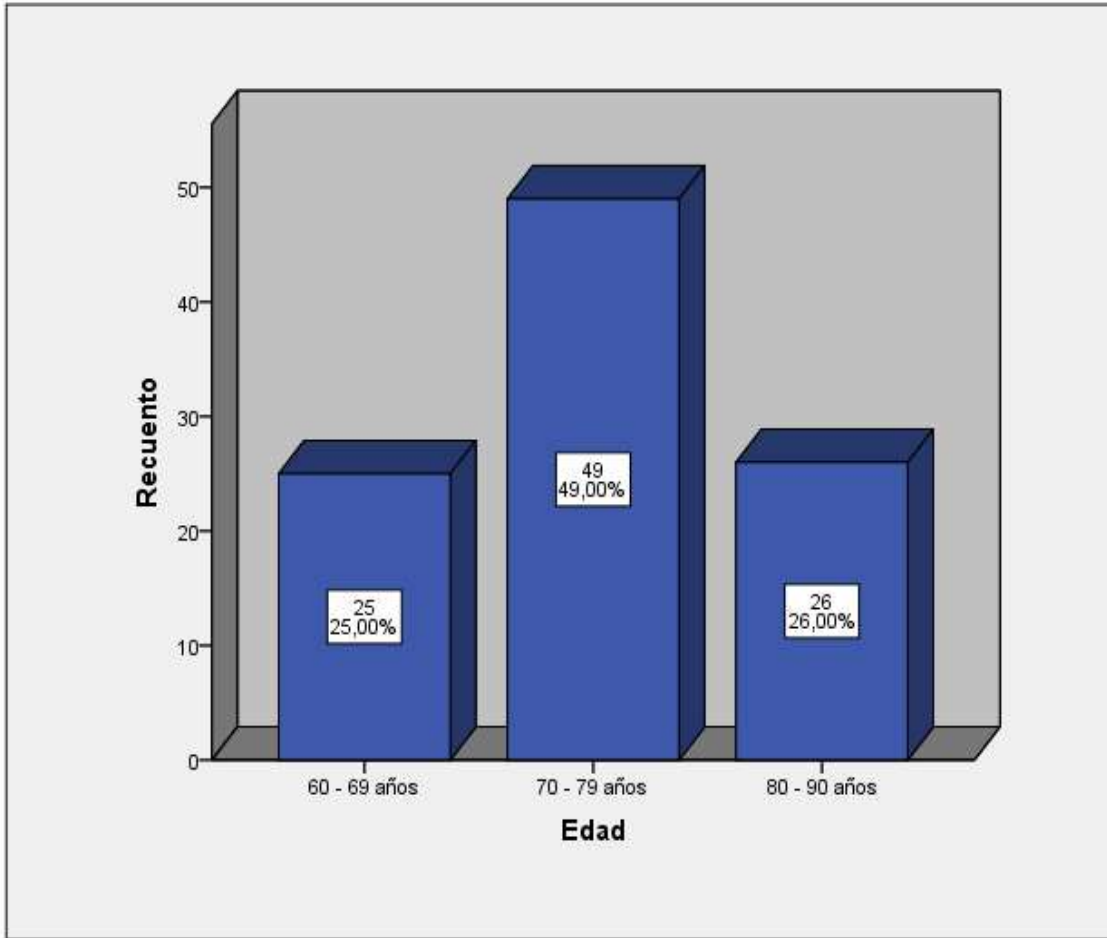
4.1.1 Características sociodemográficas de la muestra

Tabla No 1 Distribución de por grupo etario de la muestra.

		EDAD			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	60 - 69 años	25	25%	25%	25%
	70 - 79 años	49	49%	49%	74%
	80 - 90 años	26	26%	26%	100%
	Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 1 Distribución de por grupo etario de la muestra.



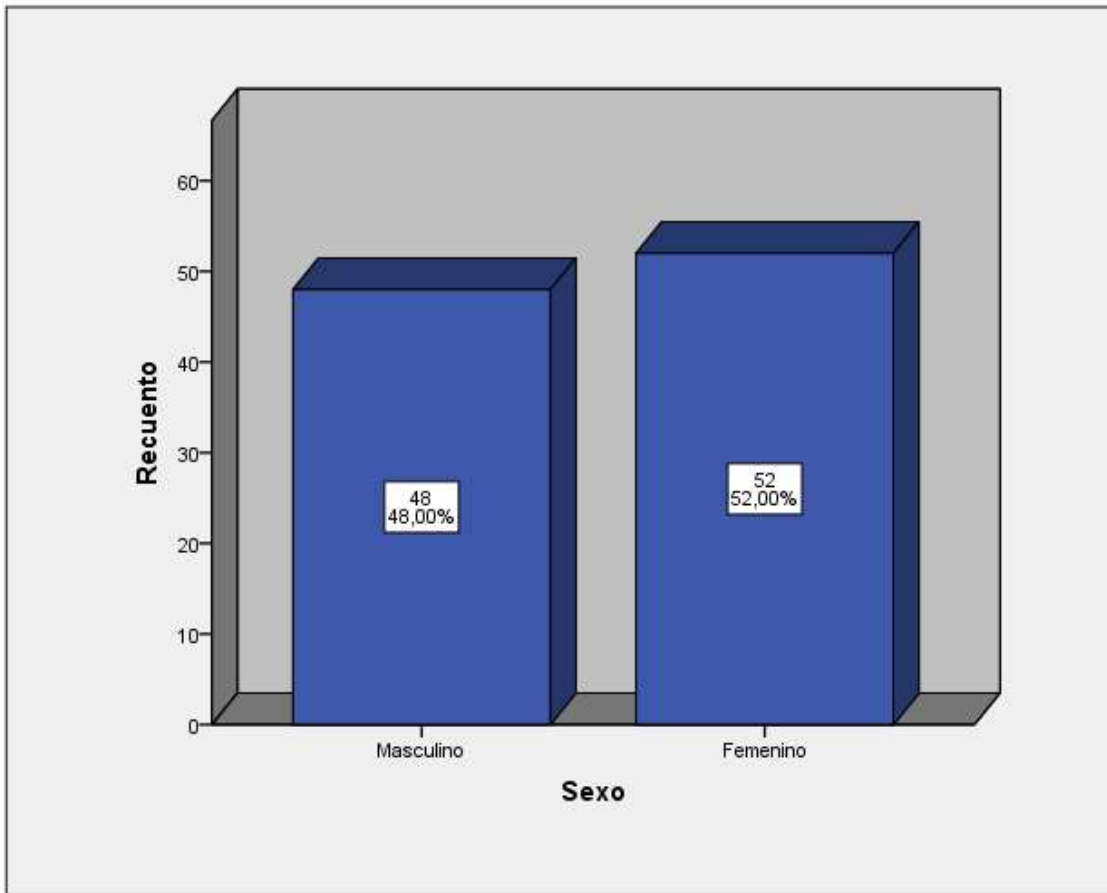
En la Tabla y Figura No 1 La distribución por grupo etario muestra que el 49% de la población pertenece al grupo de 70 a 79 años. El 26% de la población pertenece al grupo de 80 a 90 años. El 25% de la población pertenece al grupo de 60 a 69 años.

Tabla No 2 Distribución de por genero de la muestra

SEXO				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	48	48%	48%	48%
Válidos Femenino	52	52%	52%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 2 Distribución de por genero de la muestra



En la Tabla y Figura No 2, La distribución por género muestra que la población de estudio es en su ligera mayoría del género femenino con un 52% del total.

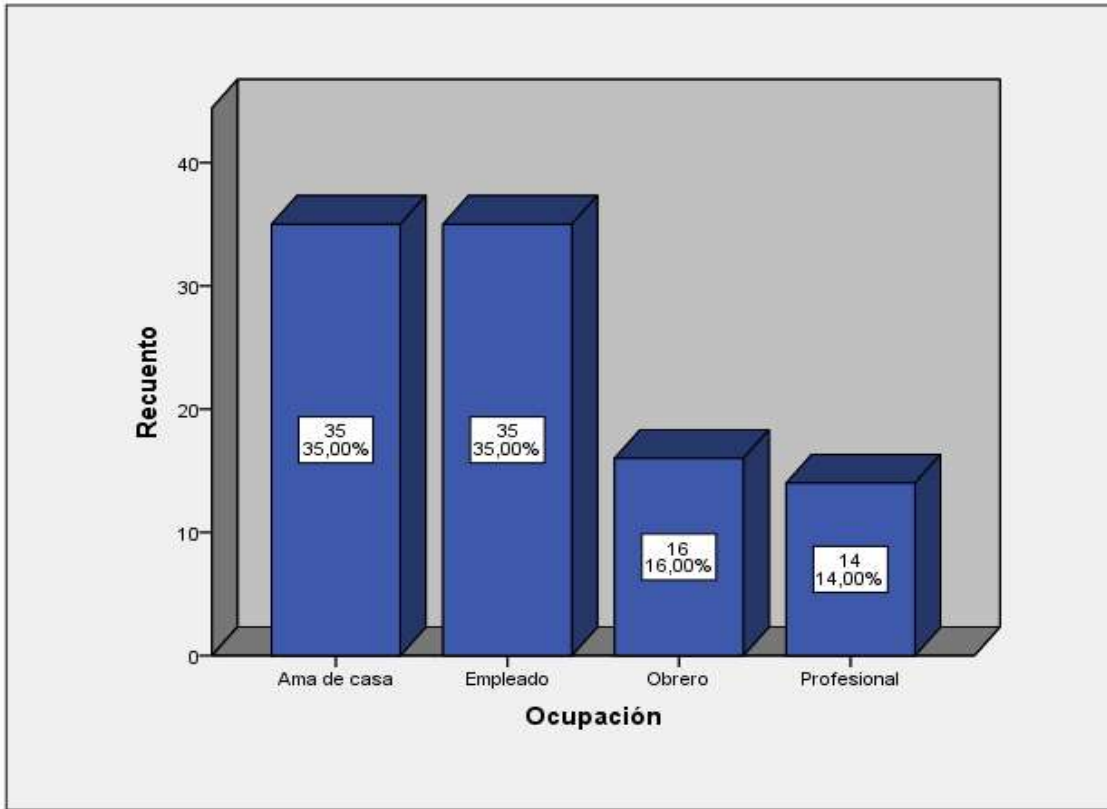
Tabla No 3 Distribución de por ocupación de la muestra

