



Universidad
Norbert Wiener

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

Tesis

Actividad física y Calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el
Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Paucar Flores, Ivana Laleska Shaloom

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6852-6899>

Asesora: Dra. Diaz Mau, Aimeé Yajaira

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

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, **Ivana Laleska Shaloom Paucar Flores** egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Actividad física y Calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026”

Asesorado por el docente: Aimeé Yajaira Diaz Mau, DNI 40604280 ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5283-0060> tiene un índice de similitud de **19 (diecinueve) %** con código 14912:560191781 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

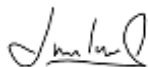
Así mismo:

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
Ivana Laleska Shaloom Paucar Flores
DNI: 75358779

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



.....
Firma del Asesor
Aimeé Yajaira Diaz Mau
DNI: 40604280

Lima, 26 de Febrero de 2026

ÍNDICE

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Índice general.....	5
Índice de tablas.....	6
Índice de figuras.....	7
Resumen.....	8
Abstract.....	9
<i>I. INTRODUCCIÓN</i>	10
<i>II. METODOLOGÍA</i>	12
<i>III. RESULTADOS</i>	13
<i>IV. DISCUSIÓN</i>	18
<i>V. CONCLUSIONES</i>	20
<i>VI. REFERENCIAS</i>	21
<i>VII. ANEXOS</i>	24

Dedicatorio

A Dios, que está siempre presente en cada decisión que tomo y me guía en cada paso de mi vida.

A mi madre, quien con su inmenso amor, comprensión e inspiración y por guiarme siempre por el camino de la superación.

A mi mamita, gracias por amarme y apoyarme en los proyectos que he emprendido en la vida. Sé que desde el cielo me acompañas y me guías en cada paso que doy.

A mi hermana, desde el inicio de esta aventura profesional, nunca dudo de mí, alentándome a seguir firme en mis decisiones y a ser perseverante.

Agradecimiento

Agradezco principalmente a Dios quien me ha guiado y por estar a nuestro lado en cada momento.

A mi familia, por su apoyo incondicional y constante motivación durante el desarrollo de esta investigación.

A mi asesora, por su orientación, paciencia y acompañamiento académico.

Índice general

Tabla de contenido

<i>I. INTRODUCCIÓN</i>	10
<i>II. METODOLOGÍA</i>	12
<i>III. RESULTADOS</i>	13
<i>IV. DISCUSIÓN</i>	18
<i>V. CONCLUSIONES</i>	20
<i>VI. REFERENCIAS</i>	21
<i>VII. ANEXOS</i>	24

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Características sociodemográficas en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo.....</i>	13
Tabla 2. <i>Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo.....</i>	14
Tabla 3. <i>Relación entre la actividad física según su dimensión, actividades domésticas y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo.....</i>	14
Tabla 4. <i>Relación entre la actividad física según su dimensión, actividades de ocio y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo.....</i>	15
Tabla 5. <i>Actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo.....</i>	16

Índice de Figuras.

Figura 1. <i>Actividad física en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo</i>	16
Figura 2. <i>Calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo</i>	17

Título en español: Actividad física y Calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026.

Title in English: Physical activity and quality of life in older adults working at the Tahuantinsuyo Cooperative Market No. 1, 2026.

Autora y filiación: Bachiller Ivana Laleska Shaloom Paucar Flores del Programa Académico de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen:

El objetivo de la investigación fue “Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo.” Se utilizó la “Escala Actividad Física para Personas Mayores (PASE)” para medir la variable actividad física y el cuestionario “WHOQOL-BREF” para medir la calidad de vida, además de ser un estudio con enfoque cuantitativo, con método hipotético-deductivo. Fue de tipo aplicada, con diseño no experimental y de corte transversal, y nivel descriptivo-correlacional. Contó con una muestra de 97 adultos mayores que laboran en el mercado. En los resultados, predominó el sexo femenino (68%), y con un rango de edad de 66 a 70 años (78.4%), se demuestra una correlación positiva muy alta entre la actividad física y la calidad de vida ($p=0.935$). En cuanto a las dimensiones de actividad física, se identificó una correlación positiva alta ($p=0.785$) entre las actividades ocupacionales y la calidad de vida, asimismo se evidenció una correlación positiva alta ($p=0.815$) entre las actividades domésticas y la calidad de vida y una correlación positiva muy alta entre las actividades de ocio y tiempo libre ($p=0.900$). Se obtuvo con mayor predominio una actividad física moderado (36.1%) y la calidad de vida media (76.3%). Se concluye que existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026.

Palabras claves: Actividad física, calidad de vida, adultos mayores.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between physical activity and quality of life in older adults working at the Tahuantinsuyo Cooperative Market No. 1. The Physical Activity Scale for Older Adults (PASE) was used to measure physical activity, and the WHOQOL-BREF questionnaire was used to measure quality of life. The study employed a quantitative approach using a hypothetical-deductive method. It was an applied research study with a non-experimental, cross-sectional design and a descriptive-correlational level of analysis. The sample consisted of 97 older adults working at the market. The results showed a predominance of females (68%) and an age range of 66 to 70 years (78.4%). A very high positive correlation was demonstrated between physical activity and quality of life ($p = 0.935$). Regarding the dimensions of physical activity, a strong positive correlation ($p=0.785$) was identified between occupational activities and quality of life. Similarly, a strong positive correlation ($p=0.815$) was found between domestic activities and quality of life, and a very strong positive correlation between leisure and free-time activities ($p=0.900$). Moderate physical activity (36.1%) and average quality of life (76.3%) were the most prevalent. It is concluded that a relationship exists between physical activity and quality of life in older adults working at the Tahuantinsuyo Cooperative Market No. 1, 2026.

