



Universidad  
Norbert Wiener

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

**Tesis**

Condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de  
terapia física de Lima. 2025

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

**Presentado por:**

**Autora:** Soria Mera, Patricia Liz

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0009-2873-9695>

**Asesor:** Dr. Puma Chombo, Jorge Eloy

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-8139-1792>

**Lima – Perú**

**2026**

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

Yo, Patricia Liz, Soria Mera 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 “Condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025”

Asesorado por el docente: Dr. Puma Chombo, Jorge Eloy DNI 42717285 ORCID 0000-0001-8139-1792 tiene un índice de similitud de **15 (quince) %** con código ::14912:596894809 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

Patricia Liz, Soria Mera  
DNI: 72872302



.....  
Firma

Dr. Puma Chombo, Jorge Eloy  
DNI: 42717285

Lima, 01 de diciembre de 2025

## **DEDICATORIA**

Deseo dedicar esta tesis principalmente a Dios por orientarme y de esta manera poder seleccionar esta hermosa profesión. A mi familia por estar constantemente presente ofreciéndome su respaldo incondicional y

## **AGRADECIMIENTO**

A mi asesor por su inspiración, compromiso y educación,  
a mi institución educativa, a todos los docentes por  
transmitir sus saberes durante la trayectoria académica y  
a Dios por ser mi orientación durante estos años de  
formación.

## ÍNDICE

|                  |                                          |
|------------------|------------------------------------------|
| Dedicatoria      | 2                                        |
| Agradecimientos  | 3                                        |
| Índice general   | 4                                        |
| Índice de tablas | 5                                        |
| Resumen          | 6                                        |
| Abstract         | 7                                        |
| I. INTRODUCCIÓN  | 8                                        |
| II. METODOLOGÍA  | <b>¡Error! Marcador no definido.III.</b> |
| RESULTADOS       | <b>1¡Error! Marcador no definido.IV.</b> |
| DISCUSIÓN        | <b>1¡Error! Marcador no definido.V.</b>  |
| CONCLUSIONES     | 16                                       |
| VI. REFERENCIAS  | 18                                       |
| VII. ANEXOS      | 21                                       |

## ÍNDICE DE TABLAS

### **Tabla 1:**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Características sociodemográficos y clínicos | 11 |
|----------------------------------------------|----|

### **Tabla 2:**

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Condición física en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física | 11 |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|

### **Tabla 3:**

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Apoyo social de los adultos mayores que asisten a un centro de terapia física | 13 |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|

### **Tabla 4:**

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Asociación entre condición física y apoyo social de los adultos mayores que asisten a un centro de terapia física | 13 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

### **Gráfico 1:**

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Apoyo social de los adultos mayores que asisten a un centro de terapia física | 13 |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|

# **Título en español: Condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima.**

**2025**

## **Title in english: Physical condition and social support in older adults attending a physical therapy center in Lima. 2025**

**Autora y filiación:** Bachiller Soria Mera, Patricia Liz del Programa Académico de Terapia Física y Rehabilitación, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

### **Resumen**

El presente estudio tuvo como objetivo “determinar la asociación entre la condición física y el apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima durante el año 2025”. **Material y método:** Enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, diseño no experimental, correlacional y corte transversal. La muestra conformada por 40 adultos mayores seleccionados mediante muestreo no probabilístico censal. La condición física fue evaluada mediante la batería Senior Fitness Test y el apoyo social a través del Cuestionario MOS. Para el análisis se utilizó estadística descriptiva y la prueba Chi-cuadrado con apoyo del programa SPSS versión 27.

**Resultados:** Se evidenció que la mayoría presentó niveles normales en resistencia, equilibrio y coordinación; sin embargo, se observaron limitaciones en la flexibilidad. El apoyo social predominó en nivel moderado (57,5%). No se encontró asociación significativa entre la condición física y el apoyo social ( $p>0,05$ ).

**Conclusión:** La condición física y el apoyo social se comportan de manera independiente en la población evaluada.

**Palabras clave:** condición física, apoyo social, adulto mayor.

## **Abstract**

The present study aimed to determine the association between physical fitness and social support among older adults attending a physical therapy center in Lima during 2025.

**Materials and Methods:** This study employed a quantitative approach, with an applied type, non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 40 older adults selected through non-probability census sampling. Physical fitness was assessed using the Senior Fitness Test battery, while social support was measured using the MOS Social Support Questionnaire. Descriptive statistics and the Chi-square test were used for data analysis, with the support of SPSS version 27.

