



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

Trabajo Académico

Actividad física y condición física en los adultos mayores de una parroquia de
Lima, 2024

**Para optar el Título de
Especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratoria**

Presentado por:

Autora: Condori Flores, Norma Elis

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-1794-9100>

Asesora: Mg. Díaz Mau, Aimeé Yajaira

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5283-0060>

Lima – Perú

2025

 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, NORMA ELIS CONDORI FLORES egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica / Escuela de Posgrado de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDICIÓN FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES DE UNA PARROQUIA DE LIMA, 2024" Asesorado por el docente: MG. DÍAZ MAU, AIMEÉ YAJAIRA DNI 40604280 ORCID 0000-0002-5283-0060 tiene un índice de similitud de 12 (DOCE) % con código oid:14912:480975944, 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 de autor 1
 Norma Elis Condori Flores
 DNI: 09650629

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Díaz Mau Aymeé Yahaira
 DNI: 40604280

Lima, 8 de marzo de 2025

ÍNDICE

1	EI PROBLEMA.....	4
1.1	Planteamiento del problema.....	4
1.2	Formulación del problema	6
1.2.1	Problema general.....	6
1.2.2	Problemas Específicos	6
1.3	Objetivos de la investigación	6
1.3.1	Objetivo general.....	6
1.3.2	Objetivos específicos	7
1.4	Justificación de la investigación	7
1.4.1	Teórica	7
1.4.2	Metodológica	8
1.4.3	Práctica.....	8
1.5	Delimitaciones de la investigación	8
1.5.1	Temporal	8
1.5.2	Espacial	8
1.5.3	Población o unidad de análisis	9
2	MARCO TEORICO.....	10
2.1	Antecedentes	10
2.1.1	Internacionales	10
2.1.2	Nacionales.....	12
2.2	Bases teóricas.....	13
2.2.1	Definición de Actividad Física	13
2.2.2	Importancia de la actividad física para la Salud.....	14
2.2.3	Tipos de Actividad Física	14
2.2.4	Barreras, Facilitadores y Efectos de la Actividad Física.....	17
2.2.5	Definición de condición física	18
2.3	Formulación de Hipótesis	22
2.3.1	Hipótesis General.....	22
2.3.2	Hipótesis Específicas:	22
3	METODOLOGIA	24
3.1	Método de la investigación	24
3.2	Enfoque de la investigación.....	24

3.3	Tipos de investigación	24
3.4	Diseño de la investigación	24
3.5	Población, muestra y muestreo	25
3.6	Variables y operacionalización	27
3.7.1	Técnica.....	33
3.7.2	Descripción de instrumentos.....	33
3.7.3	Validación y confiabilidad	36
3.8	Plan de procesamiento y análisis de datos	36
3.9	Aspectos éticos.....	36
4	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	37
4.1	Cronograma de actividades.....	37
4.2	Presupuesto	39
	Recursos humanos	39
	Bienes.....	39
	Servicios.....	39
5	REFERENCIAS	40
	Anexo 1: Matriz de consistencia.....	48
	Anexo 2: Instrumentos.....	49
	Anexo 3: Validez del instrumento	60
	Anexo 4: Consentimiento informado.....	77

1 EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

La OMS (Organización Mundial de la Salud) indica que la actividad física implica cualquier movimiento del cuerpo que genera y emplea energía a través del sistema musculoesquelético. Además, hace referencia al movimiento en los momentos de ocio y trabajo, esto significa que la cantidad de actividad física de nivel moderado como intenso puede mejorar la salud (1).

El MINSA (Ministerio de Salud), también recomienda a las familias incluir actividades físicas en su vida diaria con la finalidad de impedir el sedentarismo, así como la obesidad y cualquier otra enfermedad existente no transmisible, que perjudican el bienestar de las personas. Recomienda a las personas adultas que por lo menos realice 150 minutos de rutina física a la semana (2).

La OPS (Organización Panamericana de la Salud) señala que, a nivel global, el 32% de las mujeres está menos activa en comparación con el 23% de los hombres. Además, en muchos países, el nivel de actividad física de las personas tiende a disminuir a medida que envejecen (3). Esto se debe a que presentan un proceso progresivo de envejecimiento, aquello, se puede entender gracias a la influencia de la genética, diversas enfermedades concurrentes, así como otros factores que no son genéticos (4).

La OMS también considera que los primeros cambios físicos se dan a partir de los 60 años (5). Estos cambios durante este proceso se vuelve un elemento fundamental, considerando la situación física, como la unión de atributos físicos requeridos para llevar a cabo las actividades diarias de forma segura y autónoma, para no experimentar agotamiento excesivo (6).

A nivel internacional, en una investigación realizado en Chile, se constató del total de integrantes del estudio (78 adultos mayores), un 89,7% hacen actividades físicas dos veces a la semana, un 9% la rutina física tres o más veces a la semana, y un 1.3% solo una vez por semana (7).

A nivel nacional, en Chiclayo, una investigación con una muestra de 178 adultos mayores, comprendidos entre 60 - 74 años sin comorbilidad crónica., el 56.7 % de adultos mayores, presentan alto índice a realizar rutina física, y el 34.8 % presentaron actividad física media (8).

A nivel local, en Lima, se hizo una investigación con 97 personas de la tercera edad sobre los estilos de vida, y los resultados fueron que 72,1% presentan una forma de vida regular, 15,5% malo, y 12,4% bueno. En cuanto a la dimensión de actividad física, esta estuvo representada por un 74,2% (9).

Actualmente, la esperanza de vida bordea los 60 años o más, es un indicador que sigue influyendo negativamente en el mundo, entonces es necesario fomentar movimiento físico activo y saludable en la población. Los adultos mayores activos pueden incluso alcanzar el objetivo de vivir más tiempo y con mayor calidad de vida, es decir, alargar su vida más allá de los 75 años que es el promedio de vida en el Perú (10).

Es necesario emprender estrategias que permitan disminuir costumbres negativas, como fumar, seguir dietas poco saludables, consumir alcohol de manera perjudicial y, sobre todo, llevar una vida sedentaria. Dichas estrategias contribuyen a aminorar enfermedades no transmisibles hasta en un 70% (11).

Por todo lo mencionado líneas arriba este estudio buscará demostrar la relación que hay entre la actividad y la condición física de los adultos mayores.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre la actividad física y la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de actividad física en los adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024?
- ¿Cuál es el nivel de la condición física de los adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024?
- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión intensidad y la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión duración y la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la actividad física y la condición física en adultos mayores de una parroquia en Lima, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de actividad física en los adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024.
- Identificar el nivel de condición física en los adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024.
- Identificar las características sociodemográficas de los adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024.
- Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión intensidad y la condición física en los adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024.
- Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y la condición física en los adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024.
- Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión duración y la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

Este proyecto de investigación analizará datos importantes para evidenciar qué relación existe entre la actividad física (AF) y la condición física en los adultos mayores, por consiguiente, la actividad física es todo desplazamiento de segmentos corporales realizado por el sistema musculoesquelético gracias a la energía. Y la condición física es la capacidad del cuerpo para funcionar eficazmente durante el trabajo, incluye una buena aptitud física y una buena aptitud cardiorrespiratoria (12).

1.4.2 Metodológica

Esta investigación empleará instrumentos validados para su desarrollo: la Actividad Física (AF) será medida mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), mientras que la Condición Física (CF) se evaluará utilizando el Senior Fitness Test (STF), ambos con validez internacional. Además, el estudio adoptará un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo correlacional y de corte transversal, basado en el método hipotético-deductivo.

1.4.3 Práctica

Este proyecto tiene por finalidad determinar la relación de las variables y sus dimensiones con el propósito de comprender el estado físico en la que se encuentra la población adulto mayor. Además, de poder realizar actividades en base a los resultados, ya sea planificar programas, educar a la población adulto mayor, identificar su estado de actividad física y su movilidad funcional. en este modo contribuir a mejorar la salud física de nuestros adultos mayores como personal de salud en fisioterapia cardiorrespiratoria y como precedente a futuras investigaciones.

1.5 Delimitaciones de la investigación

1.5.1 Temporal

Este trabajo de investigación se llevará a cabo entre los meses correspondientes a marzo y septiembre de 2024, con la participación de adultos mayores que asisten a una parroquia en Lima. Ellos acuden a las actividades programadas durante la semana, en un horario que va desde las 8 de la mañana hasta las 8 de la noche.

1.5.2 Espacial

En cuanto a la localización espacial, este estudio se llevará a cabo en una parroquia ubicada en Lima.

1.5.3 Población o unidad de análisis

El presente estudio se desarrollará con adultos mayores pertenecientes a una parroquia de Lima, tomando como unidad de análisis a cada individuo de este grupo. Se contará con la colaboración de la asesora y docente especializada en fisioterapia cardiorrespiratoria, y el estudio será autofinanciado por la autora.

2 MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Benavides, et al. (13) realizaron un estudio con el objetivo de evaluar la condición física funcional de un grupo de adultos mayores que vivían en residencias geriátricas en la ciudad de Bogotá. Para ello, llevaron a cabo una investigación observacional con un diseño descriptivo y de corte transversal. En 253 personas (42,6% masculino y 57,3% femenino), con una edad promedio de $(75,5 \pm 9,6)$ años. En cuanto al instrumento, su condición física funcional se midió con la batería Senior Fitness Test. Obtuvieron como resultados, sentarse y pararse ($10,9 \pm 3,6$ masculino y $10,6 \pm 3,5$ femenino), brazo flexionado ($13,3 \pm 3,3$ masculino y $11,7 \pm 3,8$ femenino), tronco en flexión ($-11,4 \pm 8,2$ masculino y $-1,1 \pm 4,8$ femenino), unir las manos ($-16,5 \pm 10,7$ masculino y $-7,3 \pm 6,3$ femenino), función aeróbica ($77,4 \pm 13,6$ masculino y $63,9 \pm 14,2$ femenino), velocidad y equilibrio ($7,5 \pm 2,3$ masculino y $7,6 \pm 2,4$ femenino). Concluyeron que la forma de vivir en una institución tiene un impacto negativo sobre su condición física funcional en personas de la tercera edad, especialmente como aspectos de funcionalidad motora aumentando el riesgo de caídas y discapacidad física.