Keywords: Physical activity, quality of life, Aged

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, se estima la proporción de habitantes mayores de 60 años pasará del 12% al 22% entre los años 2015 y 2050 (1). En las últimas décadas, se han producido cambios importantes, la pirámide de la vida se invirtió, la población peruana adulta mayor está incrementando. En el Perú, según el INEI, desde la década de los años cincuenta, la población estaba formada principalmente por niños; de cada 100 personas, 42 eran menores de 15 años. Sin embargo, para el año 2025, esta proporción se ha reducido a 24 menores de 15 años por cada 100 personas. Paralelamente, la proporción de adultos mayores se incrementó del 5,7% en 1950 al 14,3% en 2025. Asimismo, durante el primer trimestre de 2025, el 45,1% de los hogares peruanos contaba con al menos una persona de 60 años o más (2). Este fenómeno se atribuye a los avances en la ciencia y la medicina, así como a mejoras en las condiciones de higiene, alimentación y adopción de hábitos de vida saludables (3).

En este grupo etario, la práctica regular de actividad física representa un factor clave para la salud mental como física; no obstante, a partir de los 60 años, la actividad disminuye tanto en hombres como en mujeres. La Organización Mundial de la Salud, la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo generado por el sistema músculoesquelético que implica un gasto de energía (4). A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) en comparación con los hombres (23%), y en la mayoría de las naciones, tiende a disminuir con la edad. Además, las poblaciones en situación de pobreza, con discapacidad, enfermedades crónicas o pertenecientes a poblaciones marginadas enfrentan mayores barreras para mantenerse físicamente activos (5).

Diversos estudios han analizado la relación entre actividad física y calidad de vida en adultos mayores. Según De Borda reportó que el 48.5% presentó un nivel bajo de actividad física y el 44,5% registró un nivel alto; en cuanto a la calidad de vida, el 45% la percibió como media, y el 25% como baja, encontrándose una asociación significativa entre ambas variables (6). De manera similar, Zúñiga evidenció que el 75.7% de su muestra era de sexo femenino, el 85.7% presentaba un nivel alto de actividad física y el 81.4% registró una buena calidad de vida. En las dimensiones de calidad de vida, el 77.1% obtuvo buena CV en la dimensión psicológica, el 51.5% en la dimensión social y el 24.3% en la dimensión física

obtuvo buena CV. Asimismo, encontró asociación entre la actividad física y la calidad de vida en las dimensiones psicológica y social, aunque no en la dimensión física (7).

La calidad de vida se entiende como la valoración que una persona realiza sobre su situación vital, considerando el contexto cultural en el que vive, los valores que orientan su vida, las metas y expectativas personales que posee (8). A nivel nacional, un estudio realizado en Cajamarca mediante el instrumento WHOQOL- BREF, evidenció 68% de los adultos mayores presentaba una calidad de vida regular, el 18% baja y 18% alcanzó una buena valoración. En las dimensiones específicas predominó la valoración regular, especialmente en el ámbito ambiental (96%) y psicológica (92%) (9). A nivel local, en el distrito del Rímac, evidenció que el 60% presentó calidad de vida baja, el 34% CV regular y el 6% CV bueno; predominó así niveles desfavorables (10).

En la actualidad, se observó un progresivo deterioro de la salud física y mental en este grupo etario, población considerada vulnerable en los ámbitos físico, social y emocional. Esto puede influir en la realización de actividad física. Por ello, el objetivo de la investigación fue “Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026”.

II. METODOLOGÍA

El estudio empleó un enfoque cuantitativo, con método hipotético-deductivo. Fue de tipo aplicada, con un diseño no experimental, de corte transversal, y con alcance de nivel descriptivo-correlacional. Conformada por una población de 128 adultos mayores mediante la aplicación de fórmula de muestra finita, la muestra fue de 97 adultos mayores considerando el muestreo no probabilístico por conveniencia donde se incluyeron adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo de ambos sexos, de edad entre 66-80 años. No se incluyeron en el estudio a adultos mayores con enfermedades cardiovasculares, traumatológicas y neurológicas; con discapacidades físicas y mentales; con alguna enfermedad respiratoria aguda al momento de la evaluación y con problemas cognitivos.

Se incluyeron las variables actividad física medida mediante la Escala Actividad Física para Personas Mayores (PASE), uno de los instrumentos diseñado para medir el nivel de actividad física en poblaciones de 65 años o más; que evalúa la actividad física en 3 dimensiones de la AF: “actividades ocupacionales”, “actividades domésticas” y “actividades de ocio-tiempo”. Demuestra ser un instrumento con validez en su versión integral (= 0.69) (11). La segunda variable incluida fue la calidad de vida, medida mediante el Cuestionario WHOQOL-BREF, instrumento que consta de 26 ítems, evaluando 4 dimensiones las cuales abarcan “física”, “psicológica”, “social” y “ambiental”; respecto a su validez, represento alfa de cronbach de 0.89 (12).

Los hallazgos derivados de la aplicación del instrumento serán almacenados en una base de datos estructurada en Excel. Concluida la fase de recolección, se implementará un protocolo procesada mediante el software estadístico SPSS (v.27) para efectuar el análisis cuantitativo pertinente. Para las variables cuantitativas de distribución unimodal, calcularon los parámetros de centralidad (media aritmética) complementados con representaciones gráficas mediante diagrama de barras.

La investigación fue sometida a revisión mediante la herramienta antiplagio TURNITIN para certificar lo que permitirá establecer su legitimidad y originalidad académica, evaluado por el “Comité de Ética de la Universidad Privada Nibert Wiener”. Además, se rigió bajo los principios éticos consagrados en la Declaración de Helsinki. Los datos fueron meticulosamente recolectados y sometidos a un análisis riguroso, garantizando la confiabilidad, autenticidad y veracidad de los hallazgos reportados utilizados solo con fines educativos.