OCUPACIÓN

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Obrero	16	16%	16%	16%
Ama de casa	35	35%	35%	51%
Válidos Empleado	35	35%	35%	86%
Profesional	14	14%	14%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 3 Distribución de por ocupación de la muestra



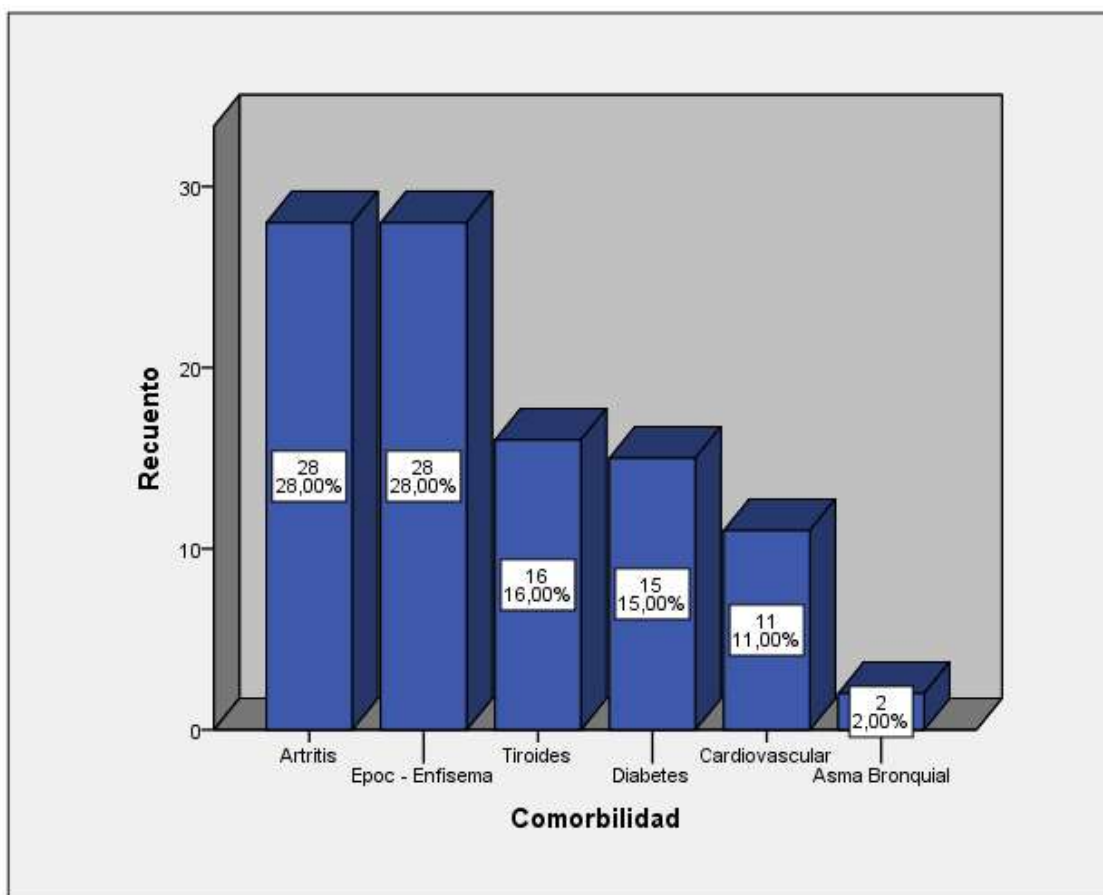
En la Tabla y Figura No 3 La distribución por ocupación muestra que “Ama de Casa” y “Empleado” representan el 35% de la población cada uno. El 16% de la población tiene como ocupación “Obrero”; mientras el 14% restante tiene como ocupación “Profesional”.

Tabla No 4 Comorbilidad de la población de estudio

COMORBILIDAD				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Cardiovascular	11	11%	11%	11%
Tiroides	16	16%	16%	27%
Epoc - Enfisema	28	28%	28%	55%
Válidos Artritis	28	28%	28%	83%
Diabetes	15	15%	15%	98%
Asma Bronquial	2	2%	2%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 4 Comorbilidad de la población de estudio



En la Tabla y Figura No 4 La distribución de la variable comorbilidad muestra que el 28% de las personas presentan artritis; el 28% presenta Enfisema; el 16% presenta tiroides; el 15% presenta diabetes; el 11% tiene comorbilidad cardiovascular; y el 2% presenta asma bronquial.

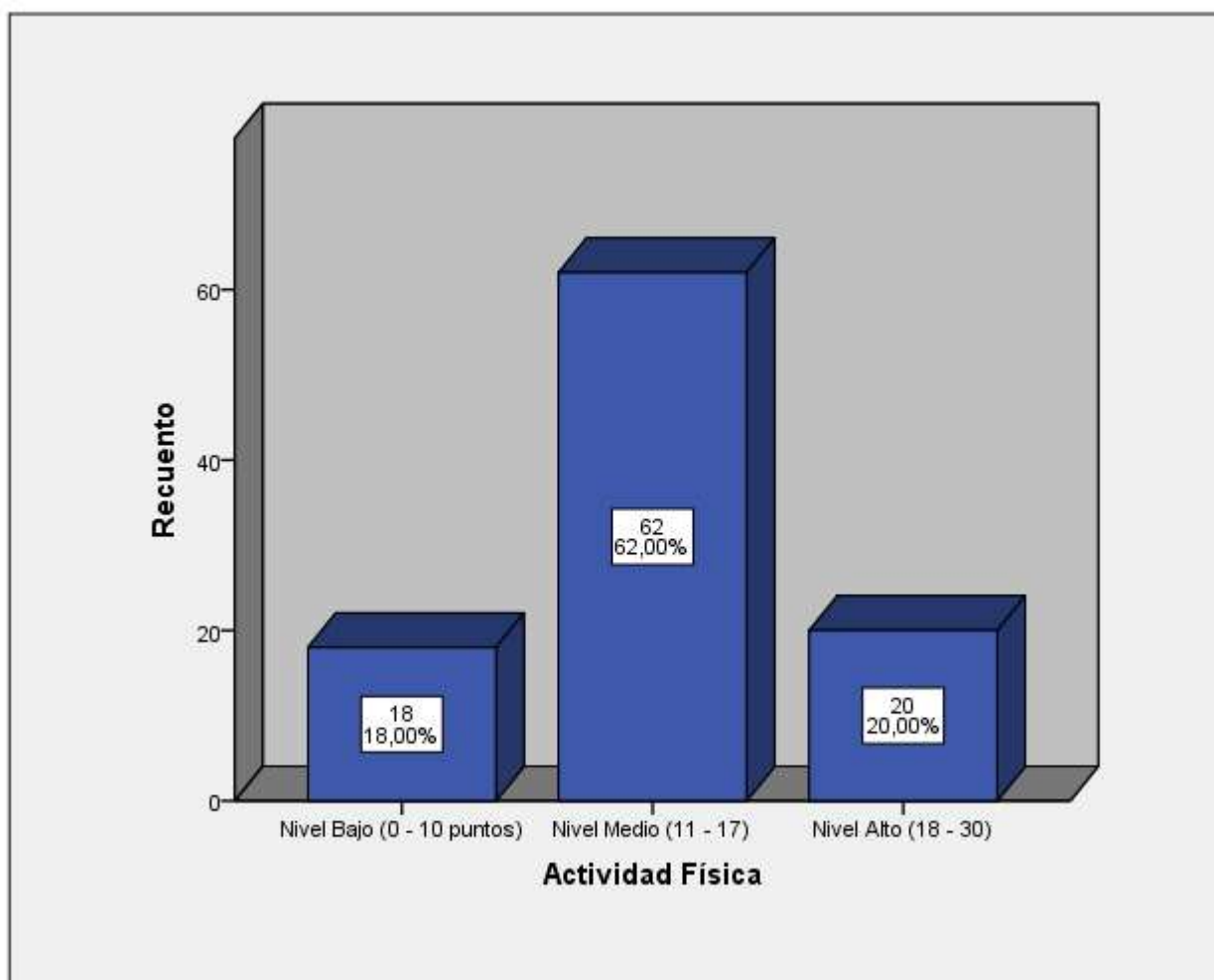
4.1.2 Descripción de Variables y Dimensiones

Tabla No 5 Distribución de la actividad Física de la muestra

ACTIVIDAD FÍSICA				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel Bajo (0 - 10 puntos)	18	18%	18%	18%
Válidos Nivel Medio (11 - 17)	62	62%	62%	80%
Nivel Alto (18 - 30)	20	20%	20%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 5 Distribución de la actividad Física de la muestra



En la Tabla y Figura No 5 La distribución de la variable Actividad Física muestra que el 62% de la población presenta un nivel medio de actividad física. El 20% presenta un nivel alto de actividad física. El 18% presenta un nivel bajo de actividad física.