**Results:** It was found that most participants showed normal levels in endurance, balance, and coordination; however, limitations in flexibility were observed. Social support was predominantly at a moderate level (57.5%). No significant association was found between physical condition and social support ( $p>0.05$ ).

**Conclusion:** Physical condition and social support behave independently in the evaluated population.

**Keywords:** physical condition, social support, older adult.

## I. INTRODUCCIÓN

La condición física (CF) y el apoyo social (AS) en adultos mayores constituyen un problema relevante de salud pública debido al progresivo envejecimiento poblacional y sus implicancias en la funcionalidad. Se proyecta que la población mayor de 60 años que requerirá asistencia aumentará significativamente hacia el 2050, incrementando la demanda de servicios de salud y soporte social (1). En este contexto, organismos internacionales recomiendan la realización de al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada para preservar la funcionalidad, prevenir enfermedades y mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y muscular (2).

A nivel internacional, se ha evidenciado que la CF y el AS están estrechamente relacionados con el bienestar del adulto mayor (AM). Diversos estudios señalan que una adecuada condición física junto con redes de apoyo social activas contribuye a reducir el riesgo de discapacidad, mejorar la salud mental y favorecer la autonomía; mientras que su déficit se asocia con mayor dependencia y deterioro funcional (3–5). Asimismo, en Europa se han identificado limitaciones en la participación de los AM en programas de actividad física y redes sociales, a pesar de la existencia de políticas orientadas al envejecimiento activo (6,7).

En Latinoamérica, factores socioeconómicos incrementan la vulnerabilidad de esta población, afectando tanto la CF como el AS (8). En el Perú, se ha demostrado que los programas de ejercicio físico no solo mejoran la condición física, sino que también fortalecen el apoyo social mediante la interacción grupal (9).

Por lo expuesto, surge el interés de desarrollar el presente estudio teniendo como objetivo “Determinar la asociación entre condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025”, con el fin de generar evidencia para la

implementación de estrategias que mejoren la funcionalidad y calidad de vida de esta población.

## **II. METODOLOGÍA**

El estudio se desarrolló bajo el método hipotético-deductivo, el cual permitió explicar el fenómeno de estudio a partir de principios generales mediante un procedimiento científico (10). Asimismo, se adoptó un enfoque cuantitativo, dado que las variables fueron medidas numéricamente y analizadas mediante procedimientos estadísticos (11).

La investigación fue de tipo aplicado, orientada a resolver problemas concretos relacionados con la condición física y el apoyo social en adultos mayores (12). El diseño fue no experimental, no se manipuló las variables, observándose en su contexto natural, el subdiseño fue de asociación (13). Además, el estudio fue de corte transversal, puesto que la recopilación de información se realizó en un único momento (14).

La población conformada por adultos mayores de un centro de terapia física de Lima. La muestra estuvo constituida por 40 adultos mayores que asistían al centro de rehabilitación “Semper Corporalis”, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo censal, considerando a todos los participantes que cumplían los criterios de inclusión (15–19). Se incluyeron adultos mayores de ambos géneros, que hablaban castellano y aceptaron participar firmando del consentimiento informado. Se excluyeron aquellos recién operados, con amputaciones de miembros inferiores, con dificultades en el lenguaje o audición, o que no completaron los instrumentos.

Para la recolección de datos se emplearon las técnicas de observación y encuesta. La observación se utilizó para evaluar la condición física mediante la batería Senior Fitness Test, mientras que la encuesta permitió medir el apoyo social a través del Cuestionario Medical

Outcomes Study (MOS). Asimismo, se aplicó una ficha de recolección de datos sociodemográficos y clínicos elaborada por la investigadora.

El procedimiento inició con la aprobación del comité de ética y la autorización del centro de rehabilitación. Posteriormente, se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio, solicitando el consentimiento informado. La aplicación del Senior Fitness Test tuvo una duración aproximada de 40 minutos, el Cuestionario MOS 10 minutos y la ficha de datos 5 minutos, sumando un total de 55 minutos por participante.

Los datos recolectados fueron verificados para asegurar su correcto llenado. Posteriormente, se registraron en una base de datos en Microsoft Excel y luego se exportaron al programa estadístico IBM SPSS versión 27.0 para su análisis.