III. RESULTADOS

Tabla 1. *Características sociodemográficas en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo*

Variables		Frecuencia	Porcentaje
Edad	66-70 años	76	78.4%
	71-75 años	14	14.4%
	76-80 años	7	7.2%
Sexo	Femenino	66	68.0%
	Masculino	31	32.0%
Índice de Masa Corporal (IMC)	Bajo peso	1	1.0%
	Peso normal	21	21.6%
	Sobrepeso	40	41.2%
	Obesidad Grado I	28	28.9%
	Obesidad Grado II	7	7.2%

Se observa que la distribución porcentual de los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026; muestra una mayor concentración en el grupo etario de 66 a 70 años, el cual representa el 78,4% del total. En cuanto al sexo, predomina el femenino con un 68%. Asimismo, respecto al índice de masa corporal (IMC), se evidencia que el 41,2% de los adultos mayores presenta sobrepeso.

Tabla 2. *Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo*

		Correlaciones		
			Actividad Física	Calidad de vida
Rho de Spearman	Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	,935**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	97	97
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	,935**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	97	97

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El nivel de significancia bilateral (Sig.) para la relación entre actividad física y la calidad de vida fue de 0,000, valor inferior a 0,05. Esto permite rechazar la hipótesis nula, evidenciando que existe una relación significativa entre ambas variables en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026. Asimismo, el coeficiente de correlación de 0,935, según el criterio de Rho Spearman, indica una correlación positiva muy alta.

Tabla 3. *Relación entre la actividad física según su dimensión, actividades domésticas y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo*

		Correlaciones		
			Dimensión Actividades Domésticas	Calidad de vida
Rho de Spearman	Dimensión Actividades Domésticas	Coeficiente de correlación	1.000	,815**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	97	97
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	,815**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El nivel de significancia bilateral (Sig.) para la relación entre actividad física en su dimensión actividades domésticas y la calidad de vida fue de 0,000, valor inferior a 0,05. Esto permite rechazar la hipótesis nula, evidenciando que existe una relación significativa entre las actividades domésticas y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026. Asimismo, el coeficiente de correlación de 0,815, según el criterio de Rho Spearman, indica una correlación positiva alta.

Tabla 4. *Relación entre la actividad física según su dimensión, actividades de ocio y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo*

Correlaciones				
			Dimensión Actividades de ocio y tiempo libre	Calidad de vida
Rho de Spearman	Dimensión Actividades de ocio y tiempo libre	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1.000 97	,900** 0.000 97
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,900** 0.000 97	1.000 97

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El nivel de significancia bilateral (Sig.) para la relación entre actividad física en su dimensión actividades de ocio y tiempo libre y calidad de vida fue de 0,000, valor inferior a 0,05. Esto permite rechazar la hipótesis nula, evidenciando que existe una relación significativa entre las actividades de ocio y tiempo libre y calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026. Asimismo, el coeficiente de correlación de 0,900, según el criterio de Rho Spearman, indica una correlación positiva muy alta.

Tabla 5. *Actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo*

		Frecuencia	Porcentaje
Actividad física	Muy alto	22	22.7%
	Alto	13	13.4%
	Moderado	35	36.1%
	Bajo	27	27.8%
Calidad de vida	Alto	7	7.2%
	Medio	74	76.3%
	Bajo	16	16.5%

Se visualiza que, en relación con la actividad física, el 36.1% de los adultos mayores presenta AF moderado, constituyéndose como el porcentaje más representativo. Asimismo, el 27.8% se ubica en bajo, mientras que el 22.7% alcanza en muy alto y el 13.4% corresponde a alto. En cuanto a la calidad de vida, se identificó que el 76.3% presenta media CV, seguido del 16.5% en bajo y un 7.2% que corresponde a alto.

Figura 1. *Actividad física en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo*