Camacho y Vélez. (14) realizaron una investigación que tiene el objetivo “Identificar la variable de la condición física que predicen la debilidad en personas de 60 y 64 años es el objetivo en este estudio”. Se desarrolla una investigación descriptiva, transversal y correlacional, en su fase multivariada. donde analizaron 125 individuos de edades de 60 y 64 años. Los factores de la condición física en el grupo estudiado se realizaron mediante la batería Senior Fitness, mientras que la fragilidad se evaluó con el Test de Fried. Como resultado obtuvieron que el 48% se encuentran en las categorías de sanos, siendo la hipertensión arterial el diagnóstico más común,

con un 28% de incidencia. La mayoría de los individuos evaluados se clasificaron como no frágiles (54,4%), seguidos por prefrágiles (38,4%) y frágiles (7,2%). Se concluye que el 38,4% en las personas mayores muestran prefragilidad y el 7% fragilidad.

Rojas, et al. (15) se realizó un estudio con el propósito de “Diferenciar la actividad física y la calidad de vida en personas adultas mayores que viven en áreas urbanas y rurales de Querétaro, México”. Su investigación tuvo un enfoque transversal descriptivo a 84 adultos mayores. En el estudio se emplearon dos cuestionarios: el SF-36, con 36 preguntas donde evaluar la calidad de vida, y el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) El grupo de participantes se dividió equitativamente entre zonas urbanas y rurales. Como resultado obtuvieron que el 40.4% de la zona urbana si realizo actividad física por su salud, frente al 59,55% que no lo realizó. En cuanto a la zona rural el 45.2% si realiza actividad física y solo el 5% tiene poca opción a realizarla. Concluyeron que existe necesidad de promover la salud para fomentar hábitos saludables en la población, aprovechando el recurso disponible en cada área.

Quino y Chacón. (16) en su investigación tuvieron como objetivo “Comparar la capacidad funcional a través de las medidas de evaluación, basadas en la ejecución MEBE con la realización o no de actividad física en adultos mayores de los centros Vida de Tunja-Colombia”. Realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo, con diseño transversal a una población de 1492 adultos mayores. Se empleo las pruebas de Tinetti y SFT. Como resultado obtuvieron que no presentó relación estadística con respecto a la velocidad de la marcha y el incorporarse de una silla con la efectuar o no actividad física si presenta relación. Concluyeron que las pruebas de marcha son independientes a la práctica de actividad y las pruebas que demandan más esfuerzo físico si tienen dependencia de la práctica de la actividad física.

Abarza y Zúñiga. (17) tuvieron como objetivo del estudio “Analizar la relación entre la depresión, la actividad física y diversas variables sociodemográficas”. Se trató de una investigación correlacional con diseño transversal, aplicada a una muestra de 100 adultos mayores de 65 años o más, con una edad promedio de 73.2 años. Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de entrevista. Utilizaron cuestionarios GDS para depresión y el IPAQ para valorar la actividad física todos los datos lo procesaron con el software SPSS versión 25. Como resultado obtuvieron que la depresión tiene fuerte relación con la falta de movimiento activo y que existe más probabilidad de deprimirse si no se realiza actividad física. Concluyeron que mientras más actividad se desarrolle será menor el porcentaje de instaurarse la depresión en esta población de adultos mayores y que el nivel emocional depende del nivel de funcionalidad de la persona.

2.1.2 Nacionales

Silva. (18) realizó un estudio, cuyo objetivo fue “Investigar la relación entre la actividad física y la funcionalidad en adultos mayores de Cruz de Motupe, San Juan de Lurigancho en 2021”. Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, con un diseño analítico, correlacional, prospectivo y de corte transversal, en la que participaron 102 adultos mayores con edades comprendidas entre los 60 y 75 años. Empleó el cuestionario IPAQ y la escala de Lawton y Brody como herramientas. Obtuvo como resultado que la actividad física de nivel medio fue la más común evidente en el 65,7% de los adultos mayores, predominando en los varones (74,4%) en comparación con las damas (60,3%). En cuanto a la funcionalidad, la independencia en su actividad instrumental de vida diaria fue predominante, con 79,4%, más frecuente en hombres (89,7%) y las mujeres (73%). Concluye indicando que existe el predominio en el sexo masculino en cuanto a independencia y funcionalidad física frente a las actividades de vida diaria.

Chávez y Sánchez. (19) se realizó una investigación con el objetivo de “Identificar la relación existente con respecto a la actividad física y el estilo de vida de adultos mayores que asistieron a un centro integral en Huánuco durante el año 2019”. La muestra consistió en 135 personas de ambos géneros, entre 60 y 74 años. Emplearon el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Test modificado de Pender que evalúa el estilo de vida. Según los resultados, el 53,3% del grupo estudiado tiene un alto nivel de actividades físicas, en tanto el 19,3% presentaba un nivel bajo. La mayoría, un 57%, llevaba una forma de vida saludable, mientras que el 43% restante tenía un estilo de vida menos saludable. Concluyeron que si hay un vínculo moderadamente positivo con el nivel de actividad física y el estilo de vida en la población estudiada que asisten al centro integral en Huánuco.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Definición de Actividad Física

Todo organismo requiere energía al moverse; incluso implica el uso de energía para las funciones vitales del cuerpo, como respirar, digerir y mover el cuerpo. La actividad cotidiana, tanto caminar, cargar cosas, subir escaleras y realizar quehaceres domésticos, son principales resultados de estar activos físicamente (20).

La OMS afirma que mantenerse físicamente activo es fundamental para preservar nuestra salud y bienestar. Ello, consiste en realizar movimientos corporales que son impulsados por la masa esquelética y donde implican el desgaste de energía. De otra manera, incluye las actividades realizadas durante el trabajo, la recreación, las tareas domésticas, los viajes y los momentos de ocio (21).

Según los expertos de la OMS, hacer ejercicio intensivo solo durante el fin de semana no es suficiente porque no compensan el ser estacionario durante el resto de la semana. Subrayan que

los beneficios del ejercicio se pierden en el cuerpo después de 72 horas, por lo que es importante que se haga con regularidad (21).

La OMS también destaca otros beneficios del ejercicio, tal como disminución en la intensidad de la conducta entre jóvenes y el riesgo al consumo de sustancias prohibidas, presencia de movimiento físico activo y mental de la población longeva priorizando la lucha contra la soledad (21).

Al analizar lo descrito anteriormente, se concluye que el rendimiento físico consiste en todo movimiento natural o planificado realizados por los seres humanos que implican un gasto energético, ya sea con fines preventivos, deportivos o de rehabilitación.

2.2.2 Importancia de la actividad física para la Salud

Muchas investigaciones han comprobado que el rendimiento físico mejora la salud. Entre ellos se encuentra la prevención de patologías como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. También, las actividades físicas regulares ayudan a mantener la condición mental positiva y reducen problemas psicológicos y hormonales (22).

2.2.3 Tipos de Actividad Física

A continuación, mencionaremos distintos tipos de actividad física, entre ellos se encuentran:

Resistencia aeróbica o cardiovascular es una capacidad física y mental en resistir el agotamiento durante períodos largos de trabajo y restablecerse vertiginosamente se conoce como resistencia aeróbica. La resistencia aeróbica o cardiovascular es esencial para cualquier programa de ejercicio físico porque altera los sistemas metabólico, cardiovascular y cardiorrespiratorio. Por

otro lado, la fuerza y la flexibilidad, junto con la coordinación y el equilibrio, son esenciales para el funcionamiento correcto del sistema locomotor (23).

La resistencia aeróbica es primordial para la salud debido a los impactos positivos que tiene en el cuerpo en su totalidad, básicamente en el sistema cardiovascular. Se desarrollan mediante movimiento repetitivos a una fuerza moderada, involucrando principalmente todo el músculo del cuerpo. La mayoría de las investigaciones hacen referencia a los efectos de las actividades físicas se centran en actividad aeróbica como caminar a paso rápido, correr a baja intensidad, andar en bicicleta o nadar. Cada beneficio obtenido depende de mayores cantidades de actividades realizadas que de la intensidad de la misma. Se ha llegado a un amplio consenso de que realizar 30 minutos de actividades moderadas todos los días o casi todos los días es idóneo para lograr mejoras significativas. Asimismo, investigaciones más actuales indican que los mismos 30 minutos se pueden dividir en dos tiempos de 15 minutos o en tres, sin que esto afecte significativamente a los beneficios obtenidos.

La fuerza está estrechamente vinculada al sistema motriz. Pueden describirla como la extensión de generar tensiones dentro de los músculos. donde estas tensiones provocan cambio en la extensión del músculo, se conoce como contracción dinámica; de lo contrario, se llama contracción estática o isométrica. Estas tensiones pueden dar lugar a movimientos, siendo entonces una contracción dinámica, o no, en cuyo caso es una contracción estática o isométrica. Cada ejercicio que implican contracción dinámica y es lo más comunes y durante ellos, los músculos se desplazan en su rango completo de movimientos, conocidos como ejercicio dinámico o isotónico. Por otro lado, los ejercicios isométricos, en los que no hay movimientos, y son muy severos para el sistema cardiaco y puede representar un riesgo, sobre todo para personas con afecciones

cardíacas. Dentro de los diferentes tipos de fuerza, las fuerzas de resistencias es la más recomendada en cada programa de actividades físicas.

La fuerza muscular aumentada nos permitirá realizar nuestras actividades diarias con mayor eficacia, evitar la pérdida de tono muscular y evitar lesiones musculoesqueléticas. Además, al detener la pérdida de calcio, ayudará a mantener la densidad ósea. Dado que los tejidos musculares necesitan más potencia que el tejido graso, nos ayudará mucho a controlar el peso. Esto aumentará significativamente el metabolismo basal. Las fuerzas de los músculos de las piernas son importantes para caminar, subir escaleras y aminorar el peligro de caídas, específicamente en la población adulta mayor.