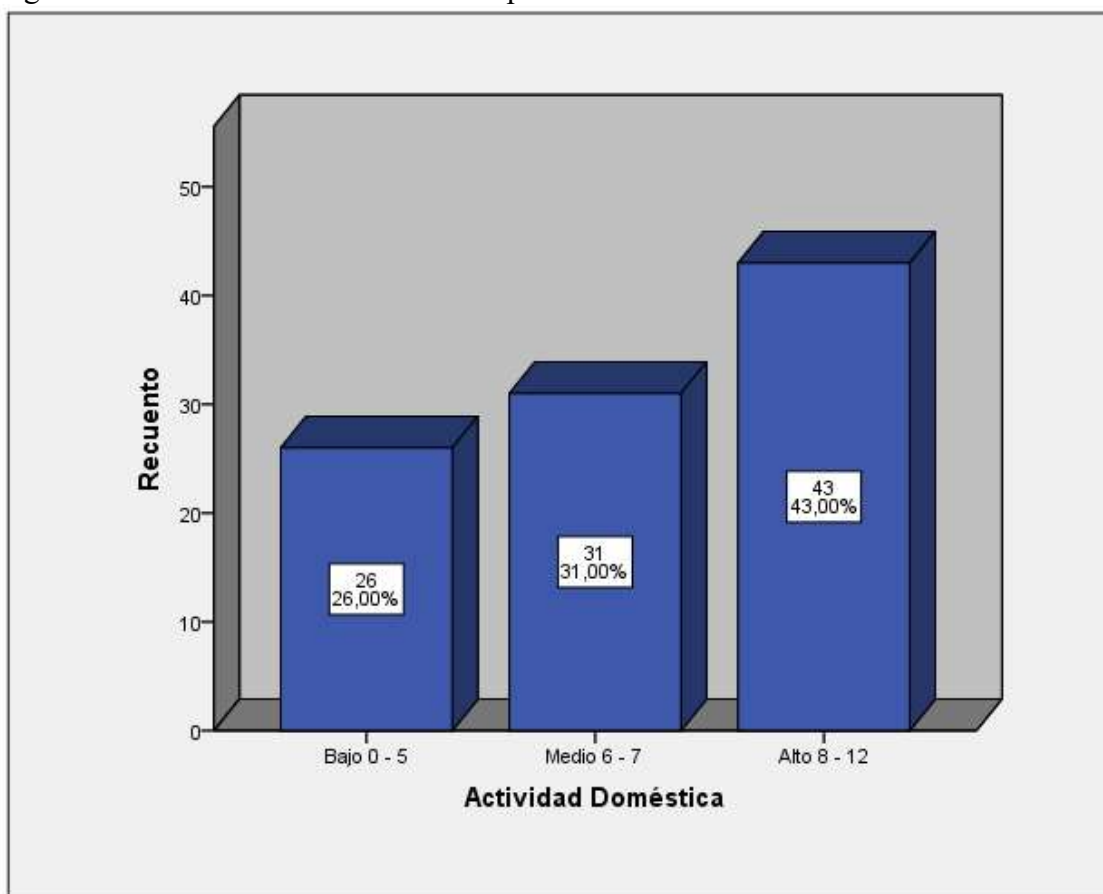
Tabla No 6 Actividad Domestica de la población de estudio

ACTIVIDAD DOMÉSTICA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo 0 - 5	26	26%	26%	26%
Medio 6 - 7	31	31%	31%	57%
Alto 8 - 12	43	43%	43%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 6 Actividad Domestica de la población de estudio



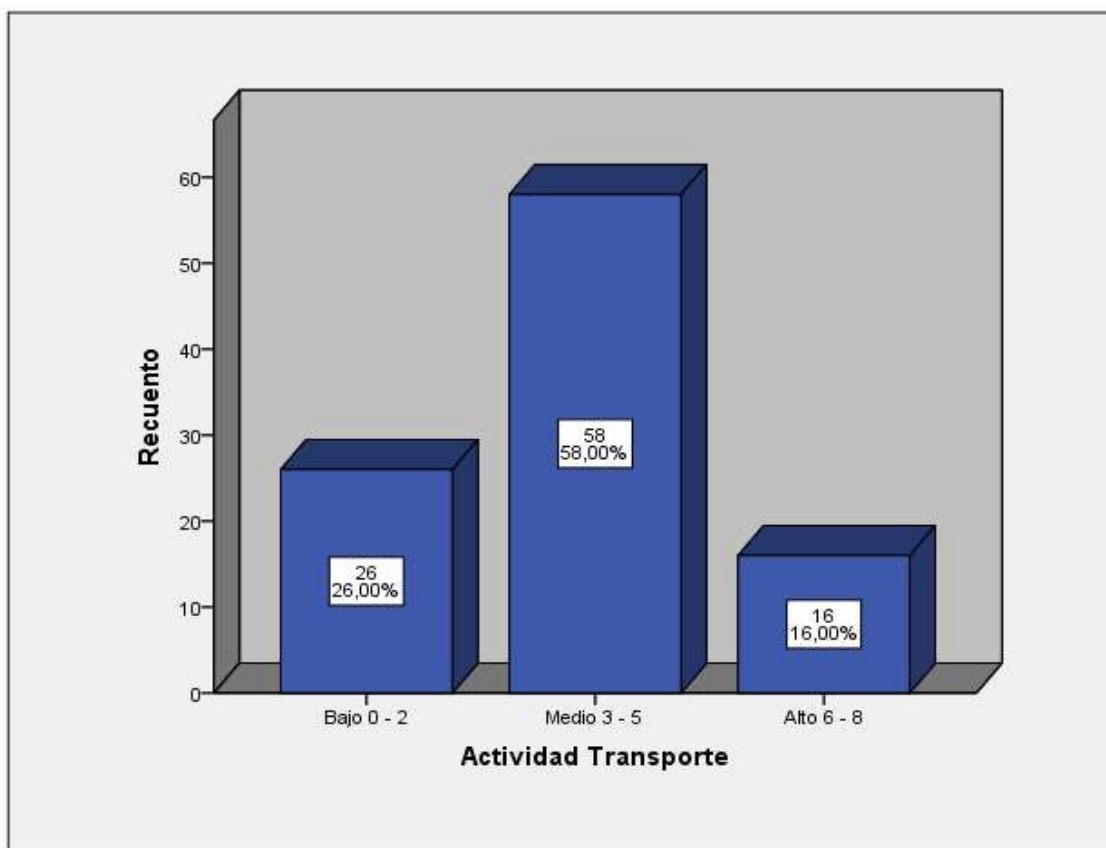
En la Tabla y Figura No 6 La distribución de la dimensión Actividad Doméstica muestra que el 43% de la población realiza una actividad doméstica alta. El 31% realiza una actividad doméstica media. El 26% realiza una actividad doméstica baja.

Tabla No 7 Actividad Transporte de la población de estudio

ACTIVIDAD TRANSPORTE				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo 0 - 2	26	26%	26%
	Medio 3 - 5	58	58%	84%
	Alto 6 - 8	16	16%	100%
	Total	100	100%	100%

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 7 Actividad Transporte de la población de estudio