Finalmente, el estudio respetó los principios éticos establecidos en la “Declaración de Helsinki”, garantizando la participación voluntaria, el consentimiento informado, la confidencialidad de la información y la protección de la integridad de los participantes (20).

### III. RESULTADOS

#### Análisis descriptivos

**Tabla 1** Características sociodemográficas y clínicas

|                |                       | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|-----------------------|------------|------------|
| Género         | Femenino              | 22         | 55,0       |
|                | Masculino             | 18         | 45,0       |
| Edad           | 60 a 69 años          | 13         | 32,5       |
|                | 70 a 79 años          | 24         | 60,0       |
|                | 80 a 90 años          | 3          | 7,5        |
| Comorbilidades | Hipertensión arterial | 23         | 57,5       |
|                | Obesidad              | 2          | 5,0        |
|                | Diabetes mellitus     | 8          | 20,0       |
|                | Ninguno               | 7          | 17,5       |
|                | Total de muestra      | 40         | 100,0      |

La muestra que estuvo conformada por 40 adultos mayores, se encontró que predomina el género femenino con un 55,0 %, en la edad de 70 a 79 años 60,0 % y la comorbilidad hipertensión arterial con 57,5 %.

**Tabla 2** Condición física en adultos mayores

|                                   |                      | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------------------|----------------------|------------|------------|
| Sentarse y levantarse de la silla | Dentro del rango     | 19         | 47,5%      |
|                                   | Debajo del rango     | 13         | 32,5%      |
|                                   | Por encima del rango | 8          | 20,0%      |
|                                   | Total                | 40         | 100,0%     |
| Flexiones del brazo               | Dentro del rango     | 19         | 47,5%      |

|                                        |                      |    |        |
|----------------------------------------|----------------------|----|--------|
|                                        | Debajo del rango     | 17 | 42,5%  |
|                                        | Por encima del rango | 4  | 10,0%  |
|                                        | Total                | 40 | 100,0% |
| Caminata de 2'                         | Dentro del rango     | 29 | 72,5%  |
|                                        | Debajo del rango     | 11 | 27,5%  |
|                                        | Por encima del rango | 0  | 0,0%   |
|                                        | Total                | 40 | 100,0% |
|                                        |                      |    |        |
| Flexión de tronco en silla             | Dentro del rango     | 17 | 42,5%  |
|                                        | Debajo del rango     | 23 | 57,5%  |
|                                        | Por encima del rango | 0  | 0,0%   |
|                                        | Total                | 40 | 100,0% |
|                                        |                      |    |        |
| Juntar las manos tras la espalda       | Dentro del rango     | 38 | 95,0%  |
|                                        | Debajo del rango     | 2  | 5,0%   |
|                                        | Por encima del rango | 0  | 0,0%   |
|                                        | Total                | 40 | 100,0% |
|                                        |                      |    |        |
| Levantarse caminar y volverse a sentar | Dentro del rango     | 38 | 95,0%  |
|                                        | Debajo del rango     | 2  | 5,0%   |
|                                        | Por encima del rango | 0  | 0,0%   |
|                                        | Total                | 40 | 100,0% |
|                                        |                      |    |        |

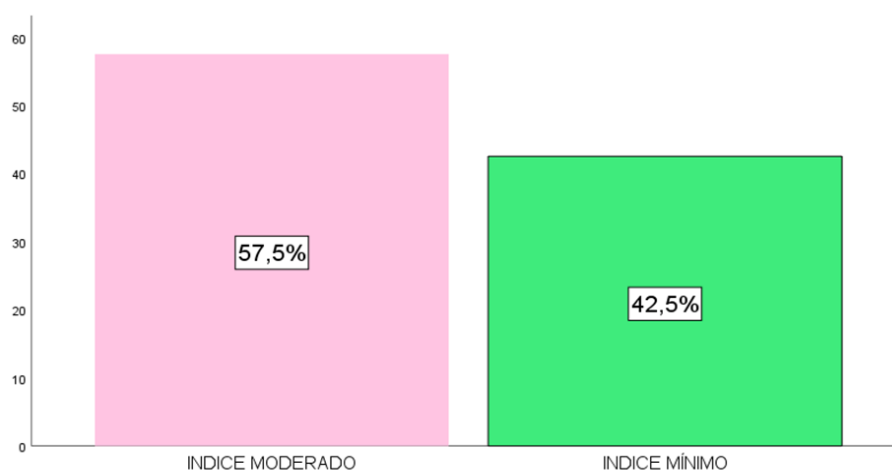
---

En la “Condición física” de adultos mayores encontramos: sentarse y levantarse de la silla dentro del rango 47,5%, flexiones del brazo dentro del rango 47,5%, caminata de 2' dentro del rango 72,5%, flexión de tronco en silla debajo del rango 57,5%, juntar las manos tras la espalda dentro del rango 95,0%, levantarse caminar y volverse a sentar dentro del rango 95,0%.