A continuación, se mencionan los beneficios del entrenamiento de la fuerza:

- Mejora el control postural
- Previene enfermedades osteopáticas
- Previene lesión de las articulaciones
- Contribuye con el control de peso

Una de las destrezas físicas es la flexibilidad, que permiten realizar movimiento en toda su amplitud y en distintas articulaciones del cuerpo humano y la extensibilidad adecuadas de las musculaturas. Las flexibilidades adecuadas permiten que las articulaciones se muevan de una manera más seguro en diferentes posiciones, lo que reduce el riesgo de una lesión muscular y ligamentos. Estas capacidades tienen las particularidades de que al aparecer se muestra en su máxima expresión, aminora gradualmente la rigidez que acompaña a la vejez. El ejercicio regular puede detener este declive. Una persona que lleva una vida sedentaria experimentará varios cambios con el tiempo, y van desde el endurecimiento y la rigidez en la fibra muscular hasta la

reducción de las movilidades de la articulación. Esta situación puede causar molestias que eventualmente se convertirán en dolor. Las vértebras y hombros son los lugares más vulnerables. Los ejercicios de estiramiento no agotan mucho, se pueden realizar todos los días y en cualquier lugar. Para tener el mayor beneficio y evitar lesiones, se deben realizar correctamente (24).

2.2.4 Barreras, Facilitadores y Efectos de la Actividad Física

A pesar que la actividad física nos otorga muchos beneficios, existen obstáculos que pueden dificultar su realización, poco tiempo disponible, la carencia de espacios deportivos, preocupaciones por seguridad y falta de motivación (25).

Por otro lado, un entorno favorable, el apoyo social y los recursos adecuados pueden facilitar la participación en la actividad física (25).

Las actividades físicas regulares beneficiaran a la salud física, y también impacta positivamente en la salud mental. Se ha demostrado que reduce el estrés, mejora el carácter anímico, aumenta la autoestima y previene el trastorno mental, así como la ansiedad y la depresión (25).

2.2.4.1 Instrumento cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

Este instrumento es conocido a nivel Internacional, como una herramienta muy utilizada donde evaluara los niveles de actividad física en adultos. Su creación fue gracias al grupo de investigación en Epidemiología del Ejercicio (EPAG) en los años 90, con el propósito de desarrollar un instrumento fiable y válido que pudiera medir la actividad física en diversos contextos culturales y lingüísticos (26).

Desarrollo del IPAQ: La elaboración del IPAQ se fundamentó en un meticuloso proceso que abarcó la revisión de estudios científicos relacionados con cuestionarios de actividad física, la consulta a expertos en la materia y la realización de pruebas piloto en diferentes países y poblaciones. Gracias a este proceso, se logró identificar y seleccionar los ítems más apropiados para incluir en el cuestionario definitivo (27).

Estructura del IPAQ: El IPAQ evalúa cuatro dominios: trabajo, transporte, actividades domésticas y tiempo libre. Estos dominios abarcan una amplia gama de actividades físicas, desde aquellas realizadas en el contexto laboral hasta aquellas realizadas durante el tiempo libre, como el ejercicio recreativo y los deportes (27).

Validación del IPAQ: Diversos estudios han analizado la validez y fiabilidad del IPAQ en distintas poblaciones y entornos culturales. Dichas investigaciones han evidenciado que el IPAQ es un instrumento preciso y confiable donde evaluara los niveles de actividades físicas en adultos, con correlaciones adecuadas con mediciones objetivas como el uso de acelerómetros (27).

Uso del IPAQ: El IPAQ ha sido empleado en una gran variedad de estudios epidemiológicos e investigaciones alrededor del mundo. Su versatilidad y sencillez en la aplicación lo convierten en un instrumento ventajoso para valorar la actividad física en diferentes poblaciones, facilitando la comparación entre países y regiones (27).

2.2.5 Definición de condición física

La condición física involucra el estado general de salud y las capacidades de la persona que realizará ejercicios con movimiento activo de manera eficiente y efectiva (27).

2.2.5.1 Valoración de la condición física

En la valoración se incluye una variedad de factores relacionados, como la capacidad cardiovascular, la potencia muscular, la flexibilidad, la estructura musculoesquelética y la salud metabólica (27).

- Resistencia cardiovascular: La resistencia del sistema cardiovascular y respiratorio es proporcionar oxígeno al músculo durante períodos de actividad física prolongados.
- Fuerza Muscular: Son capacidades del músculo donde producir fuerza y resistencia a la fatiga.
- Flexibilidad: es la extensión de los movimientos de la articulación y la capacidad de los músculos para estirarse se conocen como flexibilidad.
- Composición corporal: El equilibrio de la grasa, masa muscular y los demás tejidos en el cuerpo se conoce como composición corporal.
- Salud Metabólica: Las medidas como la glucosa en la sangre, el nivel de lípidos y otros índices de salud metabólica.

2.2.5.2 Importancia de la condición física para la salud y el rendimiento

El Senior Fitness Test se basa en los principios de las evaluaciones de las aptitudes físicas en adultos mayores, reconociendo su valor y mantener y mejorar la funcionalidad física durante esta etapa de la vida. Se fundamentan en la noción de que la aptitud física es un elemento crucial para la salud, y que los exámenes específicos pueden ofrecer datos valiosos acerca de la aptitud física de los adultos mayores (27).

Una buena condición física no solo está asociada con una mejor fortaleza y disposición de vida, sino también al rendimiento físico en diversas actividades. La condición física adecuada reduce los riesgos en malestares crónicas, nutricionales, viscerales y las enfermedades cardiovasculares, mejorando la capacidad funcional cotidianamente y en el proceso de longevidad (27).

2.2.5.3 Factores que influyen en la condición física

Los elementos que influyen son los siguientes:

- **Actividad Física:** son niveles de actividades físicas regular y el tipo de ejercicio realizado tienen un gran impacto en la condición física.
- **Nutrición:** el régimen alimenticio desempeña un papel significativo para la salud y composición corporal, afecta directamente a la condición física.
- **Genética:** Factores genéticos pueden influir en la capacidad individual para desarrollar ciertos aspectos de la condición física.
- **Edad y Género:** Son determinantes importantes para determinar la condición física, con el cambio fisiológico que ocurre a lo largo de la vida y diferencias hormonales entre ambos géneros, masculino y femenino.

2.2.5.4 Intervenciones para mejorar la condición física

Es posible implementar una variedad de intervenciones para mejorar la salud física, incluidos programas de ejercicio estructurado, asesoramiento nutricional, programas de pérdida de peso, entrenamiento de resistencia y de promoción en la salud en las comunidades y trabajo (27).

En la práctica clínica, la promoción de la salud y el desarrollo de estrategias saludables, es fundamental para comprender los determinantes de la condición física y las intervenciones efectivas para mejorarla (27).

2.2.5.5 Senior Fitness test

El Senior Fitness Test (SFT) es una serie de exámenes destinado a determinar la aptitud física de los adultos mayores. Estas pruebas están diseñadas para valorar la fuerza, aguante, flexibilidad y el equilibrio en esta población en particular (28).

El SFT evalúa cinco componentes principales de la capacidad física en adultos mayores:

- **Fuerza muscular:** Realiza pruebas de levantamiento de peso y flexiones de brazos para evaluar la potencia de los miembros superiores e inferiores.
- **Resistencia cardiovascular:** Se valora con marcha de 6 minutos, que evalúa el trayecto recorrido en un tiempo determinado, se utiliza para medir la resistencia cardiovascular.
- **Flexibilidad:** Prueba la flexibilidad estirando los músculos principales, como los isquiotibiales y el tronco.
- **Agilidad y coordinación:** Realiza pruebas de equilibrio estático y dinámico, como el tiempo de pie con una sola pierna y el paso de marcha, para evaluar su agilidad y coordinación.
- **Movilidad funcional:** Evalúa la capacidad funcional para cumplir actividades cotidianas, como pararse de una silla y caminar.

Su importancia radica en que permite evaluar la aptitud física en la población adulta mayor y proporcionar información relevante para diseñar rutinas de ejercicio y prescripción de actividad física. Permite identificar áreas de debilidad y fortaleza en las aptitudes físicas en los adultos mayores, lo que puede guiar intervenciones específicas donde mejorara el desempeño físico y la calidad de vida en esta población (28).

En resumen, el SFT es un procedimiento que valora la salud física en el adulto mayor. El SFT es una herramienta valiosa donde la evaluación y el seguimiento de aptitud física en adultos mayores permite diseñar intervenciones de ejercicios específicos y personalizados adaptados a las necesidades de esta población (28).

2.3 Formulación de Hipótesis

2.3.1 Hipótesis General

- H1: Existe relación entre la actividad física y la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima 2024.
- Ho: No existe relación entre la actividad física y la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima 2024.

2.3.2 Hipótesis Específicas:

H1: Existe relación entre las características sociodemográficas y la condición física de los adultos mayores de una parroquia de Lima 2024.

Ho: No existe relación entre las características sociodemográficas y la condición física de los adultos mayores de una parroquia de Lima 2024.

H1: Existe relación entre la actividad física según su dimensión intensidad y la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima 2024.

Ho: No existe relación entre la actividad física según su dimensión intensidad y la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima 2024.

H1: Existe relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y la condición física en los adultos mayores de una parroquia de Lima 2024.

Ho: No existe relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y la condición física en los adultos mayores de una parroquia de Lima 2024.

H1: Existe relación entre la actividad física según su dimensión duración y la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima 2024.

Ho: No existe relación entre la actividad física según su dimensión duración y la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima 2024.