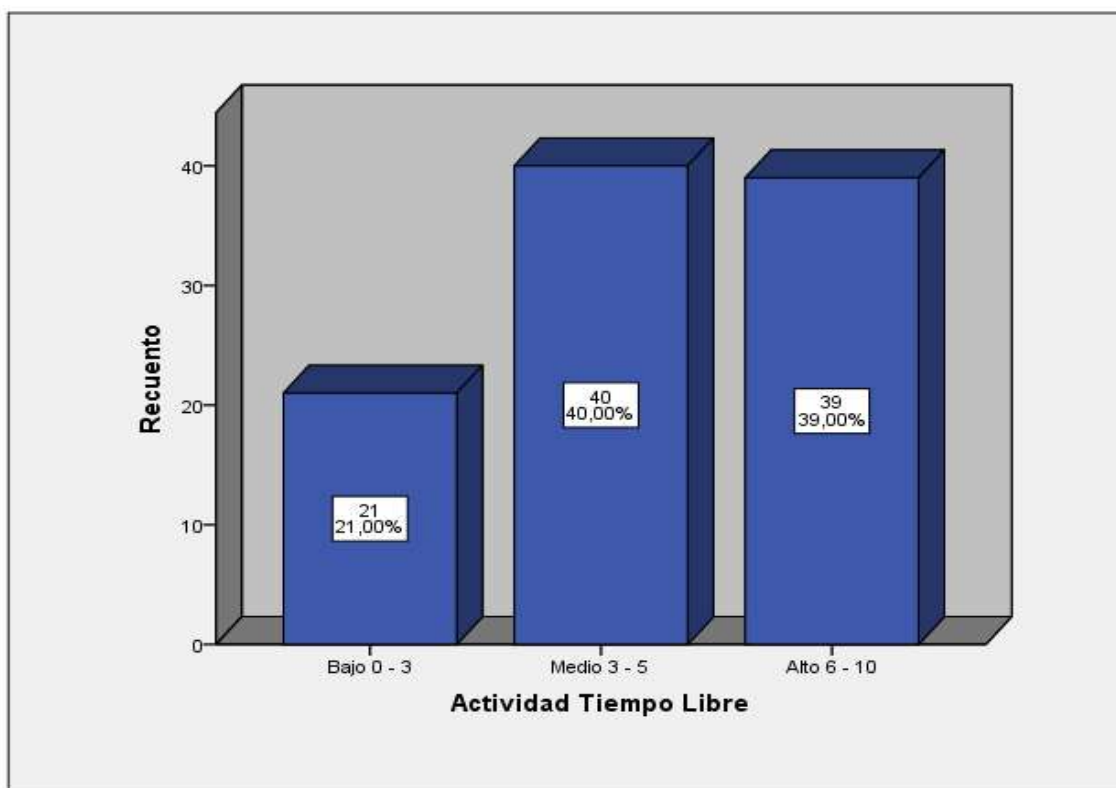
En la Tabla y Figura No 7 La distribución de la dimensión Actividad Transporte presenta que el 58% de la población realiza una actividad media de transporte. El 26% de la población realiza una actividad baja. El 16% de la población muestra un nivel alto de actividad relacionada al transporte.

Tabla No 8 Actividad Tiempo Libre de la población de estudio

ACTIVIDAD TIEMPO LIBRE				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo 0 - 3	21	21%	21%
	Medio 3 - 5	40	40%	61%
	Alto 6 - 10	39	39%	100%
	Total	100	100%	100%

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 8 Actividad Tiempo Libre



En
la

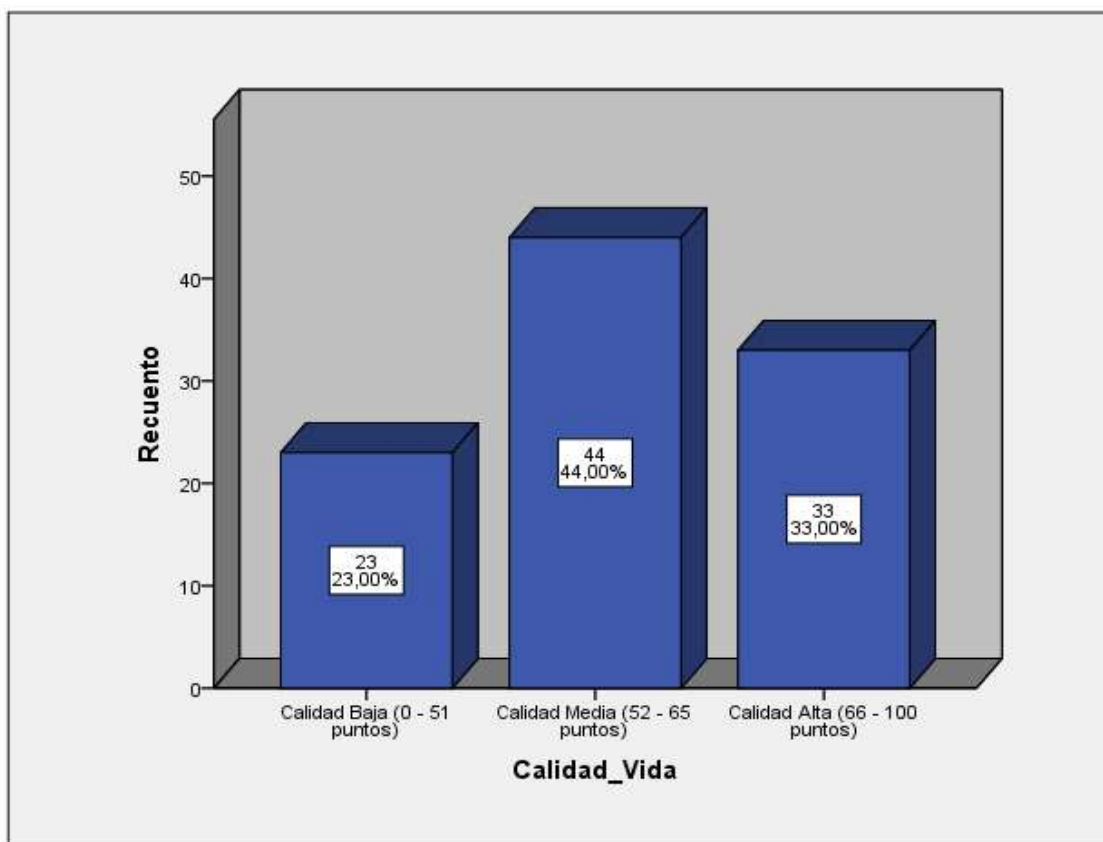
Tabla y Figura No 8 La distribución de la dimensión Actividad Tiempo Libre presenta que el 40% de la población analizada realiza actividades de tiempo libre en un nivel medio. El 39% realizan actividades de tiempo libre en un nivel alto. El 21% de la población realiza un bajo nivel de actividades de tiempo libre.

Tabla No 9 Calidad de Vida de la población de estudio

CALIDAD DE VIDA				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Calidad Baja (0 - 51 puntos)	23	23%	23%	23%
Calidad Media (52 - 65 puntos)	44	44%	44%	67%
Calidad Alta (66 - 100 puntos)	33	33%	33%	100%
Total	100	100%	100%	

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 9 Calidad de Vida de la población de estudio



En la Tabla y Figura No 9 La distribución de la variable Calidad de Vida muestra que el 44% muestra un nivel medio de calidad de vida. El 33% de la población presenta una calidad alta de vida. El 23% de la población presenta una calidad de vida baja.

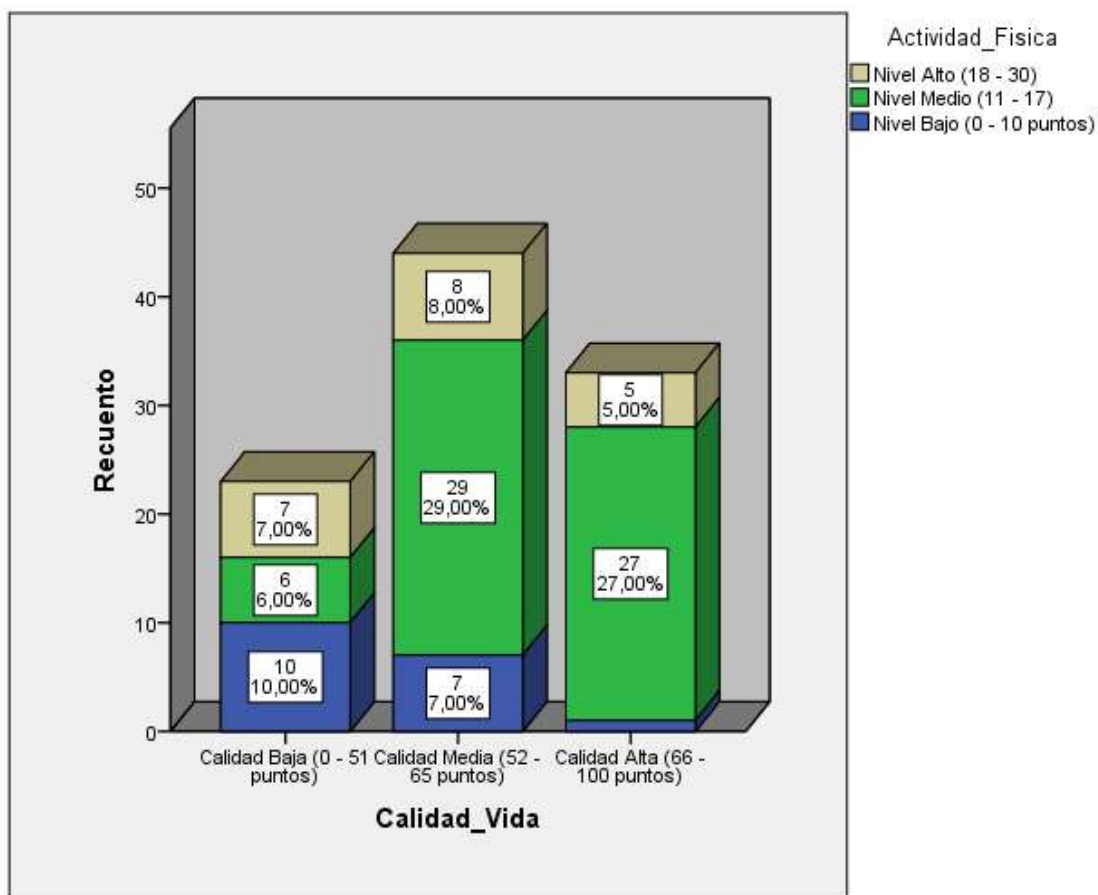
Estadística Inferencial

Tabla No 10 Relación entre calidad de vida y actividad física

		Calidad de Vida					
		Calidad Baja		Calidad Media		Calidad Alta	
		Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila
Actividad Física	Nivel Bajo	10	55,6%	7	38,9%	1	5,6%
	Nivel Medio	6	9,7%	29	46,8%	27	43,5%
	Nivel Alto	7	35,0%	8	40,0%	5	25,0%

Fuente: Elaboración Propia

Figura No 10 Relación entre calidad de vida y actividad física



En la Tabla y Figura No 10 En cuanto a la relación entre calidad de vida y la actividad física, se puede apreciar que, en los niveles de calidad de vida media y alta, hay un mayor nivel de actividad física media. La proporción de actividad física media se mantiene en menor medida para un nivel de calidad bajo de vida. Además, las personas con calidad de vida alta realizan actividad física alta y media casi en su totalidad.