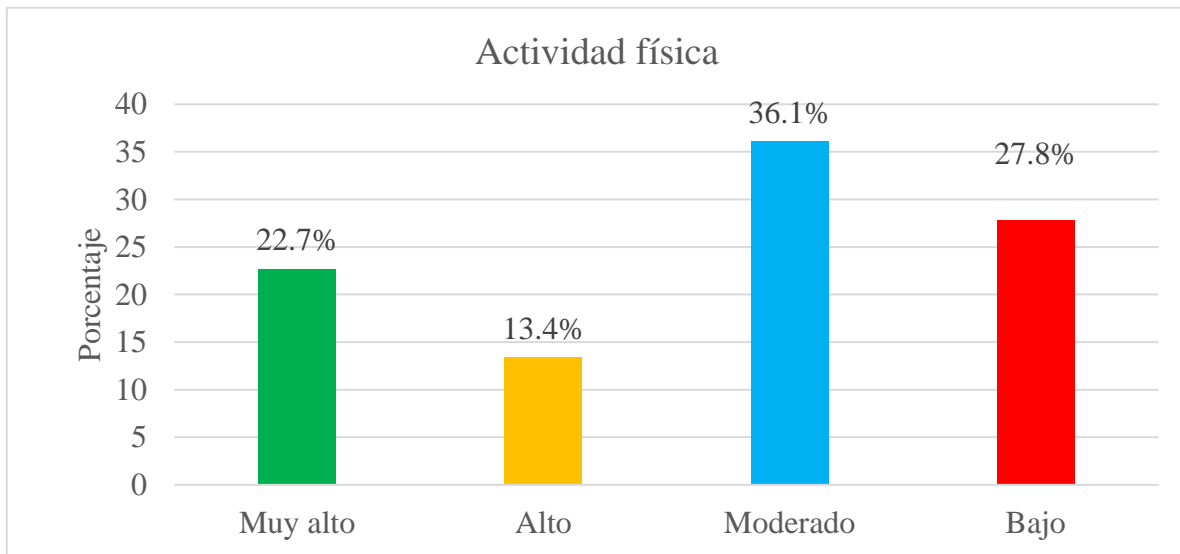
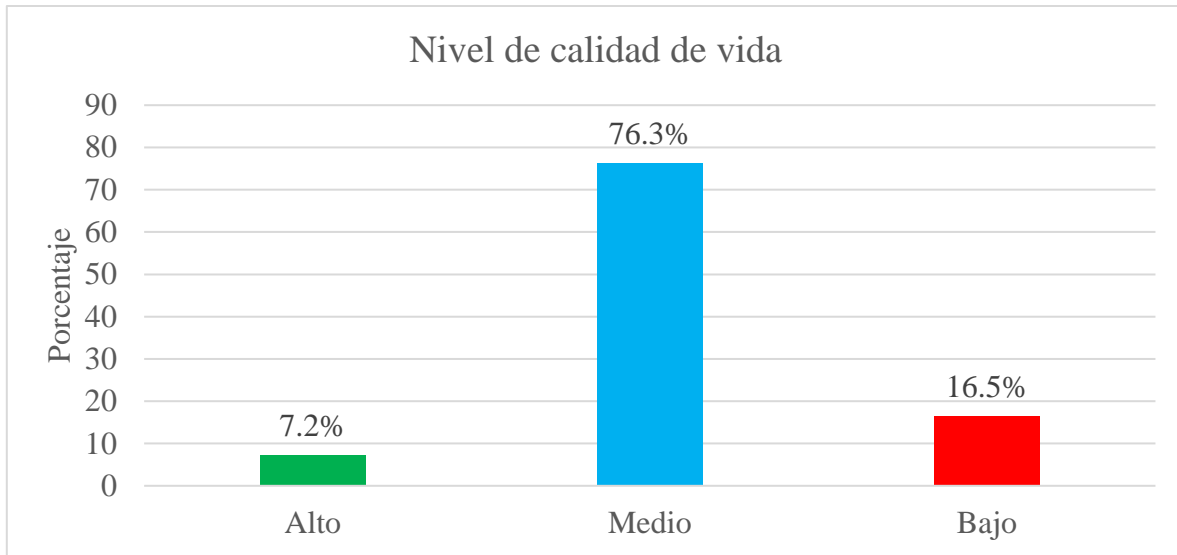


Figura 2. *Calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo*



IV. DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º 1 Tahuantinsuyo. Los resultados evidenciaron una relación positiva muy alta ($\rho = 0,935$; $p = 0,000$), indicando que un mayor nivel de actividad física se asocia directamente con una mejor calidad de vida en esta población. Este hallazgo coincide con lo reportado por Ortega y Valcárcel (13), quienes destacan la importancia de la actividad física como un factor determinante en el bienestar de los adultos mayores.

La población estuvo conformada mayoritariamente por mujeres (68%), con edades comprendidas entre 66 y 80 años, predominando el rango de 66 a 70 años. Estos resultados similar a los encontrados por Samaniego y Quito (14), cuya muestra incluyó adultos mayores en edades comprendidas entre 61 a 89 años, con predominio femenino (75.2%). Esta mayor participación de mujeres podría asociarse con una mayor participación en actividades laborales y comunitarias, así como con una mejor disposición para mantener hábitos saludables, lo que repercute positivamente en su calidad de vida (14,15).

En cuanto a la actividad física, el mayor porcentaje de participantes se ubicó en nivel moderado de 36.1%, mientras que el resto se distribuyó entre bajo, alto y muy alto. Este resultado guarda concordancia con Rodríguez y Pillaca (16), quienes reportaron que el 52.67% de su población presentó un nivel medio de actividad física.

Respecto a la calidad de vida, la mayoría de los adultos mayores presentó un nivel medio (76,3%), seguido de un bajo (16,5%) y alto (7,2%). Estos hallazgos se alinean con lo reportado por Montalvo (17), quien encontró un 83% de los adultos mayores presentaba una calidad de vida media. Asimismo, Bustamante y Pérez (18), reportaron un 71.7% en esta misma categoría, evidenciando que la calidad de vida en

esta población tiende a ubicarse predominante en niveles intermedios, lo que resalta la necesidad de intervenciones orientadas a fortalecer su bienestar integral.

El análisis por dimensiones específicas de la actividad física reveló correlaciones positivas altas y muy altas con la calidad de vida: actividades ocupacionales ($\rho = 0,785$; $p = 0,001$), actividades domésticas ($\rho = 0,815$; $p = 0,000$) y actividades de ocio y tiempo libre ($\rho = 0,900$; $p = 0,000$). Estos resultados evidencian que no solo la cantidad de actividad física, sino también la diversidad y la participación en distintas áreas de la vida cotidiana, contribuyen significativamente a una mejor percepción de la calidad de vida. Estos hallazgos coinciden con lo señalado por D'Amore et al. (19) y Ayvat et al. (20), quienes resaltan que la actividad física constante y variada favorece la independencia funcional y la satisfacción personal en adultos mayores.

Aunque Ortega y Valcárcel (13), no encontraron una relación significativa entre el miedo a caer y el nivel de actividad física, los resultados de este estudio sugieren que factores como el entorno laboral, el estado de salud y las rutinas diarias sí influyen en la relación entre actividad física y calidad de vida, reforzando la idea de que la intervención debe ser integral y adaptada al contexto específico de esta población.

Entre las limitaciones del presente estudio se encontraron los escasos antecedentes con dichas variables mencionadas, lo que dificultó la comparación de los resultados. Asimismo, se evidenciaron dificultades en la aceptación para participar en la investigación por parte de algunos adultos mayores, así como en la coordinación de horarios y disponibilidad de tiempo, lo que representó un desafío durante el proceso de recolección de datos.