3 METODOLOGIA

3.1 Método de la investigación

Se empleará el método hipotético/deductivo, porque pretende abordar un problema concreto a partir de planteamientos hipotéticos. Es importante señalar que dichas suposiciones deben ser verificadas con la realidad para llegar a conclusiones válidas, lo que permitirá fundamentar el análisis en hechos comprobables (29).

3.2 Enfoque de la investigación

Se adoptará el enfoque cuantitativo para la investigación, seleccionado con el fin de recolectar datos medibles y objetivos que permitan identificar relaciones precisas entre las variables estudiadas en la población de adultos mayores, para su posterior análisis estadístico (30).

3.3 Tipos de investigación

Se llevará a cabo una investigación de tipo básico, ya que contribuirá a generar conocimientos actuales con el objetivo de ampliar el entendimiento científico.

Bajo una aplicación práctica inmediata, la finalidad de la investigación básica o pura es aumentar el discernimiento científico (31).

3.4 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental, con un alcance descriptivo y correlacional de tipo transversal.

Se considera no experimental porque se limita a observar y describir los fenómenos sin manipular las variables. Es correlacional debido a que busca identificar la relación entre dos o más variables sin establecer causalidad. Además, es transversal porque la recolección de datos se

realizará en un único momento, permitiendo analizar la situación en un punto específico del tiempo (32).

3.5 Población, muestra y muestreo

Población

La población estará conformada por el total de adultos mayores entre 60 a 80 años que asistan a una Parroquia de Lima en los meses de junio a setiembre 2024, que corresponde a 101 personas.

Muestra

Se define la muestra como un fragmento de la población objetivo, elegida para formar parte de un estudio. Es imprescindible que sea una cantidad representativa de la población en su totalidad, es decir, que tenga las mismas características que el conjunto total, para que los resultados del estudio puedan ser aplicables a toda la población (33).

A continuación, se aplicará el siguiente procedimiento:

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

$$n = \left(\frac{(1.96)^2 \times 101 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05)^2 \times (101 - 1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5} \right)$$

$$n = 80$$

Aplicado la fórmula, $n = 80$ personas adultos mayores que asistan a una parroquia entre junio a setiembre del 2024 y que cumplan los criterios de exclusión e inclusión.

Muestreo

A través del proceso de muestreo resulta la muestra, partiendo de la población objetivo, Existen diferentes tipos de muestreo, en el estudio; el no probabilístico por conveniencia, ya que se podrá elegir en función de las características con requisitos de criterios de exclusión e inclusión (33). El muestreo no probabilístico por conveniencia consiste en seleccionar muestras basándose en la facilidad de acceso o disponibilidad de los participantes para el investigador (34).

Criterios de inclusión:

- Individuos a partir de los 60 años.
- Individuos que participen de manera participativa en las actividades de una parroquia de Lima, 2024
- Personas que pueden movilizarse sin ayuda biomecánica.
- Personas que de manera voluntaria desean participar.

Criterios de exclusión:

- Personas que tengan enfermedades graves que obstaculicen la realización de pruebas físicas.
- Personas con alteraciones cognitivas.
- Personas que no terminen la evaluación.
- Personas que no manifiesten su consentimiento para formar parte del estudio.

3.6 Variables y operacionalización

Variable 1: Actividad Física

Herramienta: Cuestionario Internacional de Actividad Física

Definición operacional:

- El cuestionario internacional validado para medir la actividad física en adultos. Evalúa tres características que son las siguientes:

- Nivel de intensidad: clasificada como ligera, moderada o intensa.
- Frecuencia: número de días por semana en los que se realiza la actividad.
- Duración: cantidad de tiempo dedicado diariamente a la actividad física

(35).

Con las respuestas obtenidas, se calcula un puntaje total que luego se clasifica en tres niveles:

- Nivel Bajo: Menos de 600 MET-min/semana
- Nivel Moderado: De 600 a 1500 MET-min/semana
- Nivel Alto: Más de 1500 MET-min/semana

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Actividad física	Es todo movimiento del cuerpo que realiza trabajo muscular generando un gasto de energía	El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) permite brindar el tiempo que la persona utilizara al realizar sus actividades siendo de intensidad, moderada y vigorosa, en caminar y estar sentado. Tiene	Intensidad Frecuencia Duración	1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta? 2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días? 3. Durante los últimos 7 días ¿en	Ordinal	Bajo: no realiza ninguna actividad física (AF). La AF que realiza no es suficiente para alcanzar la dimensión moderado y alto. Moderado: 3 o más días de AF vigorosa durante al menos 25 minutos al día. 5 o más días de AF moderada y/o

		<p>como objetivo monitorizar la población.</p> <p>Presenta tres características:</p> <p>según su intensidad, frecuencia y duración, cabe resaltar que la actividad se evalúa en Mets</p>		<p>cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o manejar bicicleta a regular velocidad? No se considera caminar.</p> <p>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días?</p> <p>5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días camino por</p>		<p>vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 mets por minuto y semana.</p> <p>Alto: realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 mets por minuto y semana.</p> <p>7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o de</p>
--	--	--	--	--	--	--

				<p>lo menos 10 minutos seguidos?</p> <p>6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</p> <p>7. Durante la última semana, ¿Cuánto tiempo se queda sentado durante un día hábil?</p>		<p>actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 mets por minuto y semana</p>
--	--	--	--	---	--	---

Fuente: Elaboración propia

Variable 2: Condición Física

Herramienta: Senior Fitness Test

Definición operacional: SFT constituye una herramienta de investigación compuesto por un conjunto de baterías validado que permite evaluar la condición física de las personas adultas y adultas mayores (36).

Dichos resultados se emplean para clasificar a la población adulta mayor en distintos grados de condición física:

- Nivel Bajo: Inferior al percentil 25
- Nivel Moderado: Entre el percentil 25 y 75
- Nivel Alto: Superior al percentil 75
- Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Condición física	Nivel o grado de satisfacción que tiene una persona en relación con la percepción de su vida	Inferior al percentil 25 Entre el percentil 25 y 75 Superior al percentil 75	Fuerza muscular Flexibilidad Agilidad Resistencia aeróbica	Valoración de la fuerza de la extremidad inferior y superior del adulto mayor Valoración de la flexibilidad de la extremidad inferior y superior del adulto mayor Valoración de la agilidad del adulto mayor Valoración de la capacidad	Ordinal	Nivel bajo Nivel moderado Nivel Superior El número varía de acuerdo al sexo y edad

				aeróbica del adulto mayor		
			Composición corporal	Valoración del índice de masa corporal		

Fuente: Elaboración propia

3.7. Técnica e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Se empleará como técnica la entrevista y respecto a los instrumentos para aplicarse serán el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Senior Fitness Test (SFT).

3.7.2 Descripción de instrumentos

Se aplicarán dos cuestionarios validados para cuantificar la actividad física y la condición física.

- **Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ):** Para actividad física se tiene al Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que fue desarrollado el año de 1996 en conjunto, la OMS y un grupo internacional de expertos en la materia. El cuestionario se basa en el concepto de gasto energético metabólico (MET). Un MET equivale al gasto de energía de 1 kilocaloría por minuto por kilogramo de peso corporal. Tiene como objetivo valorar el grado de actividad física de la población (36).

Ficha Técnica del Instrumento N°1

Nombre	Cuestionario IPAQ que consta de 7 preguntas.
Autor	OMS
Modalidad de aplicación	Personal
Duración estimada	10 minutos
Población objetiva	Personas adultas mayores entre 60 a 80 años de edad
Características	Se consideran tres componentes: la intensidad (leve, moderada o vigorosa), la frecuencia (número de días por semana) y la duración (tiempo dedicado por día).
Clasificación	<p>El cálculo sobre la cantidad de Mets, se realiza multiplicando cada uno de los valores mencionados por el tiempo en minutos que se lleva a cabo en un día y por la cantidad de días a la semana que se lleva a cabo.</p> <p>Valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel Bajo: Menos de 600 MET-min/semana • Nivel Moderado: De 600 a 1500 MET-min/semana • Nivel Alto: Más de 1500 MET-min/semana

Fuente: Elaboración propia

- **Senior Fitness test (SFT):** Esta batería es empleada a nivel internacional para medir la condición física, fue diseñada por Rikli y Jones es indispensable para valorar la condición física de la población adulta mayor de manera interactiva. Este instrumento a través de sus

baterías tiene diversas características, se puede emplear a personas de 60 a 94 años de edad, con distinto grado de capacidad física y funcional, su aplicación es muy sencilla, considera normas de seguridad para su aplicación segura y óptima,

- Familiaridad del examinador con el instrumento
- Consentimiento y conocimiento de objetivos y riesgos
- Proceso de descarte adecuado de los participantes
- Los participantes tienen que consumir dieta saludable previo a la evaluación 24 horas antes.
- Todos los materiales tienen que estar listos con anterioridad; silla, cronometro, mancuernas, etc.

Ficha Técnica del Instrumento N°2

Nombre	Senior Fitness Test (SFT) consta de 5 baterías.
Autor	Rikli y Jones
Modalidad de aplicación	Personal
Duración estimada	20 minutos
Población subjetiva	Personas adultas mayores entre 60 a 80 años de edad
Características	Son los siguientes: fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad y composición corporal.
Clasificación	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel Bajo: Inferior al percentil 25 • Nivel Moderado: Entre el percentil 25 y 75 • Nivel Alto: Superior al percentil 75

Fuente: Elaboración propia

3.7.3 Validación y confiabilidad

La validación consiste en comprobar la exactitud, coherencia y fiabilidad de los datos para su utilización posterior en el análisis. Constituye un paso esencial, pues asegura que los resultados obtenidos sean fidedignos y reflejen la realidad de manera precisa (38).

Los instrumentos serán sometidos a una prueba piloto para garantizar su confiabilidad y validez. Se utilizarán la validación mediante el juicio de expertos y para determinar la consistencia en ambos instrumentos se calculará el coeficiente alfa de Cronbach,

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

Las respuestas recopiladas se guardarán en el programa Excel para organizar las variables. Los datos serán analizados y evaluados a través del programa SPSS versión 29. Se utilizarán porcentajes, frecuencias y diagramas para el análisis estadístico de las variables. Finalmente, se utilizará la prueba estadística de Rho Pearson para determinar la correlación entre las variables con el objetivo de corroborar las hipótesis propuestas (39).