4.1.3 Prueba de hipótesis

4.1.3.1 Hipótesis General

Tabla 11: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022.

Hipótesis Estadística:

H1: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores.

H0: No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores.

Nivel de significancia:

$\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error

Regla de decisión:

$p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H0

$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula H0

Prueba estadística:

Se utilizará el estadístico de chi-cuadrado dado que se analizarán variables cualitativas denominadas como leve, medio y alto.

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	21,206 ^a	4	,000
Razón de verosimilitudes	22,058	4	,000
Asociación lineal por lineal	2,193	1	,139
N de casos válidos	100		

a. 2 casillas (22,2%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 4,14.

Conclusión: Con un nivel de significancia de 5% con 4 grados de libertad, según la tabla de valores de chi cuadrado, el valor límite es de 9.4877; y, según el análisis realizado, se obtuvo un valor de chi cuadrado de 21.206. Además, como el valor crítico observado (sig. 0.000) es menor a 0.05, rechazamos la hipótesis nula. **Al 95% de confianza podemos afirmar que la variable Calidad de Vida y Actividad Física se relacionan entre sí** para los adultos mayores del Centro de Rehabilitación CERFINEURO.

4.1.3.2 Hipótesis Específica 1

Tabla 12: Existe relación entre la dimensión actividades domésticas de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022

Hipótesis Estadística:

H1: Existe relación entre la dimensión actividades domésticas y la calidad de vida de los adultos mayores.

H0: No existe relación entre la dimensión actividades domésticas y la calidad de vida de los adultos mayores.

Nivel de significancia:

$\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error

Regla de decisión:

$p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H0

$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula H0

Prueba estadística:

Se utilizará el estadístico de chi-cuadrado dado que se analizarán variables cualitativas denominadas como leve, medio y alto.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	23,686 ^a	4	,000
Razón de verosimilitudes	23,988	4	,000
Asociación lineal por lineal	16,077	1	,000
N de casos válidos	100		

a. 0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 5,98.

Conclusión: Con un nivel de significancia de 5% con 4 grados de libertad, según la tabla de valores de chi cuadrado, el valor límite es de 9.4877; y según el análisis realizado, se obtuvo un valor de chi cuadrado de 23.686. Además, como el valor crítico observado (sig. 0.000) es menor a 0.05, rechazamos la hipótesis nula. **Al 95% de confianza podemos afirmar que la dimensión Actividad Doméstica y la variable Calidad de Vida se relacionan entre sí para los adultos mayores del Centro de Rehabilitación CERFINEURO.**

4.1.3.3 Hipótesis Específica 2

Tabla No 13 Existe relación entre la dimensión actividades de transporte de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022

Hipótesis Estadística:

H1: Existe relación entre la dimensión actividades de transporte y la calidad de vida de los adultos mayores.

H0: No existe relación entre la dimensión actividades de transporte y la calidad de vida de los adultos mayores.

Nivel de significancia:

$\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error

Regla de decisión:

$p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H0

$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula H0

Prueba estadística:

Se utilizo el estadístico de chi-cuadrado dado que se analizaron variables cualitativas denominadas como leve, medio y alto.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,168 ^a	4	,007
Razón de verosimilitudes	15,715	4	,003
Asociación lineal por lineal	4,390	1	,036
N de casos válidos	100		

a. 1 casillas (11,1%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 3,68.

Conclusión: Con un nivel de significancia de 5% con 4 grados de libertad, según la tabla de valores de chi cuadrado, el valor límite es de 9.4877; y según el análisis realizado, se obtuvo un valor de chi cuadrado de 14.168. Además, como el valor crítico observado (sig. 0.000) es menor a 0.05, rechazamos la hipótesis nula. **Al 95% de confianza podemos afirmar que la dimensión Actividades de Transporte y la variable Calidad de Vida se relacionan entre sí para los adultos mayores del Centro de Rehabilitación CERFINEURO.**

4.1.3.3 Hipótesis Específica 3

Tabla No 14 Existe relación entre la dimensión actividades de tiempo de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022

Hipótesis Estadística:

H1: Existe relación entre la dimensión actividades de tiempo y la calidad de vida de los adultos mayores.

H0: No existe relación entre la dimensión actividades de tiempo y la calidad de vida de los adultos mayores.

Nivel de significancia:

$\alpha = 0.05 = 5\%$ de margen máximo de error

Regla de decisión:

$p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H_0

$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula H_0

Prueba estadística:

Se utilizará el estadístico de chi-cuadrado dado que se analizarán variables cualitativas denominadas como leve, medio y alto.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	35,791 ^a	4	,000
Razón de verosimilitudes	40,264	4	,000
Asociación lineal por lineal	23,462	1	,000
N de casos válidos	100		

a. 1 casillas (11,1%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 4,83.

Conclusión: Con un nivel de significancia de 5% con 4 grados de libertad, según la tabla de valores de chi cuadrado, el valor límite es de 9.4877; y según el análisis realizado, se obtuvo un valor de chi cuadrado de 35.791. Además, como el valor crítico observado (sig. 0.000) es menor a 0.05, rechazamos la hipótesis nula. **Al 95% de confianza podemos afirmar que la dimensión Actividades de Tiempo Libre y la variable Calidad de Vida se relacionan entre sí para los adultos mayores del Centro de Rehabilitación CERFINEURO.**

4.1 Discusión de Resultados

- Respecto a las variables sociodemográficas se ha observado en la investigación que la distribución por sexo viene dada por un 52% del género femenino (mujeres) y un 48% del género masculino (hombres), semejante a los estudios de Enriquez (2020), que en sus estudios predominó más el sexo femenino
- Respecto a las edades hay una similitud con los trabajos de Fernández et al (2022), los cuales contaron con una población comprendida entre 60 a 75 años
- En relación a la ocupación de los adultos mayores del centro de rehabilitación, el 35% corresponde a amas de casa, el 35% corresponde a empleados, el 16% corresponde a obreros y el 14% corresponde a profesionales.
- La variable calidad de vida se puede clasificar como calidad alta, media y baja. El 33% de la población posee un nivel de calidad de vida alto, el 44% un nivel medio y el 23% restante un nivel bajo, discrepando con los resultados de Azpur et al (2019) García (2018), en el cual la calidad de vida fue leve con un 40,9% y el 74,2% presentó una calidad de vida moderada.
- Con respecto a la actividad física, el 62% de la población realiza un nivel medio de actividad física, el 20% realiza un nivel alto, mientras que el 18% realiza un nivel bajo de actividad física. Puede analizarse la actividad física según las dimensiones de actividad doméstica, de transporte y de tiempo libre. Con respecto a la actividad doméstica, el 43% lo realiza en un nivel alto, un 31% en un nivel medio y un 26% en un nivel bajo. Con respecto a la actividad de transporte, el 16% realiza un nivel de actividad alto, el 58% un nivel medio y el 26% un nivel bajo. Si se analiza la dimensión de actividades en tiempo libre, el 39% lo realiza en un nivel alto, el 40% en nivel medio y

el 21% en nivel bajo.

- Se encontró en el estudio que tanto la variable de actividad física, como sus respectivas dimensiones (actividades domésticas, actividades de transporte y actividades de tiempo libre) se encuentran correlacionadas con la variable calidad de vida según con el estadístico de chi-cuadrado utilizado. Esta correlación además se evidencia al analizar la distribución de la variable Calidad de Vida vs Actividad Física de manera gráfica. Teniendo una similitud a los trabajos de Peralta y Zevallos (2019) y Zúñiga (2019), 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

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1.1 Conclusiones

- El mayor porcentaje de la población de estudio estuvo conformado por pacientes de 70 a 79 años.
- Se muestra que la población de estudio hubo una ligera mayoría del género femenino
- Se evidencio que le mayor porcentaje de la población eran amas de casa y empleados.
- Según la comorbilidad de la población de estudio se apreció que el mayor porcentaje lo conformaban personas con artritis y enfisema pulmonar.
- Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores.
- Existe relación entre la dimensión actividades domésticas y la calidad de vida de los adultos mayores

- Existe relación entre la dimensión actividades de transporte de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores
- Existe relación entre la dimensión actividades de tiempo de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores.