V. CONCLUSIONES

Se concluye que existe relación positiva muy alta entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026.

Se concluye que las características sociodemográficas en los adultos mayores que laboran en el mercado predominó el sexo femenino, con mayor concentración en el rango etario de 66 a 70 años y con presencia de sobrepeso según el índice de masa corporal.

Se concluye que los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo presentan predominantemente un nivel moderado de actividad física. Se concluye que los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, se evidencia un nivel medio de calidad de vida.

Se concluye que la actividad física según su dimensión, actividades ocupacionales y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el mercado muestra una correlación positiva alta.

Se concluye que la actividad física según su dimensión, actividades domésticas y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el mercado muestra una correlación positiva alta.

Se concluye que la actividad física según su dimensión, actividades de ocio y tiempo y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el mercado muestra una correlación positiva muy alta.

VI. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud. [Internet]. Who.int.: OMS; 2025 [actualizado 1 Oct 2025; citado 25 Oct 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación de la población adulta Mayor, Trimestre: Enero-Febrero-Marzo 2025 [Internet]. Perú: INEI; 2025; Informe N° 2 [citado 25 Oct 2025]. Disponible en: https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico_adultomayor_1.pdf
3. Huamán NJ. Práctica de la actividad física en los trabajadores de la Municipalidad Distrital de Nuñoa - Melgar - Puno [tesis de licenciatura en educación física]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2018 [citado 25 Oct 2025]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8922>
4. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet]. Who.int.: OMS; 2024 [actualizado 26 Jun 2024; citado 25 Oct 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
5. Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Mas personas activas para un mundo más sano. [Internet]. Paho.org: OPS; 2019 [citado 25 Oct 2025]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
6. De Borba W. Actividad física, calidad de vida y riesgo de caídas en adultos mayores, Belém: Pará, Brasil, 2016 [tesis de Maestría en Salud Pública con mención en Salud Colectiva y Promoción de la Salud]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2018 [citado 25 Oct 2025]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2226>
7. Zuñiga NB. Actividad física y calidad de vida en adultos mayor del Centro Integral Los Olivos 2019 [tesis de licenciatura en tecnología médica, especialidad de terapia física y rehabilitación]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2021 [citado 25 Oct 2025]. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4782>
8. Urzúa A, Caqueo-Úrizar A. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Ter Psicol* [Internet]. 2012 [citado 25 Oct 2025];30(1):61-71. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006

9. Silva N. Calidad de vida de los integrantes de la asociación adulto mayor la Tulpuna Cajamarca 2016 [tesis de licenciatura en enfermería]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2017 [citado 25 Oct 2025]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/UNC/922>
10. León GL. Calidad de vida del anciano que asiste a un taller de adulto mayor de una institución de salud privada del Rímac. [Tesis de licenciatura de enfermería]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2019 [citado 25 Oct 2025]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3150/TESIS%20Le%C3%B3n%20Gloria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Washburn RA, Smith KW, Jette AM, Janney CA. The Physical Activity Scale for the Elderly (PASE): development and evaluation. J Clin Epidemiol [Internet]. 1993 [14 Nov 2025];46(2):153–162. Disponible en: [https://www.jclinepi.com/article/0895-4356\(93\)90053-4/abstract](https://www.jclinepi.com/article/0895-4356(93)90053-4/abstract) doi: [10.1016/0895-4356\(93\)90053-4](https://doi.org/10.1016/0895-4356(93)90053-4)
12. Skevington S, Lotfy M, O'Connell K. WHOQOL Group. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. A report from the WHOQOL group. Qual Life Res. 2004 [citado 15 Nov 2025];13(2):299-310. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00> doi: [10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00](https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00)
13. Ortega EM, Valcarcel AL. Miedo a caer y nivel de actividad física en adultos mayores de Lima Metropolitana, Perú [Tesis de licenciatura en tecnología médica en terapia física y rehabilitación]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2024 [citado 9 Nov 2025]. Disponible en: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/673409/Ortega_SE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Samaniego MJ, Quito JV. Calidad de vida en adultos mayores no institucionalizados de Cuenca-Ecuador, 2022 Maskana [Internet]. 2023 [citado 11 Nov 2025];14(1):41-50. Disponible en: <https://doi.org/10.18537/mskn.14.01.03>
15. Garcia FE. Nivel de Calidad de Vida del adulto mayor en el Centro Poblado Santa Rosa Cajamarca 2022 [Tesis de licenciatura en enfermería]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2023 [citado 9 Nov 2025]. Disponible en:

<https://repositorio.upn.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/48d98bcb-ec98-41b7-b22e-087d2eb4a3db/content>

16. Rodríguez AE, Pillaca E. Nivel de actividad física, ingesta de proteína de alto valor biológico asociados a la masa muscular en adultos mayores del CIAM Carabaylo, 2023 [Tesis de licenciatura en Nutrición]. Lima: Universidad Católica Sedes Sapientiae. 2023 [citado 9 Nov 2025]. Disponible en: <https://repositorio.ucss.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/4dd75622-697c-4c9a-9044-248705e7f76f/content>
17. Montalvo YD. Calidad de vida en el adulto mayor de La Sociedad de Beneficencia de Casma - Ancash, 2024 [Tesis de licenciatura de trabajadora Social]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. 2024 [citado 9 Nov 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/10178/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Bustamante GL, Perez M. Calidad de vida en adultos mayores de una casa de reposo en San Miguel, Lima-2023 [Tesis de licenciatura en enfermería]. Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades. 2023 [citado 9 Nov 2025]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12872/814>
19. D'Amore C, Mayhew A, Griffith LE, Raina P, Richardson J, Beauchamp MK. Normative values for the physical activity scale for the elderly in community-dwelling men and women 45 to 85 years old: an analysis from the CLSA. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2025 [citado 10 Nov 2025];22(1):127. Disponible en: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-025-01820-w>. doi:10.1186/s12966-025-01820-w
20. Ayvat F, Doğan M. y Ayvat E. Detecting inactivity in aging populations: the discriminative potential of the physical activity scale for the elderly. *BMC Public Health* [Internet]. 2025 [citado 11 Nov 2025];25(1):2960. Disponible en: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-24388-3>. doi:10.1186/s12889-025-24388-3