3.9 Aspectos éticos

Se conseguirá el consentimiento de todos los participantes que se involucren de manera voluntaria, en el que se salvaguardarán los datos personales. De igual forma, se conseguirá la aprobación del comité ético de la universidad. Así, se asegurará la salvaguarda de todos los individuos involucrados en la investigación, además de los principios de bioética. Asimismo, se respetarán las regulaciones internacionales dictadas en la Declaración de Helsinki. Tras el análisis e interpretación, toda información se suprimirá con el objetivo de preservar el anonimato absoluto, conforme a la ley N° 29733 (40).

4 ASPECTO ADMINISTRATIVO

4.1 Cronograma de actividades

	03.-Marzo	04.-Abril	05.-Mayo	06.-Junio	07.-Julio	08.-Agosto	09.-Setiembre	10.-Octubre	11.-Noviembre	12.-Diciembre
I PLANIFICACIÓN										
a) Desarrollo del proyecto	x									
b) Detección del problema	x									
c) Planteamiento del problema	x	x								
d) Recolección de información bibliográfica		x								
e) Revisión de Antecedentes del problema			x							
f) Construcción del marco teórico			x							
g) Definición de objetivos e hipótesis			x	x						
h) Operacionalización de variables				x						
i) Planificación del diseño de la investigación					x					
j) Revisión, validación y aprobación por parte del asesor de tesis						x				

4.2 Presupuesto

Recursos humanos

N°	Items	Unidad	Costos Unitario (S/.)	Costos Total (S/.)
1	Asesora	1 unidad	S/. 500.00	S/. 500.00

Bienes

N°	Items	Unidad	Costos Unitario (S/.)	Costos Total (S/.)
1.-	Hojas tamaño A4	1000 hojas	S/. 30.00	S/. 30.00
2.-	Cuaderno	1 unidad	S/. 5.00	S/. 5.00
3.-	Engrampadora	1 unidad	S/. 14.00	S/. 14.00
4.-	Lapiceros	12 unidades	S/. 1.00	S/. 12.00
5.-	Alcohol 70%	5 unidades	S/. 10.00	S/. 50.00
Sub total				S/. 111.00

Servicios

N°	Items	Unidad	Costos Unitario (S/.)	Costos Total (S/.)
1.-	Impresión	300 copias	S/. 0.50	S/. 150.00
2.-	Movilidad	10 traslados	S/. 20.00	S/. 200.00
3.-	Llamadas de celular.		S/. 90.00	S/. 90.00
4.-	Internet		S/. 150.00	S/. 150.00
Sub total				S/. 590.00

5 REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la salud. Actividad Física. [internet]. [Consultado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Diario Oficial El Peruano. Minsa: solo el 26 % de la población peruana adulta realiza actividad física [internet]. [Consultado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia/206945-minsa-solo-el-26-de-la-poblacion-peruana-adulta-realiza-actividad-fisica>
3. Organización Panamericana de la Salud. Seamos Activos [Internet]. Paho.org. [Consultado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/campa%C3%B1as/seamos-activos>
4. Kirkwood T. Why and how are we living longer? *Experimental physiology*. [Internet]. 2017;102(9):1067-74. [Consultado el 16 de enero de 2024]. Disponible en: <https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1113/EP086205>
5. Duarte M. Todos vamos a envejecer: expertos explican cómo hacerlo de forma saludable [Internet]. *El Comercio Perú*. 2023 [consultado el 16 de enero de 2024]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/bienestar/salud-fisica/envejecimiento-todos-vamos-a-envejecer-expertos-explican-como-hacerlo-de-forma-saludable-salud-vejez-adulto-mayor-noticia/?ref=ecr>
6. Rikli R, Jones C. Development and validation of criterion-referenced clinically relevant fitness standards for maintaining physical independence in later years. *The Gerontologist*. [Internet]. 2013;53(2):255-67. [Consultado el 16 de enero de 2024]. Disponible en: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/53/2/255/560735>

7. Rubilar M, Medina. Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile. Rev. médica Risaralda [Internet]. 2020;26(2). [Consultado el 16 de enero del 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22517/25395203.22981>
8. Peralta L, Zevallos A. Nivel de actividad física en el adulto mayor en Microred José Leonardo Ortiz, 2019. [Internet]. 2020;7(2):5–13. [Consultado el 16 de enero del 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35383/cietna.v7i2.360>
9. Huamán F. Información preventiva sobre hipertensión arterial y estilo de vida, en adultos mayores del centro de salud los Aquijes, Ica 2019. Revista Enfermería la Vanguardia [Internet]. 2021;9(1):10–6. [Consultad el 18 de enero del 2024]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35563/revan.v9i1.390>
10. Organización Mundial de la salud. Envejecimiento y salud [Internet]. [Consultado el 16 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
11. Organización Panamericana de la Salud. Envejecimiento Saludable y Enfermedades No Transmisibles [Internet]. Paho.org. [Consultado el 30 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Fact-Sheet-Seniors-NCDs-Spanish.pdf>
12. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios. Glosario de Términos. Ginebra, Suiza. 2021 [Consultado el 30 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581974/>

13. Benavides R. et al. Condición física funcional en adultos mayores institucionalizados. Univ. Salud. [internet]. 2020;22(3):238-245. [consultado el 20 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.22267/rus.202203.196>
14. Camacho J, Vélez C, Variables de la condición física, predictores de los niveles de fragilidad en personas entre 60 y 64 años de la ciudad de Bucaramanga. [Proyecto para optar al título de magister en Actividad Física y Deportes]. Bucaramanga: Universidad Autónoma de Manizales. 2022. Disponible en: https://repositorio.autonoma.edu.co/bitstream/11182/1391/1/Variables_condici%C3%B3n_f%C3%ADsica_predictores_niveles_fragilidad
15. Rojas E, De León M, Juárez A. Actividad Física y calidad de vida en el adulto mayor. Rev. Eur. Scient. Journal. [Internet]. 2022; 18(40), 1-9. [Consultado el 21 de mayo de 2024]. Disponible en: 10.19044/esj.2022.v18n40p1
16. Quino A, Chacón M. Capacidad funcional relacionada con actividad física del adulto mayor en Tunja, Colombia. Rev. Horizonte Sanitario. [Internet]. 2017; 17(1), 59-68. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: 10.19136/hs.a17n1.1870
17. Abarza L, Zúñiga R. Depresión en adultos mayores y su relación con la actividad física y sedentarismo en Talca, Chile. Rev. Ciencia Latina. [Internet]. 2021; 5(5), [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1017_p9733
18. Sara M. Actividad física y salud. Ediciones Díaz de Santos, 2013 [Internet]. [Consultado el 22 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788479789343.pdf>

19. Osvaldo C. y Balboa N. La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*. [Internet]. 2011; 5. [Consultado el 23 de mayo de 2024]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
20. Ros F. *Actividad física salud. Hacia un estilo de vida activo*. España: Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad, Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. [Internet]. 2006. [Consultado el 5 de junio de 2024]. Disponible en: https://www.murciasalud.es/recursos/publicaciones/actividad_fisica_mas_salud.pdf
21. Organización Mundial de la Salud. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. [Internet]. [Consultado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/.
22. Organización Mundial de la Salud. *Envejecimiento activo: Un marco político*. *Rev Es Geriatria Garanto*. [Internet]. 2002. 37 (S2):79 [Consultado el 18 de junio de 2024]. Disponible en: https://www.murciasalud.es/recursos/publicaciones/actividad_fisica_mas_salud.pdf
23. Mosqueda A. *Importancia de la realización de actividad física en la tercera edad*. *Rev. Dilemas contemp*. [Internet]. 2021; 9(1), 1-18. [Consultado el 19 de junio de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2943>
24. Vásquez R, Rodríguez A. *La actividad física para el desarrollo la calidad de vida de adultos mayores con diabetes tipo II*. *Rev. Científica Mundo de la investigación y el conocimiento* [Internet]. 2019; 3 (1); 362-386. [Consultado el 20 de junio de 2024]. Disponible en: [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.362-386](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.362-386)
25. Calero S., Klever T., Caiza M., Rodríguez A., Fabian E. *Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor*. *Rev. Cubana Invest.*

- Biomed. [Internet]. 2016; 35(4):366-374. [Consultado el 21 de junio de 2024] Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es.
26. Organización Mundial de la Salud. (2006). Cuestionario Mundial Sobre La Actividad Física (IPAQ), Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud. Vigilancia y Prevención basada en la población. [Internet]. [Consultado el 21 de junio de 2024]. Disponible en: www.who.int/chp/steps
27. Encalada L, Aucapiña N, Ávila M, Buri I, Wong S. Confiabilidad del cuestionario internacional de actividad física en adultos mayores de la sierra ecuatoriana. Rev. Ateneo. [Internet]. 2020; 22(1), 57-66. [Consultado el 25 de junio de 2024]. Disponible en: <https://colegiomedicosazuay.ec/ojs/index.php/ateneo/article/view/109>
28. Riaño M., Moreno J., Echevarría L., Rangel L., Sánchez J. Condición física funcional y riesgo de caídas en adultos mayores. Rev. Cubana de investigaciones biomédicas. [Internet]. 2018; 37 (3): 1-10. [Consultado el 26 de junio de 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300003&lng=es.
29. Muñoz, L., Pastor, M., y Andujar, A. Condición Física y Salud: un modelo didáctico de sesión para personas mayores. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport [Internet]. 9(34), 140-157. [Consultado el 26 de junio de 2024]. Disponible en: [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista34/artcfysalud111.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista34/artcfysalud111.htm)
30. Baena G. Metodología de la investigación. [Internet]. México: Patria; 2018. [Consultado el 27 de junio de 2024]. Disponible en:

https://www.academia.edu/40075208/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_Grupo_Editorial_Patria

31. Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6a ed.). México, D.F.: McGraw-Hill. [Consultado el 27 de junio de 2024] Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
32. Arispe C, Yangali J, Guerrero M, Lozada O, Acuña L, Arellano C. La investigación científica. Una aproximación para los estudiantes de post grado. [Internet]. Ecuador: Univ. Inter. Del Ecuador; 2020. [Consultado el 28 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
33. Sánchez, H. y otros. Metodología y Diseño en la Investigación Científica. 2º Edición. Perú: Mantaro; 2016. [Internet]. [Consultado el 28 de junio de 2024]. Disponible en: https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA_Y_DISE%C3%91O_S_EN_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CIENT%C3%8DFICA
34. Hernández A, Ramos M, Placencia B, Indacochea B, Quimis A, Moreno L. Metodología de la Investigación Científica. 2018; 15, 174. [Internet]. [Consultado el 28 de junio de 2024]. Disponible en: https://3ciencias.com/wp-content/uploads/2018/02/MIC_breve.pdf
35. Méndez, C., (2012), Metodología. Diseño y desarrollo del proceso de investigación con énfasis en ciencias empresariales, México D.F., México: Limusa S. A. [internet]. [Consultado el 29 de junio de 2024]. Disponible en:

<https://sea8401dd76b4febd.jimcontent.com/download/version/1564230307/module/14444440630/name/MENDEZ%20ALVAREZ%20%20Metodologia%20Investigacion%20Ciencias%20Economicas%20y%20Administrat.pdf>

36. Matsudo S., Actividad física: pasaporte para la salud. Rev. Médica clínica de los condes (Brasil)[Internet]. 2012;23(3): 209-217. [Consultado el 29 de junio de 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/273093748_Actividad_Fisica_Pasaporte_Para_La_Salud
37. Carrera Y. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). Rev. Enfermería del Trabajo. [Internet]. 2017; 7(11) 49-54. [Consultado el 29 de junio de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5920688.pdf>
38. Hernández S, Duana D. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Boletín Científico De Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA. [Internet]. 9(17), 51-53. [Consultado el 29 de junio de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.29057/icea.v9i17.6019>
39. Técnicas de procesamiento de y estructuración de la información. [Internet]. 2019 [Consultado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://cepei.org/wp-content/uploads/2019/11/Tecnicas-de-procesamiento-y-estructuracion-de-la-informacion.pdf>
40. EL PERUANO. Ley de protección de datos personales. [Internet] Perú [revisado 2022; consultado 2022 Jul 10] disponible en: <https://diariooficial.elperuano.pe>

41. Fernando F. Determinantes sociales de la salud en el Perú. Ministerio de Salud. [Internet] 2005. [Consultado el 12 de agosto de 2024]. Disponible en http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/143_detersoc.pdf.

Anexo 1: Matriz de consistencia

“Actividad física y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024”

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	HIPOTESIS	DISEÑO METODOLOGICO
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre la actividad física y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de actividad física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024? ¿Cuál es el nivel de la condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024? ¿Cuáles son las características sociodemográficas en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024? ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión intensidad y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024? ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024? ¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión duración y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre la actividad física y condición física en adultos mayores</p> <p>Objetivos específicos Identificar el nivel de actividad física en adultos mayores Identificar el nivel de condición física en adultos mayores Identificar las características sociodemográficas en adultos mayores Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión intensidad y condición física en los adultos mayores Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y condición física en los adultos mayores Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión duración y condición física en adultos mayores</p>	<p>ACTIVIDAD FISICA Actividad física según su intensidad Actividad física según su frecuencia Actividad física según su duración</p> <p>CONDICION FISICA Fuerza muscular Flexibilidad Agilidad Resistencia aeróbica Composición corporal</p>	<p>Hipótesis general (Hi): Existe relación entre la actividad física y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024 (Ho): No existe relación entre la actividad física y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024</p> <p>Hipótesis específicas (Hi): Existe relación entre la actividad física según su dimensión intensidad y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024 (Ho): No existe relación entre la actividad física según su dimensión intensidad y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024 (Hi): Existe relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024 (Ho): No existe relación entre la actividad física según su dimensión frecuencia y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024 (Hi): Existe relación entre la actividad física según su dimensión duración y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024 (Ho): No existe relación entre la actividad física según su dimensión duración y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024</p>	<p>Tipos de investigación: Investigación Aplicada</p> <p>Método y diseño de investigación: Enfoque Cuantitativo – Descriptivo – correlacional Nivel Transversal</p> <p>Población: Estará conformado por 101 adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024</p> <p>Muestra: Se realizará una muestra conformada por 80 adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024</p>

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISLCA

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

_____ días por semana

Ninguna actividad física vigorosa → Pase a la pregunta 3

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal, Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas,

_____ días por semana

ninguna actividad física moderada → Pase a la pregunta 5

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uso de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

_____ horas por día

_____ minuto por día

No sabe / No está seguro(a)

¿Piense acerca del tiempo que usted dedica a caminar en los últimos 7 días? Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio. o placer

5. Durante los últimos días, ¿Cuántos días camina usted por al menos 10 minutos continuos?

días por

_____ semana

No caminó



pase a la pregunta 7

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe / No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo la casa, estudiando, y en tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as). leyendo o permanecer sentado(a) acostado(a) mirando televisión,

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe / No está seguro(a)

Fuente: Elaboración propia

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LAS PESONAS MAYORES

La hoja de registra. donde iremos anotando las puntuaciones debe estar preparada de antemano. a continuación, se muestra la hoja utilizada,

SENIOR FITNESS TEST			
Día:		H ____ M ____	Edad _____
Nombre:		Peso _____	Altura _____
Tests	1º intento	2º intento	observaciones
1. Sentarse y levantarse de una silla			
2. Flexiones del brazo			
3. 2 minutos marcha			
4, Flexión de tronco en silla			
5. Juntar las manos tras la espalda.			
6, Levantarse, caminar y volverse a sentar,			
*test de caminar 6 minutos. Omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.			

Fuente: Elaboración propia

Fuerza del tren inferior (descripción y procedimiento del ejercicio)

Prueba N.1 Sentarse y levantarse de una silla
Objetivo: Evaluar la fuerza del tren inferior.
Procedimiento: <ol style="list-style-type: none">1. El participante comienza sentado en el medio de la silla con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y los brazos cruzados en el pecho.2. Desde esta posición y a la señal de “ya” el participante deberá levantarse completamente y volver a la posición inicial, el mayor número de veces posible durante 30”.3. Tenemos que demostrar el ejercicio primero lentamente para que el participante vea la correcta ejecución del ejercicio y después a mayor velocidad para que así comprenda que el objetivo es hacerlo más rápido posible, pero con unos límites de seguridad.4. Antes de comenzar el test el participante realizará el ejercicio uno o dos veces para asegurarnos que lo realiza correctamente
Puntuación: <ol style="list-style-type: none">1. Número total de veces que “se levanta y se sienta” en la silla durante 30”.2. Si al finalizar el ejercicio el participante ha completado la mitad o más, del movimiento (levantarse y sentarse), se contará como completo.3. Se realiza una sola vez
Normas de seguridad: <ul style="list-style-type: none">• El respaldo de la silla debe estar apoyado en la pared o que alguien lo sujete de forma estable.• Observar si el participante presenta algún problema de equilibrio.• Parar el test de forma inmediata si el participante siente dolor

Fuerza del tren superior (descripción y procedimiento del ejercicio)

ARM CURL TEST
Prueba N.2 Flexiones del brazo
Objetivo: Evaluar la fuerza del tren superior
Procedimiento: <ol style="list-style-type: none">1. El participante comienza sentado en la silla con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y la parte dominante del cuerpo pegado al borde de la silla.2. Cogemos el peso con el lado dominante y lo colocamos en posición perpendicular al suelo, con la palma de la mano orientada hacia el cuerpo y el brazo extendido.3. Desde esta posición levantaremos el peso rotando gradualmente la muñeca (supinación) hasta completar el movimiento de flexión del brazo y quedándose la palma de la mano hacia arriba, el brazo volverá a la posición inicial realizando un movimiento de extensión completa del brazo rotando ahora la muñeca hacia el cuerpo.4. A la señal de “ya” el participante realizará este movimiento de forma completa el mayor número de veces posible durante 30”.5. Primero lo realizaremos lentamente para que el participante vea la correcta ejecución del ejercicio y después más rápido para mostrar al participante el ritmo de ejecución.6. Para una correcta ejecución debemos mover únicamente el antebrazo y mantener fijo el brazo (pegar el codo al cuerpo nos puede ayudar a mantener esta posición)
Puntuación: <ol style="list-style-type: none">1. Número total de veces que “se flexiona y se extiende” el brazo durante 30”.2. Si al finalizar el ejercicio el participante ha completado la mitad o más, del movimiento (flexión y extensión del brazo), se contará como completa.3. Se realiza una sola vez.
Normas de Seguridad: <ul style="list-style-type: none">• Parar el test de forma inmediata si el participante siente dolor

Flexibilidad del tren inferior (descripción y procedimiento del ejercicio)