5.2 Recomendaciones

- ✓ Se recomienda realizar controles de salud de manera periódica con el terapeuta físico para disminuir los riesgos de caída.
- ✓ Charlas de promoción y prevención para el paciente y su familia directa de manera verbal y mediante las plataformas digitales, para conocer sobre su patología y la ayuda a la misma mediante profesional de terapia especializada para mejorar su calidad de vida, en este caso terapeuta manual y cardiorrespiratorio
- ✓ Mejorar en el paciente la recepción en educación en dolor, explicando que dolor no es sinónimo de lesión, o de restricción de movimiento.
- ✓ Se recomienda realizar programas de ejercicios adecuados para el adulto mayor, de flexibilización y descarga muscular para mejorar la sintomatología presentada.
- ✓ Se recomienda realizar programas activos de adultos mayores, con ejercicios lúdicos y /o recreativos en el cual el paciente no piense en el movimiento que realiza sino en la actividad que realiza, brindando un espacio de aprendizaje y social con pacientes de su edad.
- ✓ Se recomienda programa de ejercicios cardiorrespiratorios dirigidos por un especialista del área para mejorar su capacidad ventilatoria de los pacientes adultos mayores

CAPITULO VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martín Q. Alemán P. Castellanos R. Escala de envejecimiento activo [Internet]. 2021 [Citado 2022 Oct 10]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7767580>
2. Duque F. Ornelas C Benavides P. Physical activity and its relationship with aging and functional capacity: A review of the research literature [Internet]. 2020 Enero [Citado 2022 Oct 20]. Disponible en <http://https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2617/4498>
3. Rueda L. Esperanza de vida e inicio de la etapa del adulto mayor [Internet]. 2022 En. [Citado 2022 Oct 20]; 64 (3) Disponible en: <http://web.p.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=01205552&AN=156744799&h=6xQx1%2fDDSM%2bCJ8F171KK48UjqFLerFG7cjuN26x8%2fmKpaXtqiMMcOks6YEvsw%2bxYwsdwTDZgk5y%2bpnN6fI8qvCA%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d01205552%26AN%3d156744799>
4. Tatum P. Talebreza S. Ross J. Geriatric Assessment [Internet]. 2018 Oct. [Citado 2022 Oct 22]; Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v13n2/2386-8201-albacete-13-02-171.pdf>
5. Mamani F. La situación de la población adulta mayor en el Perú, hallazgos de una investigación del Idehpucp para mejorar las políticas públicas [Internet]. 2018 Nov. [Citado 2022 Oct 22]; Disponible en: <https://idehpucp.pucp.edu.pe/notas->

informativas/la-situacion-de-la-poblacion-adulta-mayor-en-el-peru-hallazgos-de-una-investigacion-del-idehpucp-para-mejorar-las-politicas-publicas/

6. Martin R. Vento M. Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review [Internet]. 2018 [Citado 2022 Oct 22]; 17 (5) Disponible en <https://scielo.sld.cu/scielo.php?=&pid=S1729-519X2018000500813&>
7. Stefanacci R. Calidad de vida en los adultos mayores. El manual de Merck 2022 Disponible en: http://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/geriatrie/vieillesse_et_qualite_de_vie/qualite_de_vie_des_personnes_agees
8. Salud Pública de Francia. Mantenerse en forma después de los 65 [Internet]. 2018 feb. [Citado 2022 Oct 22]; Disponible en: <https://www.sante.fr/activite-physique-pour-les-personnes-agees?parent=2087035>
9. Perez A. Calidad de vida del adulto mayor que acude al puesto de salud en Carabayllo [Tesis] Lima Perú Universidad Maria Auxiliadora 2022 Disponible en: <https://www.repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/913/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Mauricio P. Calidad de vida de los adultos mayores que acuden al centro de salud Santa Maria [Tesis] Huacho Perú Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carreon 2019 Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3969>
11. Fernández DO, Tamayo AA, del Carmen Costa Samaniego C, Pérez DC, Jumbo LRV. Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. Correo Científico Médico [Internet]. 2022 [cited 2022 Nov 12];26(2). Available from: <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403/2119>

12. Kyng S, Hyeong R. Los efectos de un programa de oxigenoterapia de cánula de alto flujo y simulación en el conocimiento y rendimiento clínico Rev. Ciencia Coreana 2020 Vol. 26 P. 2 disponible en: <http://koreascience.or.kr/article/JAKO202013965595235.page>.
13. Alfarwati T, Alamri A, Alshahrani M, Al-Wassia H. Incidence, Risk factors and Outcome of Respiratory Distress Syndrome in Term Infants at Academic Centre, Jeddah, Saudi Arabia [Internet] 2019, Jun. [citado 2022 May 26];73 (1): p. 183.
14. Peralta L, Zevallos A. Nivel de actividad física en el adulto mayor en Microred José Leonardo Ortiz, 2019. ACC CIETNA Rev la Esc Enfermería. 2020;7(2):5–13.
15. Flores B, Castillo M, Ponce D, Posada M, Peralta E, Duran T. Percepcion del adulto mayor acerca de su calidad de vida. Una perspectiva desde el contexto familiar. Instituto Mexicano del Seguro Social. 2018 Jan; 02(26).
16. Peña M, Mendoza B, Avila R, Perez R, Onofre D, Cruz I, et al. Calidad de vida en Adultos Mayores de Guerrero, México. Universidad y Salud. 2019 abril
17. Huanchire C. Asociacion entre el test Timed up and Go y la Historia de Caidas en el Adulto Mayor. Tesis. Arequipa: Universidad Catolica Santa María, Arequipa; 2019.
18. Nuñez C, Sales D. Riesgo de Caidas en Adultos Mayores Del Club 1er Sector Del Distrito de Carabayllo. Tesis. Lima: Universidad Privada Norbert Winer, Lima; 2018.
19. Espinoza Y, Hoyos L. Calidad De Vida Y Su Relación con el Grado de Funcionalidad de los adultos mayores que asisten a un centro de salud. Tesis. Lima: Universidad Privada Norbert Winer, Lima; 2019.
20. Bedon C. Calidad de Vida que tiene el Adulto Mayor que Asiste a Consultorios Externos del Hospital San José. Tesis. Lima: Universidad Cesar Vallejo, Callao; 2018.
21. Salech F, Jara R. Cambios Fisiológicos Asociados al Envejecimiento. Rev.Med.Clin.Mondes. 2012; 23(1).

22. Franckek D. El Envejecimiento del Sistema Respiratorio y su Relación con el Ejercicio. *Med Respiratoria*. 2012; 5(17-24).
23. Gonzales A, Molina J. Enfermedad crónica en adultos mayores. *Uni Med Bogota*. 2010; 51(16-28).
24. Castañeda, Á. Calidad de vida en el adulto mayor. *Rev. Colombiana la Gaceta* Vol. 52 P,18
25. Mosquera M. Calidad de vida percibida por los adultos mayores [Internet]. 2020 Abr [citado 2022 Oct 25] 12(3): Disponible en: [/docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1100635/4-calidad-vida-pac-oncologicos](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1100635/4-calidad-vida-pac-oncologicos)
26. Salas P. Benavente J. Astudillo J. Relación entre satisfacción usuaria y calidad de vida en mujeres adultas mayores [Internet]. 2020 Abr [citado 2022 Oct 25] 84(4): Disponible en: <https://www.scielo.cl/.php?script=attex&pid=SO717-7526209000400277>
27. Organización Mundial de la Salud". Envejecimiento y la calidad de vida: [Internet]. 2019 Oct [citado 2022 Oct 26]; Disponible en: www.who.int/iris/handle/10665/55264.
28. Yélamos C, Fernández B. Necesidades Emocionales en el Paciente geriátricos [Internet]. 2018 Jul [citado 2022 Oct 26]; disponible en: <http://sovpal.org/wpcontent>
29. Soriano, J. Reflexiones sobre el Concepto actividad calidad de vida [Internet]. 2019 Set [citado 2022 Oct 26]; disponible en <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>
30. Hernández R. Mendoza C. Definición del alcance de la investigación en la ruta cuantitativa ruta cuantitativa, exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo. En: *Mc Graw Hill*
31. Interamericana, editor. Metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Edición 2018. México. 2018. P.105-107.
32. Sánchez H. Reyes C. Mejía K. Metodología y diseños en la investigación científica

primera edición Business Support Lima, 2018 Vol. P. 53

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

“Actividad física y calidad de vida en los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022”

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema General</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022? <p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022? • ¿Cuáles son las características Clínicas de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022? • ¿Cuál es la prevalencia de comorbilidades de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022? • ¿Cuál es la relación entre 	<p>Objetivo General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022 <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las características sociodemográficas de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022 • Conocer las características Clínicas de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022. • Conocer la prevalencia de comorbilidades de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica 	<p>Hipótesis General</p> <p>Ha: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022.</p> <p>Ho: No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022.</p> <p>Hipótesis Específica</p> <p>Ha1: Existe relación entre la dimensión actividades domésticas de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022</p> <p>Ho1: No existe relación entre la dimensión actividades domésticas de la actividad física con la calidad de</p>	<p>Variable 1 Actividad Física</p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Actividades Domesticas 2) Actividades de Transporte o Desplazamiento 3) Actividades de Tiempo Libre <p>Variable 2 Calidad de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Salud física 2) Salud 3) Psicológica 4) Relaciones sociales Ambiente 	<p>Método de la investigación Hipotético – deductivo</p> <p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Tipo de Investigación Aplicada</p> <p>Alcance Correlacional</p> <p>Diseño de la investigación No experimental Transversal Prospectivo</p> <p>Población 135 participantes.</p> <p>Muestra 100 adultos mayores</p> <p>Muestreo El muestreo probabilístico aleatorio simple</p>