VII. ANEXOS

Anexos I: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión actividades ocupacionales y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión actividades domésticas y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actividad física según su dimensión actividades de ocio y tiempo libre y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026?</p> <p>¿Cuál es el nivel de actividad física en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026?</p> <p>¿Cuál es la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026?</p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas de los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el mercado.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión, actividades ocupacionales y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el mercado.</p> <p>Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión, actividades domésticas y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el mercado.</p> <p>Identificar la relación entre la actividad física según su dimensión, actividades de ocio y tiempo libre y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el mercado..</p> <p>Identificar el nivel de actividad física en los adultos mayores que laboran en el mercado..</p> <p>Identificar la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el mercado..</p> <p>Identificar las características sociodemográficas en los adultos mayores que laboran en el mercado..</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026.</p> <p>Ho: No existe relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>Hi: Existe relación entre la actividad física según su dimensión actividades ocupacionales y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026.</p> <p>Ho: No existe relación entre la actividad física según su dimensión actividades ocupacionales y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026.</p> <p>Hi: Existe relación entre la actividad física según su dimensión actividades domésticas y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026.</p> <p>Ho: No existe relación entre la actividad física según su dimensión actividades domésticas y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026.</p> <p>Hi: Existe relación entre la actividad física según su dimensión actividades de ocio y tiempo libre y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026.</p> <p>Ho: No existe relación entre la actividad física según su dimensión actividades de ocio y tiempo libre y la calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, 2026.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p> <p>Muy alto:>300</p> <p>Alto: 201-300</p> <p>Moderado:101-200</p> <p>Bajo: 0-100</p> <p>CALIDAD DE VIDA</p> <p>Alto: 76-100 puntos</p> <p>Medio: 75-51 puntos</p> <p>Bajo: 26-50 puntos</p> <p>Muy bajo: 0-25 puntos</p>	<p>Tipos de Investigación: Aplicada</p> <p>Método y diseño de investigación: Cuantitativo Hipotético-deductivo Descriptivo-correlacional No experimental Transversal</p> <p>Población: El grupo de análisis estará conformado por 128 adultos mayores aproximadamente que trabajan en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, localizado en el área de Independencia, a lo largo del intervalo perteneciente a 2026.</p> <p>Muestra: El estudio considerará una muestra de 97 adultos mayores que trabajan en el Mercado Cooperativa N.º1 Tahuantinsuyo, localizado en el área de Independencia, durante el período comprendido entre noviembre y diciembre.</p>

Anexos II: Ficha de recoleccion de datos

“ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES QUE LABORAN EN EL MERCADO COOPERATIVA N.º1 TAHUANTINSUYO, 2026”.

Estimado participante:

El presente cuestionario tiene como finalidad recopilar información de los adultos mayores, donde utilizaré dos instrumentos, “Escala de Actividad Física para Personas Mayores-PASE” para la actividad física y el WHOQOL - BREF para la calidad de vida.

Es de interés que los datos que Ud. aporte sea sincero.

Cod.

Fecha:

I. Datos Sociodemograficos

SEXO	
Hombre	
Mujer	

EDAD	
De 66-70 años	
De 71-75 años	
De 76-80 años	

IMC	
Talla	
Peso	

II. CUESTIONARIO VARIABLES DE ESTUDIO: ACTIVIDAD FISICA Y CALIDAD DE VIDA

CUESTIONARIO ESCALA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES (PASE)

Estimada(o) encuestado(a). El presente instrumento es anónimo; tiene como objetivo conocer el nivel de la actividad física en los adultos mayores. Agradeciéndole atentamente su colaboración. Por favor, responda a todas las preguntas, lo más honesto posible.

Actividades Ocupacionales

	Tipo de Actividad	¿Realizó esta actividad?	Horas por semana	Intensidad
1°	Trabajo remunerado (trabajos por el cual recibio dinero)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		<input type="checkbox"/> Ligero <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Vigoroso
2°	Trabajo voluntario (trabajos sin recibir pago)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		<input type="checkbox"/> Ligero <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Vigoroso

Actividades Domésticas

	Actividad	Nunca (0)	A veces (1)	Casi todos los días (2)	Todos los días (3)
1°	Limpieza del hogar				
2°	Preparación de comidas				
3°	Lavar ropa o planchar				
4°	Jardinería/cuidado de plantas				
5°	Reparaciones/mantenimiento				
6°	Cuidado de niños o personas				

Actividades de Ocio o de Tiempo libre

	Actividad	¿Realizó esta actividad?	Días por semana	Duración por día (min.)
1°	Caminar por placer o ejercicio	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		
2°	Ejercicio ligero (yoga, estiramientos)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		
3°	Ejercicio moderado (bicicleta, natación ligera, baile)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		
4°	Ejercicio vigoroso (trotar, subir colinas, deportes intensos)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No		

- Washburn R, Smith K, Jette A, Janney CA The Physical Activity Scale for the Elderly (PASE): development and evaluation. J Clin Epidemiol. 1993;46(2):153-162. doi: 10.1016/0895-4356(93)90053-4 PMID: 8437031.
- Siordia C. Alternative scoring for Physical Activity Scale for the Elderly (PASE). Maturitas. 2012;72(4):379-82. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3398236/> doi: 10.1016/j.maturitas.2012.05.009.PMID: 22717490; PMCID: PMC3398236.
- Healey E, Allen K, Bennell K, Bowden J, Quicke J, Smith R. Self-Report Measures of Physical Activity. Arthritis Care Res (Hoboken). 2020;72 Suppl 10(Suppl 10):717-730. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7586463/> doi: 10.1002/acr.24211. PMID: 33091242; PMCID: PMC7586463.