CHAIR-SIT AND REACH-TEST
Prueba N.3 Test de flexión del tronco en silla
Objetivo: Evaluación de la flexibilidad del tren inferior
<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none">1. El participante se colocará sentado en el borde de la silla (el pliegue entre la parte alta de la pierna y los glúteos debería apoyarse en el borde delantero).2. Una pierna estará doblada y con el pie apoyado en el suelo mientras que la otra pierna estará extendida tan recta como sea posible enfrente de la cadera.3. Con los brazos extendidos las manos juntas y los dedos medios igualados el participante flexionará la cadera lentamente intentando alcanzar los dedos de los pies o sobrepasarlos.4. Si la pierna extendida comienza a flexionarse el participante volverá hacia la posición inicial hasta que la pierna vuelva a quedar totalmente extendida.5. El participante deberá mantener la posición al menos por 2 segundos6. El participante probará el test con ambas piernas para ver cuál es la mejor de las dos (solo se realizará el test final con la mejor). El participante realizará un breve calentamiento realizando un par de intentos con la pierna preferida.
<p>Puntuación:</p> <ul style="list-style-type: none">• El participante realizará dos intentos con la pierna preferida y el examinador registrará los dos resultados rodeando el mejor de ellos en la hoja de registro.• Se mide la distancia desde la punta de los dedos de las manos hasta la parte alta del zapato.• Tocar en la punta del zapato puntuará “Cero”• Si los dedos no llegan a alcanzar el pie se medirá en valores negativos (-)• Si los dedos sobrepasan el pie se registra la distancia en valores positivos (+).
<p>Normas de seguridad</p> <ul style="list-style-type: none">• El respaldo de la silla debe estar apoyado en la pared o que alguien lo sujete.• Recordar al participante que exhale el aire lentamente cuando realiza el movimiento de flexión.• El participante nunca debe llegar al punto de dolor.• Las personas que padezcan osteoporosis severa o que sientan dolor al realizar este movimiento no deben realizar el test

Flexibilidad del tren superior (descripción y procedimiento de ejercicio)

BACK SCRATCH TEST
Prueba N.4 Test de juntar las manos tras la espalda
Objetivo: Evaluación de la flexibilidad del tren superior (principalmente de los hombros)
Procedimiento: <ol style="list-style-type: none">1. El participante se colocará de pie con su mano preferida sobre el mismo hombro y con la palma hacia abajo y los dedos extendidos. Desde esta posición llevará la mano hacia la mitad de la espalda tan lejos como sea posible, manteniendo el codo arriba.2. El otro brazo se colocará en la espalda rodeando la cintura con la palma de la mano hacia arriba y llevándola tan lejos como sea posible, intentando que se toquen los dedos medios de ambas manos.3. El participante deberá practicar el test para determinar cuál es el mejor lado. Podrá realizarlo dos veces antes de comenzar con el test.4. Debemos comprobar que los dedos medios de una mano están orientados hacia los de la otra lo mejor posible.5. El examinador podrá orientar los dedos del participante (sin mover sus manos) para una correcta alineación.6. Los participantes no podrán cogerse los dedos y tirar de ellos
Puntuación: <ul style="list-style-type: none">• El participante realizará dos intentos con el mejor lado antes de comenzar con el test y se anotará en la hoja de registro poniendo un círculo en la mejor de ellas.• Se mide la distancia entre la punta de los dedos medianos de las dos manos.• Si los dedos solo se tocan puntuará “Cero”• Si los dedos no llegan a tocarse se medirá la distancia en valores negativos (-)• Si los dedos se solapan se registra la distancia en valores positivos (+).• Siempre se mide la distancia desde la punta de los dedos de una mano a la otra independientemente de la alineación detrás de la espalda
Normas de seguridad: <ul style="list-style-type: none">• Detener el test si el participante siente dolor.• Recordar a los participantes que continúen respirando cuando realicen el estiramiento y eviten movimientos bruscos.

Agilidad y Equilibrio (descripción y procedimiento del ejercicio)

FOOT UP-AND-GO TEST
Prueba N.5 Test de levantarse, caminar y volverse a sentar
Preparación: Colocar una silla pegada a la pared y un cono a 8 pies (2,44 metros), medido desde la parte posterior del cono hasta el borde anterior de la silla
Procedimiento: <ol style="list-style-type: none">1. El participante se sentará en el medio de la silla manteniendo la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y las manos sobre sus muslos. Un pie estará ligeramente adelantado respecto al otro y el tronco inclinado ligeramente hacia delante.2. A la señal de “ya” el participante se levantará y caminará lo más rápido que le sea posible hasta rodear el cono y volver a sentarse.3. El tiempo comenzará a contar desde el momento que decimos “ya” aunque el participante no haya comenzado a moverse.4. El tiempo parará cuando el participante se siente en la silla.
Puntuación: <ul style="list-style-type: none">• El examinador realizará una demostración de la prueba al participante y el participante lo realizará una vez a modo de prueba.• El test se realizará dos veces y el examinador lo registrará marcando con un círculo la mejor puntuación
Normas de seguridad <ul style="list-style-type: none">• El examinador se colocará entre el cono y la silla para ayudar al participante en el caso en el que el participante pierda el equilibrio.• En las personas más débiles debemos valorar si se levantan y se sientan de forma segura

Resistencia Aeróbica (descripción y procedimiento del ejercicio)

6-MINUTE WALK TEST
Prueba N.6 Test de caminar 6 minutos
<p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se realizará una vez terminadas todas las pruebas.2. Saldrán de uno en uno cada 10 segundos.3. A la señal de “ya” el participante caminará tan rápido como le sea posible durante 6 minutos siguiendo el circuito marcado.4. Para contar el número de vueltas realizado el examinador dará un palillo al participante por cada vuelta realizada o lo marcará en la hoja de registro (III II)5. A los 3 y a los 2 minutos se avisará del tiempo que queda para finalizar la prueba para que los participantes regulen su ritmo de prueba.6. Cuando pasen los 6 minutos el participante se apartará a la derecha y se colocará en la marca más cercana manteniéndose en movimiento elevando lentamente las piernas de forma alternativa.
<ol style="list-style-type: none">1. La puntuación se recogerá cuando todos hayan finalizado la prueba.2. Cada palillo o marca en la hoja de registro representa una vuelta (45,7m).3. Para calcular la distancia total recorrida multiplicaremos el número de vueltas por 45,7m.4. Se realizará un solo intento el día de la prueba, pero el día anterior todos los participantes practicarán el test para obtener el ritmo de la prueba.
<p>Normas de Seguridad:</p> <ul style="list-style-type: none">• Seleccionar un área de superficie lisa y que no deslice.• Poner sillas a lo largo del circuito, pero fuera del área de circulación (de la prueba).• Aquellos participantes que muestren signos de esfuerzo excesivo interrumpirán el test.

Composición corporal

Prueba complementaria (Peso y Talla)
Objetivo: Valorar el Índice de Masa Corporal
<p>Procedimiento:</p> <p>Deberán descalzarse salvo aquellas personas muy mayores o con escasa movilidad, realizandoposteriormente los ajustes oportunos.</p> <p>Respecto a la Talla:</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocaremos una cinta métrica pegada a la pared en posición vertical a 20 pulgadas del suelo.• El participante se coloca de pie y de espaldas a la pared con la parte media de la cabeza sobre la cintamétrica y los ojos mirando al frente a continuación colocaremos una regla o algo similar encima de su cabeza.• La altura del participante será la puntuación indicada en la cinta métrica más las 20 pulgadas, distancia desde la cinta métrica al suelo. <p>Ajuste:</p> <ul style="list-style-type: none">• Si el participante lleva puestos los zapatos se restará a la medición entre 2 y 4 cm según el juicio delexaminador. <p>Respecto al Peso:</p> <ul style="list-style-type: none">• El participante se quitará la ropa de mayor peso (chaqueta, jersey...) y se colocará sobre la báscula.Ajuste:• Si pesamos al participante con los zapatos puestos se restará medio kilo si el calzado es ligero y un kilo si es un calzado pesado (siguiendo el juicio del examinador)
Puntuación: Se anotarán los valores de peso y talla en la hoja de registro y se calculará el Índice de Masa Corporal según la siguiente fórmula: $IMC = \text{peso (Kg.)} / \text{talla}^2 \text{ (m)}$

Valores normales de las baterías de Senior Fitness test (SFT) según sexoy edad

Según mujeres

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Chair stand test	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
Arm curl test	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
6 minutes walk test	498 – 603	457- 581	439 - 562	398- 535	352- 494	311- 466	251- 402
Chair sit and reach test	-1.3 +12.7	-1.3 +11.4	-2. +10.2	-3.8 +8.9	-5.1 +7.6	-6.4 +6.4	-11.4+2.5
Back scratch test	-7.6 +3.8	-8.9 +3.8	-10.2 +2.5	-12.7 +1.3	-14.0 +0.0	-17.8 -2.5	-20.3 -2.5
Foot up and go test	6.0 – 4.4	6.4- 4.8	7.1- 4.9	7.4- 5.2	8.7- 5.7	9.6- 6.2	11.5- 7.3

Según Hombres

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Chair stand test	14-19	12- 18	12-17	11-17	10-15	8- 14	7- 12
Arm curl test	16-22	15-21	14 21	13- 19	13-19	11-17	10-14
6 minutes walk test	558- 672	512- 640	498- 622	430-585	407- 553	347- 521	279- 457
Chair sit and reach test	-6.4 +10.2	-7.6 +7.6	-7.6 +7.6	-10.2 +5.1	-14.0 +3.8	-14.0 +1.3	-16.5 -1.3
Back scratch test	-16.5 +0.0	-19.0 -2.5	20.3 -2.5	-22.9 -5.1	-24.1 -5.1	-24.1 -7.6	-26.7 -10.2
Foot up and go test	5.6 – 3.8	5.9- 4.3	6.2- 4.4	7.2-4.6	7.6 - 5.2	8.9- 5.5	10.0- 6.2

Rikli y Jones. (41)

Anexo 3: Validez del instrumento
Documentos para validar los instrumentos de medición a través
de juicio de expertos

CARTA DE PRESENTACION

Magister: Milagros Nohely Rosas Sudario

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Segunda especialidad en Fisioterapia Cardiorrespiratorio requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratorio.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “Actividad física y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de Fisioterapia Cardiorrespiratorio.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Norma Elis Condori Flores
DNI: 09650629

Definición conceptual de las variables y dimensiones

Variable 1: Actividad física

Es la actividad física que realiza la persona en el cual es considerado como todo movimiento del cuerpo en la cual realiza trabajo muscular y que requiere más energía que en el reposo. Será medida por el IPAQ cuyos valores finales de la variable son: alto, moderado y bajo.