<p>la dimensión actividades domésticas de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022?</p> <p>• ¿Cuál es la relación entre la dimensión actividades de transportes de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022?</p> <p>• ¿Cuál es la relación entre la dimensión actividades de tiempo de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022?</p>	<p>CERFINEURO, 2022</p> <p>• Identificar la relación entre la dimensión actividades domésticas de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022</p> <p>• Identificar la relación entre la dimensión actividades de transportes de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022</p> <p>• Identificar la relación entre la dimensión actividades de tiempo de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022</p>	<p>vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022</p> <p>Ha2: Existe relación entre la dimensión actividades de transportes de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022</p> <p>Ho2: No existe relación entre la dimensión actividades de transportes de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022</p> <p>Ha3: Existe relación entre la dimensión actividades de tiempo de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022</p> <p>Ho3: No existe relación entre la dimensión actividades de tiempo de la actividad física con la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022</p>	<p>Variable 3</p> <p>Características Sociodemográficas</p> <p>Características Clínicas</p>	
--	---	---	---	--

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Código: _____

I Aspectos del Adulto Mayor

✓ Características sociodemográficas

1) Género:

Masculino [] Femenino []

2) Edad (años):

60 - 69 [] 70 - 79 [] 80 - 90 []

3) Ocupación:

- Obrero []
- Ama de Casa []
- Empleado []
- Profesional []

✓ Características Clínicas

4. Comorbilidades:

- Enf. Cardiovasculares []
- Tiroides []
- Epoc – Enfisema []
- Artritis []
- Diabetes []
- Asma Bronquial []

II. Cuestionario de 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

ITEM/DIMENSIONES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
ACTIVIDADES DOMÉSTICAS	2	1	0
1._ Hace trabajo liviano en la casa (sacudir, lavar platos, coser)	2	1	0
2._ Hace trabajo pesado en casa (lavar pisos y ventanas, traslada muebles, cargar bolsas de basura, etc.	2	1	0
3.Prepara su comida por más de 10 minutos	2	1	0
4.Sirve su comida por más de 10 minutos	2	1	0
5.Va a realizar las compras de la casa (mercado, bodega, supermercado)	2	1	0
6.Usted cuida niños (levanta, llevar, baña)	2	1	0
ACTIVIDADES DE TRANSPORTE O DESPLAZAMIENTO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
7.Usted viaja en vehículo motor (bus, combi, colectivo, automóvil, tren, metro)	2	1	0
8.Monta bicicleta para ir de un sitio a otro	2	1	0
9.Camina usted al menos 30 minutos continuos para trasladarse de un sitio a otro	2	1	0
10.Usted sube escaleras para ir de un sitio a otro	2	1	0
ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
11.Practica algún deporte en su tiempo libre (tenis, natación, fútbol, gimnasia)	2	1	0
12.Hace aeróbicos o ejercicios en su tiempo libre	2	1	0
13.Realiza alguna actividad de recreación en su tiempo libre (baile, yoga, taichi)	2	1	0
14.Dedica más de 10 minutos en caminar rápidamente en su tiempo libre	2	1	0
15.Realiza paseos en su tiempo libre que le cause grandes incrementos de la respiración, pulso, cansancio	2	1	0

INSTRUMENTO II

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA (WHOQOL-BREF)

Instrucciones: 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.

Ítem	Pregunta	Muy mal	Poco	Lo normal	Bastante bien	Muy bien
1	¿Cómo puntuaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5
Ítem	Pregunta	Muy insatisfecho	Poco	Lo normal	Bastante Satisfecho	Muy satisfecho
2	¿Cuán satisfecho está con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hace referencia a cuanto ha experimentado ciertos hechos en las últimas semanas.

Ítem	Pregunta	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a "cuan totalmente" usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las últimas dos semanas.

Ítem	Pregunta	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5

13	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
Ítem	Pregunta	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a "cuan satisfecho o bien" se ha sentido en varios aspectos de su vida en las últimas dos semanas.

Ítem	Pregunta	Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
16	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	1	2	3	4	5
23	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hace referencia a la frecuencia con que Ud. Ha sentido o ha experimentado ciertos sentimientos en las últimas dos semanas.

Ítem	Pregunta	Siempre	Frecuentemente	Medianamente	Raramente	Nunca
26	¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	1	2	3	4	5

Anexo 3: Formato de consentimiento informado

Título de proyecto de investigación: “Actividad física y calidad de vida en los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022”

Investigadora : **Bach. Ocumbe Lanzi, Karen Marita**
Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Actividad física y calidad de vida en los adultos mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, 2022”, de fecha __/__/2022 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO 2022 Su ejecución ayudará a conocer la relación que existe entre las variables.

Duración del estudio (05 meses): Diciembre del 2022

Nº esperado de participantes: 100 Adultos Mayores

Criterios de Inclusión y exclusión: Los criterios de inclusión serán: Adultos Mayores del Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO, de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 60 y 90 años, firmen el consentimiento informado, con comorbilidades descritas por el investigador y que deseen participar en el estudio y los criterios de exclusión serán: Adultos Mayores que tengan secuelas de lesiones traumatológicas, que padezcan algún tipo de enfermedad congénita, con algunas afecciones al sistema músculo-esquelético severas, con secuelas de Covid19, con algún trastorno psicológico y/o Psiquiátrico y medicados con analgésicos en los últimos meses.

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le pedirá resolver un cuestionario de forma voluntaria llamado para conocer la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO 2022. Las encuestas y la ficha de recolección de datos pueden demorar unos 20 minutos y los resultados se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos: Su participación en el estudio no presenta ningún tipo de riesgo para Usted respecto a su estado físico, mental y de bienestar. El resultado que aparezca en el desarrollo de la encuesta, no le causaran dificultades en su honor, situación económica, y ocupación laboral. Si usted siente alguna incomodidad al seguir con la evaluación o por alguna razón específica no desea

continuar, usted es libre de no continuar en el estudio en el momento que usted lo considere necesario.

Beneficios: Usted no obtendrá algún beneficio por participar en este estudio, tampoco recibirá alguna compensación económica. Así mismo, determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO 2022, ayudará en los profesionales de la salud en sus futuras intervenciones de sus pacientes y a mejorar los conocimientos en el campo de la salud. De manera que, con su participación en esta investigación, al ser desarrollado el cuestionario permitirá obtener nueva información para aportar a futuras investigaciones.

Costos e incentivos: Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Se guardará la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con la investigadora Bach. Ocumbe Lanzi, Karen Marita, al número de celular 992379680 o al correo ocumbekaren@gmail.com Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** comité.etica@uwiener.edu.pe

II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

_____ (Firma) _____

Nombre **participante**:

DNI:

Fecha: ___/___/2022

_____ (Firma) _____

Nombre **investigador**: **Bach. Ocumbe**

Lanzi, Karen Marita

DNI: 45963074

Fecha: ___/___/2022

_____ (Firma) _____

Nombre testigo o representante legal:

DNI:

Fecha: ___/___/2022

Nota: La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

Anexo 4. Formato para validar los instrumentos de medición a través de juicio de expertos
“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN FÍSICA Y NEUROLÓGICA CERFINEURO, 2022”

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable: ACTIVIDAD FÍSICA							
	ACTIVIDADES DOMESTICAS							
1	Hace trabajo liviano en la casa (sacudir, lavar platos, coser)	X		X		X		
2	Hace trabajo pesado en casa (lavar pisos y ventanas, traslada muebles, cargar bolsas de basura, etc.	X		X		X		
3	Prepara su comida por más de 10 minutos	X		X		X		
4	Sirve su comida por más de 10 minutos	X		X		X		
5	Va a realizar las compras de la casa (mercado, bodega, supermercado	X		X		X		
6	Usted cuida niños (levanta, llevar, baña)	X		X		X		
	ACTIVIDADES DE TRANSPORTE O ESPLAZAMIENTO							
7	Usted viaja en vehículo motor (bus, combi, colectivo, automóvil, tren, metro	X		X		X		
8	Monta bicicleta para ir de un sitio a otro	X		X		X		
9	Camina usted al menos 30 minutos continuos para trasladarse de un sitio a otro	X		X		X		
10	Usted sube escaleras para ir de un sitio a otro	X		X		X		
	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE							
11	Practica algún deporte en su tiempo libre (tenis, natación, futbol, gimnasia	X		X		X		
12	Hace aeróbicos o ejercicios en su tiempo libre	X		X		X		
13	Realiza alguna actividad de recreación en su tiempo libre (baile, yoga, taichi	X		X		X		
14	Dedica más de 10 minutos en caminar rápidamente en su tiempo libre	X		X		X		
15	Realiza paseos en su tiempo libre que le cause grandes incrementos de la	X		X		X		

	respiración, pulso, cansancio						
	VARIABLE: CALIDAD DE VIDA						
1	¿Cómo puntuaría su calidad de vida?	X		X		X	
2	¿Cuán satisfecho está con su salud?	X		X		X	
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	X		X		X	
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	X		X		X	
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	X		X		X	
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	X		X		X	
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	X		X		X	
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	X		X		X	
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	X		X		X	
10	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	X		X		X	
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	X		X		X	
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	X		X		X	
13	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	X		X		X	
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	X		X		X	
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	X		X		X	
16	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	X		X		X	
17	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	X		X		X	
18	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	X		X		X	
19	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	X		X		X	
20	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	X		X		X	