CUESTIONARIO WHOQOL-BREF

Este cuestionario sirve para conocer cómo se siente usted acerca de su calidad de vida, su salud u otras áreas de su vida. Por favor, responda a todas las preguntas. Si no estás seguro de qué respuesta elegir, seleccione la opción que le parezca más apropiada.

Por favor, tenga presentes sus valores, esperanzas, placeres e inquietudes. Lee cada pregunta y marca con un círculo el número. Por ejemplo, pensando en las últimas dos semanas, una pregunta podría ser:

N°	Item	Nada	Muy poco	Moderado	Bastante	Totalmente
	¿Recibe de las demás personas el apoyo que necesita?	1	2	3	4	5

Por favor. Lee cada pregunta, valora tus sentimientos y haz un círculo en el número de la escala de cada pregunta que sea tu mejor esfuerzo.

N°	Item	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho
1	¿Cómo puntuará su calidad de vida?	1	2	3	4	5
2	¿Qué tan satisfecho está con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a cuánto ha experimentado ciertos hechos en las últimas semanas.

N°	Item	Nada	Muy poco	Moderado	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para sentirse bien en su vida diaria?	1	2	3	4	5

5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

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

N°	Item	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Siempre
10	¿Tiene energía suficiente para su vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Eres capaz de aceptar tu apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Qué tan disponible tiene la información que necesita en su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad para realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5

15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5
-----------	--	---	---	---	---	---

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

N°	Item	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho
16	¿Cuán satisfecho está de su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cuán satisfecho está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cuán satisfecho está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cuán satisfecho está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	1	2	3	4	5
23	¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5

24	¿Cuán satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cuán satisfecho está con su transporte?	1	2	3	4	5

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

N°	Item	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Siempre
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	1	2	3	4	5

- World Health Organization. WHOQOL-BREF Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment, Programme on mental health world health organization. GENEVA: WHO. 1996; 3-11. Disponible en: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/4c40696d-8415-4141-a65f-c32041ffe6c7/content>
- WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. Psychol Med. 1998;28(3):551–558. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9626712/> doi: 10.1017/s0033291798006667. PMID: 9626712.

Anexos III: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Este documento de consentimiento informado contiene información que le ayudará a decidir si desea participar en el estudio de investigación titulado: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES QUE LABORAN EN EL MERCADO COOPERATIVA N.º1 TAHUANTINSUYO, 2026”.

Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con la investigadora al teléfono celular: 982407231 que figuran en el documento. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

Título del proyecto: “Actividad Física. Y Calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Central Tahuantinsuyo,2026”

Nombre del investigador: Ivana Laleska Shaloom Paucar Flores

Propósito del estudio: El objetivo de este estudio es determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores

Participación voluntaria: Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede decidir no participar o retirarse en cualquier momento, sin que esto afecte su relación con la investigadora ni con ninguna institución.

Procedimiento: Si decide participar, se pedirá que complete un cuestionario que contiene preguntas sobre su nivel de actividad física y calidad de vida. Las preguntas son fáciles de entender y no requieren conocimientos especiales.

Beneficios por participar: Contribuirá conocimiento científico sobre salud y la calidad de vida en los adultos mayores.

Inconvenientes y riesgos: No causaran ningún riesgo físico ni psicológico al responder las encuestas. Implicará dedicar un tiempo breve para completar el cuestionario.

Costo por participar: No tiene ningún costo.

Remuneración por participar: No habrá pago ni compensación económica.

Confidencialidad: Todo dato que proporcione será totalmente confidencial. Sus respuestas serán codificadas y no se compartirá información que pueda identificar.

Renuncia: Si en algún momento durante la evaluación desea no continuar, puede desistir de responder el cuestionario sin dar ninguna explicación. Su decisión será respetada en todo momento.

Consultas posteriores: Si tiene dudas antes, durante o después del estudio, puede comunicarse con la investigación al celular 982407231.

Contacto con el comité de ética: Si desea consultar sobre la ética del estudio o presentar alguna inquietud formal, puede comunicarse con el Comité de Ética correspondiente. Los datos de contacto se proporcionarán si lo solicita.

DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información del formulario de consentimiento informado, y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera.

Investigador: Ivana Laleska Shaloom Paucar Flores

Fecha: (dd/mm/aaaa)

Anexos IV: Carta de Aceptación del Mercado para recolección de datos

COOPERATIVA DE SERVICIOS ESPECIALES MERCADO N.º 1 TAHUANTINSUYO LTDA.

CONSTANCIA

Gladys Estherfilia Pintado Lopez

Presidenta del consejo de administración Cooperativa de servicios especiales Mercado N°1 Tahuantinsuyo Ltda.

Presente:

La que suscribe:

Presidente del consejo de administración de este mercado, hace constar que la Señorita: **IVANA LALESKA SHALOOM PAUCAR FLORES** con el DNI N° **75358779**, egresada de la “Universidad Privada Norbert Wiener” cuenta con **la autorización** para realizar acciones que impliquen el desarrollo de su proyecto titulado: “**Actividad física y calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.º 1 Tahuantinsuyo, 2026**”, desde este mes de Diciembre 2025 y Enero 2026.