Dimensiones de las variables

Dimensión 1: Intensidad

Es el tipo de esfuerzo realizado en la actividad puede ser leve, moderado o intenso.

Dimensión 2: Frecuencia

Es el número de días por semana que serán realizadas las actividades

Dimensión 3: Duración

Es medido en horas o sus fracciones.

Variable 2: Condición Física

Se definen a la condición física como un estado general de salud y las capacidades del cuerpo donde realizara actividad física de manera eficiente y efectiva. Será medida por el Senior Fitness Test (SFT), consiste en una serie de exámenes destinado a determinar la aptitud física de los adultos mayores, logrando clasificarlos en distintos niveles de condición física como: Nivel bajo, moderado o Alto.

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1: Fuerza muscular

Capacidad de realizar un esfuerzo en contra de la gravedad, con la finalidad de desplazarse o desplazar algún objeto.

Dimensión 2: Flexibilidad

Capacidad de los músculos y ligamentos de estirarse y alargarse de un segmento corporal a otro segmento.

Dimensión 3: Agilidad

Es la capacidad para aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución.

Dimensión 4: Resistencia aeróbica

Es la capacidad de realizar actividades físicas de alta intensidad durante un periodo de tiempo y en presencia de oxígeno.

Dimensión 5: Composición corporal

Es el estudio del cuerpo humano mediante medidas y evaluaciones de su tamaño, forma, proporcionalidad, composición, maduración biológica y funciones corporales.

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 1: Actividad física

Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
<p>Intensidad</p> <p>Frecuencia</p> <p>Duración</p>	<p>1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p> <p>2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días?</p> <p>3. Durante los últimos 7 días ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluye caminar</p> <p>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días?</p> <p>5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días camino por lo menos 10 minutos seguidos?</p> <p>6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</p> <p>7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasa sentado durante un día hábil?</p>	Ordinal	<p>Bajo: no realiza ninguna actividad física (AF). La AF que realiza no es suficiente para alcanzar la dimensión moderado y alto.</p> <p>Moderado: 3 o más días de AF vigorosa durante al menos 25 minutos al día. 5 o más días de AF moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 mets por minuto y semana.</p> <p>Alto: realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 mets por minuto y semana. 7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o de actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 mets por minuto y semana</p>

Fuente: Elaboración propia

Matriz de operacionalización de la variable

Variable 2: Condición Física

Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Fuerza muscular	Valoración de la fuerza de la fuerza de la extremidad inferior y superior del adulto mayor	Ordinal	El número varía de acuerdo al sexo y edad
Flexibilidad	Valoración de la flexibilidad de la extremidad inferior y superior del adulto mayor		
Agilidad	Valoración de la agilidad del adulto mayor		
Resistencia aeróbica	Valoración de la capacidad aeróbica del adulto mayor		
Composición corporal	Valoración del índice de masa corporal		

Fuente: Elaboración propia

“Actividad física y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024”

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Actividad Física							
	DIMENSIÓN 1: Intensidad	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	X		X		X		
2.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días?	X		X		X		
3.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluye caminar	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Frecuencia	Si	No	Si	No	Si	No	
4.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días?	X		X		X		
5.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días camino por lo menos 10 minutos seguidos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Duración	Si	No	Si	No	Si	No	
6.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a caminar en uno de esos días?	X		X		X		
7.	Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo paso sentado durante un día hábil?	X		X		X		

¹Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³Claridad: 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): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Milagros Nohely Rosas Sudario

DNI: 45898804

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio – Magister en Docencia Universitaria

16 de Setiembre del 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of the name 'Rosas S.' written in a cursive, flowing style. The signature is enclosed within a hand-drawn oval border.

Firma del experto informante

“Actividad física y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024”

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 2: Condición Física							
	DIMENSION 1: Fuerza muscular	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Sentarse y levantarse de una silla (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
2.	Flexiones de brazo (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
	DIMENSION 2: Flexibilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Flexión de tronco en silla (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
2.	Juntar las manos tras la espalda (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
	DIMENSION 3: Agilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Levantarse y caminar y volverse a sentar (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
	DIMENSION 4: Resistencia Aeróbica	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Test de caminata de 6 minutos (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
	DIMENSION 5: Composición corporal	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Prueba complementaria (peso y talla)	X		X		X		

¹Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³Claridad: 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): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Milagros Nohely Rosas Sudario

DNI: 45898804

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio – Magister en Docencia Universitaria

16 de Setiembre del 2024



Firma del experto informe

“Actividad física y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024”

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Actividad Física							
	DIMENSIÓN 1: Intensidad	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	X		X		X		
2.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días?	X		X		X		
3.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluye caminar	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Frecuencia	Si	No	Si	No	Si	No	
4.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días?	X		X		X		
5.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días camino por lo menos 10 minutos seguidos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Duración	Si	No	Si	No	Si	No	
6.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a caminar en uno de esos días?	X		X		X		
7.	Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo paso sentado durante un día hábil?	X		X		X		

1Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

3Claridad: 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): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Bladimir Benito Muñico Contreras

DNI: 46180198

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratoria – Mag. En Docencia Universitaria

16 de Setiembre del 2024



CTMP: 13547 RNE: 00364

Firma del experto informante

“Actividad física y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024”

DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
Variable 2: Condición Física							
DIMENSION 1: Fuerza muscular	Si	No	Si	No	Si	No	
Sentarse y levantarse de una silla (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
Flexiones de brazo (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
DIMENSION 2: Flexibilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
Flexión de tronco en silla (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
Juntar las manos tras la espalda (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
DIMENSION 3: Agilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
Levantarse y caminar y volverse a sentar (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
DIMENSION 4: Resistencia Aeróbica	Si	No	Si	No	Si	No	
Test de caminata de 6 minutos (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
DIMENSION 5: Composición corporal	Si	No	Si	No	Si	No	
Prueba complementaria (peso y talla)	X		X		X		

¹Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³Claridad: 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): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Bladimir Benito Muñico Contreras

DNI: 46180198

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratoria – Mag. En Docencia Universitaria

16 de Setiembre del 2024



CTMP: 13547 RNE: 00364

Firma del experto informe

“Actividad física y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024”

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Actividad Física							
	DIMENSIÓN 1: Intensidad	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	X		X		X		
2.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días?	X		X		X		
3.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluye caminar	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Frecuencia	Si	No	Si	No	Si	No	
4.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días?	X		X		X		
5.	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días camino por lo menos 10 minutos seguidos?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Duración	Si	No	Si	No	Si	No	
6.	Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a caminar en uno de esos días?	X		X		X		
7.	Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo paso sentado durante un día hábil?	X		X		X		

1Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

3Claridad: 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): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

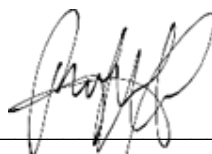
Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Pierre Alberto Huamani Escudero – Mag. En Docencia Universitaria
DNI:47167011

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio

16 de Setiembre del 2024



C.T.M.P: 14179/R.N.E: 00597

Firma del experto informante

“Actividad física y condición física en adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024”

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 2: Condición Física							
	DIMENSION 1: Fuerza muscular	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Sentarse y levantarse de una silla (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
2.	Flexiones de brazo (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
	DIMENSION 2: Flexibilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Flexión de tronco en silla (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
2.	Juntar las manos tras la espalda (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
	DIMENSION 3: Agilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Levantarse y caminar y volverse a sentar (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
	DIMENSION 4: Resistencia Aeróbica	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Test de caminata de 6 minutos (1° intento, 2° intento)	X		X		X		
	DIMENSION 5: Composición corporal	Si	No	Si	No	Si	No	
1.	Prueba complementaria (peso y talla)	X		X		X		

¹Pertinencia: el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³Claridad: 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): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

Aplicable después de corregir []

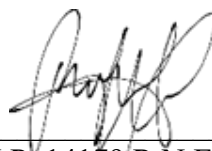
No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Pierre Alberto Huamani Escudero – Mag. En Docencia Universitaria

DNI: 47167011

Especialidad del validador: Fisioterapeuta Cardiorrespiratorio

16 Setiembre del 2024



C.T.M.P: 14179/R.N.E: 00597

Firma del experto informe

Anexo 4: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores : Condori Flores, Norma Elis

Título : Actividad Física y Condición Física en los adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024

Propósito del Estudio

Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “Actividad Física y Condición Física en los adultos mayores de una parroquia de Lima, 2024”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, *Condori Flores, Norma Elis*. El propósito de este estudio es Determinar la relación entre la Actividad física y Condición Física en adultos mayores. Su ejecución permitirá determinar si existe la relación entre ambas variables.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Llenar una ficha de datos sociodemográficos.
- Responder dos cuestionarios (el cual tomara un tiempo aproximado de 30 minutos)
- Se explicará en que consiste la investigación de manera detallada.

La encuesta puede demorar unos 40 minutos ya que consta de dos cuestionarios. Los resultados de la evaluación se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos:

Su participación en el estudio no presenta riesgo mínimo ya que se aplicará una encuesta, no le significará ningún riesgo a su salud o seguridad en tanto que no se le pedirá realizar acción adicional al de su participación en el estudio en el que participa.

Beneficios:

Usted se beneficiará del presente proyecto ya que podrá conocer el resultado de la misma, el mismo que le será entregado una vez culminado el estudio.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante la evaluación, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Condori Flores, Norma Elis al numero de celular: 940396095 o con la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Norbert Wiener, tel. 01-7065555 anexo 3286 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51924569790. E-mail: comité.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante

Nombres:

DNI:



Investigador

Nombres: Condori Flores, Norma Elis

DNI: 09650629

● 12% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	4%
2	Universidad Wiener on 2024-08-18 Submitted works	<1%
3	core.ac.uk Internet	<1%
4	Universidad Wiener on 2022-12-07 Submitted works	<1%
5	docplayer.es Internet	<1%
6	repositorio.unsch.edu.pe Internet	<1%
7	repositorio.unfv.edu.pe Internet	<1%
8	repositorio.continental.edu.pe Internet	<1%