21	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	X		X		X	
22	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	X		X		X	
23	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	X		X		X	
24	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	X		X		X	
25	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	X		X		X	
26	¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	X		X		X	

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

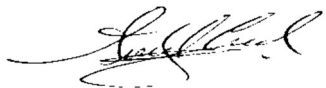
Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. / Mg.: Andy Freud Arrieta Córdoba

DNI: 10697600

Especialidad del validador: Terapia Manual Ortopédica

10 de Noviembre del 2022



Firma del Experto Informante

“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN FÍSICA Y NEUROLÓGICA CERFINEURO, 2022”

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable: ACTIVIDAD FÍSICA							
	ACTIVIDADES DOMESTICAS							
1	Hace trabajo liviano en la casa (sacudir, lavar platos, coser)	X		X		X		
2	Hace trabajo pesado en casa (lavar pisos y ventanas, traslada muebles, cargar bolsas de basura, etc.	X		X		X		
3	Prepara su comida por más de 10 minutos	X		X		X		
4	Sirve su comida por más de 10 minutos	X		X		X		
5	Va a realizar las compras de la casa (mercado, bodega, supermercado	X		X		X		
6	Usted cuida niños (levanta, llevar, baña)	X		X		X		
	ACTIVIDADES DE TRANSPORTE O ESPLAZAMIENTO							
7	Usted viaja en vehículo motor (bus, combi, colectivo, automóvil, tren, metro	X		X		X		
8	Monta bicicleta para ir de un sitio a otro	X		X		X		
9	Camina usted al menos 30 minutos continuos para trasladarse de un sitio a otro	X		X		X		
10	Usted sube escaleras para ir de un sitio a otro	X		X		X		
	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE							
11	Practica algún deporte en su tiempo libre (tenis, natación, futbol, gimnasia	X		X		X		
12	Hace aeróbicos o ejercicios en su tiempo libre	X		X		X		
13	Realiza alguna actividad de recreación en su tiempo libre (baile, yoga, taichi	X		X		X		
14	Dedica más de 10 minutos en caminar rápidamente en su tiempo libre	X		X		X		
15	Realiza paseos en su tiempo libre que le cause grandes incrementos de la	X		X		X		

	respiración, pulso, cansancio						
	VARIABLE: CALIDAD DE VIDA						
1	¿Cómo puntuaría su calidad de vida?	X		X		X	
2	¿Cuán satisfecho está con su salud?	X		X		X	
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	X		X		X	
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	X		X		X	
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	X		X		X	
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	X		X		X	
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	X		X		X	
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	X		X		X	
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	X		X		X	
10	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	X		X		X	
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	X		X		X	
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	X		X		X	
13	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	X		X		X	
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	X		X		X	
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	X		X		X	
16	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	X		X		X	
17	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	X		X		X	
18	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	X		X		X	
19	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	X		X		X	
20	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	X		X		X	

21	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	X		X		X	
22	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	X		X		X	
23	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	X		X		X	
24	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	X		X		X	
25	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	X		X		X	
26	¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	X		X		X	

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. / Mg.: Marleny Auris Quispe

DNI: 42393626

Especialidad del validador: Gestión en salud

10 de Noviembre del 2022



Firma del Experto Informante

“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN FÍSICA Y NEUROLÓGICA CERFINEURO, 2022”

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable: ACTIVIDAD FÍSICA							
	ACTIVIDADES DOMESTICAS							
1	Hace trabajo liviano en la casa (sacudir, lavar platos, coser)	X		X		X		
2	Hace trabajo pesado en casa (lavar pisos y ventanas, traslada muebles, cargar bolsas de basura, etc.	X		X		X		
3	Prepara su comida por más de 10 minutos	X		X		X		
4	Sirve su comida por más de 10 minutos	X		X		X		
5	Va a realizar las compras de la casa (mercado, bodega, supermercado)	X		X		X		
6	Usted cuida niños (levanta, llevar, baña)	X		X		X		
	ACTIVIDADES DE TRANSPORTE O ESPLAZAMIENTO							
7	Usted viaja en vehículo motor (bus, combi, colectivo, automóvil, tren, metro)	X		X		X		
8	Monta bicicleta para ir de un sitio a otro	X		X		X		
9	Camina usted al menos 30 minutos continuos para trasladarse de un sitio a otro	X		X		X		
10	Usted sube escaleras para ir de un sitio a otro	X		X		X		
	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE							
11	Practica algún deporte en su tiempo libre (tenis, natación, futbol, gimnasia)	X		X		X		
12	Hace aeróbicos o ejercicios en su tiempo libre	X		X		X		
13	Realiza alguna actividad de recreación en su tiempo libre (baile, yoga, taichi)	X		X		X		
14	Dedica más de 10 minutos en caminar rápidamente en su tiempo libre	X		X		X		
15	Realiza paseos en su tiempo libre que le cause grandes incrementos de la respiración, pulso, cansancio	X		X		X		

	VARIABLE: CALIDAD DE VIDA						
1	¿Cómo puntuaría su calidad de vida?	X		X		X	
2	¿Cuán satisfecho está con su salud?	X		X		X	
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	X		X		X	
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	X		X		X	
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	X		X		X	
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	X		X		X	
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	X		X		X	
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	X		X		X	
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	X		X		X	
10	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	X		X		X	
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	X		X		X	
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	X		X		X	
13	¿Qué disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	X		X		X	
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	X		X		X	
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	X		X		X	
16	¿Cuán satisfecho está con su sueño?	X		X		X	
17	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	X		X		X	
18	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	X		X		X	
19	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	X		X		X	
20	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	X		X		X	
21	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	X		X		X	

22	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	X		X		X	
23	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	X		X		X	
24	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	X		X		X	
25	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	X		X		X	
26	¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	X		X		X	

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____


Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. / Mg.: Pilar Huarcaya Sihuincha

DNI: 42774279

Especialidad del validador: Gestión en Salud

10 de Noviembre del 2022



Firma del Experto Informante

Anexo 5: Carta de solicitud a la institución para la recolección y uso de los datos

Lima, 18 de Noviembre del 2022

**Solicito ingreso a la institución para recolectar
datos para tesis de Pregrado**

Sr.
NOMBRE : Lic. Pérez Rojas Rolando
CARGO : Administrador del establecimiento de salud
INSTITUCIÓN : Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO
Presente.-

De mi mayor consideración:

Yo, Bach. Ocumbe Lanzi, Karen Marita egresado de la E.A.P. de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener, con código n° a2014200326, solicito me permita recolectar datos en su institución como parte de mi proyecto de tesis para obtener el grado de “Licenciado en Terapia física y rehabilitación” cuyo objetivo general es determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores en el Centro de Rehabilitación Física y Neurológica CERFINEURO 2022; asimismo, solicito la presentación de los resultados en formato de tesis y artículo científico. La mencionada recolección de datos consiste en obtener datos personales de los participantes como su edad, género y ocupación

Los resultados del estudio se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Adjunto: Copia del Proyecto

Atentamente,

Bach. Ocumbe Lanzi, Karen Marita
Universidad Norbert Wiener
E.A.P. de Tecnología Médica

Anexo 6: Carta de aceptación de la institución para la recolección y uso de los datos



Lima, 28 de Enero del 2023

CARTA N° 025 -2023 FYDMG

Sr.(a) : Bach. Ocumbe Lanzi, Karen Marita

ASUNTO : Autorización para realizar el proceso de recolección de datos para la Tesis "ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE REHABILITACIÓN FÍSICA Y NEUROLÓGICA CERFINEURO, 2022"

Por medio de la presente me dirijo a usted para saludarle y comunicarle con respecto a su solicitud del proceso de recolección de datos para la Tesis "Actividad Física y Calidad de Vida en los Adultos Mayores", se le autoriza a realizar su estudio con los pacientes del "Centro de rehabilitación Física y Neurológica - Cerfineuro, periodo 2023". Sin otro particular, hago propicia la ocasión para expresarle mi consideración y estima personal.

Atentamente,

Director General
Lic. Rolando Pérez Rojas

Anexo 7: Carta de aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 20 de marzo de 2023

Investigador(a)
Karen Marita Ocumbe Lanzi
Exp. N°: 0055-2023

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) evaluó y **APROBO** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "Actividad Física Y Calidad De Vida En Los Adultos Mayores Del Centro De Rehabilitación Física Y Neurológica Cerfineuro, 2022" Versión 2 con fecha 20/03/2023.
- Formulario de Consentimiento Informado Versión 2 con fecha 20/03/2023.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Karen Marita Ocumbe Lanzi a los investigadores colaboradores (no aplica)

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. La vigencia de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. El **Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, la **Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,


Yenny Marisol Bellido Fuente
Presidenta del CIEI-UPNW