Se extiende el presente documento a petición de la parte interesada, para los fines que este convengan.

Atentamente.



Gladys Estherfilia Pintado Lopez

Presidente del consejo de administración
Cooperativa de servicios especiales
Mercado N°1 Tahuantinsuyo Ltda.

Anexos V: Validación por Jueces de expertos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Dr:

Luis Ysmael Cuya Chumpitaz

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 bachiller de terapia física y rehabilitación requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el grado de TM. Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES QUE LABORAN EN EL MERCADO COOPERATIVA N.º1 TAHUANTINSUYO, 2026”; 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 como investigador.

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

Ivana Laleska Shaloom Paucar Flores

Nombre y Apellido



Firma

D. N. I:

75358779

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES QUE LABORAN EN EL MERCADO COOPERATIVA N.º1 TAHUANTINSUYO, 2026”.

Nº	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE 1: ACTIVIDAD FISICA								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Actividades ocupacionales	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Actividades domesticas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Actividades de Ocio o de Tiempo libre	X		X		X		
VARIABLE 2: CALIDAD DE VIDA								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Físico	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Psicológico	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Relaciones sociales	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Ambiente	X		X		X		

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

Aplicable después de corregir []

No aplicable []


Apellidos y nombres del juez validador.

Dr.: Luis Ysmael Cuya Chumpitaz

DNI: 08843049

Especialidad del validador: terapia manual ortopédica

19 de Noviembre del 2025



Firma del experto informante
Dr. Luis Ysmael Cuya Chumpitaz
Tecnólogo Médico - Fisioterapeuta
DNI 08843049
CTMP 2994

CARTA DE PRESENTACIÓN

Dr:

Jorge Eloy Puma Chombo

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 bachiller de terapia física y rehabilitación requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el grado de TM. Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES QUE LABORAN EN EL MERCADO COOPERATIVA N.º1 TAHUANTINSUYO, 2026”; 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 como investigador.

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

Ivana Laleska Shaloom Paucar Flores

Nombre y Apellido



Firma

D. N. I:

75358779

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES QUE LABORAN EN EL MERCADO COOPERATIVA N.º1 TAHUANTINSUYO, 2026”.

Nº	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE 1: ACTIVIDAD FISICA								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Actividades ocupacionales	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Actividades domesticas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Actividades de Ocio o de Tiempo libre	X		X		X		
VARIABLE 2: CALIDAD DE VIDA								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Físico	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Psicológico	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Relaciones sociales	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Ambiente	X		X		X		

4. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
5. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
6. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Dr.: Jorge Eloy Puma Chombo

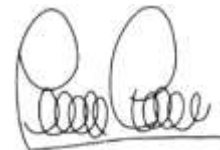
DNI: 42717285

Especialidad del validador: Doctor en educación

Maestro en gestión de los servicios de salud

Especialista en fisioterapia y neurorrehabilitación

25 de Enero del 2026



Firma del Experto Informane

CARTA DE PRESENTACIÓN

Dr:

Julio Cesar Pantoja Fernández

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 bachiller de terapia física y rehabilitación requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el grado de TM. Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES QUE LABORAN EN EL MERCADO COOPERATIVA N.º1 TAHUANTINSUYO, 2026”; 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 como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

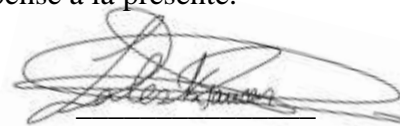
- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

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

Atentamente

Ivana Laleska Shaloom Paucar Flores

Nombre y Apellido



Firma

D. N. I:

75358779

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES QUE LABORAN EN EL MERCADO COOPERATIVA N.º1 TAHUANTINSUYO, 2026”.

N°	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE 1: ACTIVIDAD FISICA								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Actividades ocupacionales	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Actividades domesticas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Actividades de Ocio o de Tiempo libre	X		X		X		
VARIABLE 2: CALIDAD DE VIDA								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Físico	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Psicológico	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Relaciones sociales	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Ambiente	X		X		X		

7. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
8. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
9. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Dr.: Julio Cesar Pantoja Fernández

DNI: 43682680

Especialidad del validador: Doctor en Educación

TM en Terapia Física y Rehabilitación

25 de Enero del 2026



Dr. Julio César Pantoja Fernández
T.M. TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN
C.T.M.P. 1911

Firma del Experto Informe




19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad


N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitan distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-10-26	3%
2	Internet	repositorio.uwliener.edu.pe	2%
3	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2022-12-20	2%
4	Internet	alicia.concytec.gob.pe	2%
5	Internet	repositorio.upt.edu.pe	1%
6	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2022-07-18	1%
7	Internet	hdl.handle.net	<1%
8	Internet	www.coursehero.com	<1%
9	Trabajos		

COMITÉ DE ETICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 16 de enero del 2026.

Autor Responsable:

Ivana Laleska Shaloom Paucar Flores

Exp. N°: XXXX-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **"Actividad Física y Calidad de vida en los adultos mayores que laboran en el Mercado Cooperativa N.°1 Tahuantinsuyo, 2026"**

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 00/01/ 2026.

El cual tiene como Autor(es) a:

Ivana Laleska Shaloom Paucar Flores

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

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

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener




19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 6% Publicaciones
- 15% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-10-26	3%
2	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	2%
3	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2022-12-20	2%
4	Internet	alicia.concytec.gob.pe	2%
5	Internet	repositorio.upt.edu.pe	1%
6	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2022-07-18	1%
7	Internet	hdl.handle.net	<1%
8	Internet	www.coursehero.com	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2025-11-24	<1%
10	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Peruana Los Andes on 2025-10-22	<1%