**Tabla 3** Apoyo social de los adultos mayores

|                 | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|------------|------------|
| Índice moderado | 23         | 57,5       |
| Índice mínimo   | 17         | 42,5       |
| Total           | 40         | 100,0      |

Gráfico 1. Apoyo social de los adultos mayores



En el apoyo social de los adultos mayores se encontró índice moderado 57,5 % y índice mínimo 42,5 %.

**Tabla 4.** Asociación entre condición física y apoyo social en adultos mayores

|                                        | Chi-cuadrado<br>De pearson | Significación<br>asintótica (bilateral) |
|----------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|
| Sentarse y levantarse de la silla      | 0,504                      | 0,777                                   |
| Flexiones del brazo                    | 0,105                      | 0,949                                   |
| Caminata de 2'                         | 0,234                      | 0,629                                   |
| Flexión de tronco en silla             | 1,319                      | 0,251                                   |
| Juntar las manos tras la espalda       | 2,848                      | 0,091                                   |
| Levantarse caminar y volverse a sentar | 2,848                      | 0,091                                   |

Encontramos que las dimensiones de la condición física como: sentarse y levantarse de la silla (0,777), flexiones del brazo (0,949), caminata de 2' (0,629), flexión de tronco en silla (0,251), juntar las manos tras la espalda (0,091), levantarse caminar y volverse a sentar (0,091) “no se encuentra asociación” con el apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de lima. 2025.

#### IV. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio evidencian que la condición física en los adultos mayores evaluados mostró un comportamiento heterogéneo según sus dimensiones. Se observó que la mayoría de participantes se encontraba dentro del rango normal en pruebas como caminata de 2 minutos (72,5%), así como en actividades de coordinación y equilibrio como “juntar las manos tras la espalda” y “levantarse, caminar y volver a sentarse” (95,0% en ambos casos). No obstante, se identificaron limitaciones importantes en la flexión de tronco en silla, donde el 57,5% se ubicó por debajo del rango esperado, lo que refleja deficiencias en flexibilidad. Estos hallazgos coinciden parcialmente con lo reportado por Quintero et al. (21), quienes señalaron que la condición física en adultos mayores puede variar según factores sociodemográficos, evidenciando diferencias en fuerza, equilibrio y resistencia aeróbica entre poblaciones.

En relación con el apoyo social, predominó un nivel moderado (57,5%), seguido de un nivel mínimo (42,5%), lo que sugiere que una proporción considerable de adultos mayores no cuenta con redes de apoyo suficientemente sólidas. Este resultado difiere de lo encontrado por Enciso et al. (22), quienes reportaron un alto nivel de apoyo social en la mayoría de adultos mayores, con predominio del apoyo afectivo y material. Esta diferencia podría deberse al contexto social, institucional y familiar de las poblaciones estudiadas, lo cual influye en la percepción del apoyo social.

Respecto al objetivo principal, orientado a determinar la asociación entre la condición física y el apoyo social, los resultados evidenciaron que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables en ninguna de sus dimensiones. Este hallazgo indica que, la condición física no depende directamente del nivel de apoyo social percibido. Este resultado es consistente con lo reportado por Procil (23), quien no encontró asociación entre la condición

física y la calidad de vida en AM, a pesar de que los participantes presentaban niveles adecuados en ambas variables.

Sin embargo, estos resultados contrastan con estudios como el de Caro (24), donde se evidenció una relación significativa entre el apoyo social y la satisfacción personal en adultos mayores, sugiriendo que el apoyo social sí puede influir en el bienestar general. En este sentido, la ausencia de asociación en el presente estudio podría estar influenciada por factores intervinientes no evaluados, como el estado de salud, motivación personal o acceso a programas de actividad física.

Por otro lado, los resultados también pueden interpretarse considerando que los adultos mayores evaluados pertenecen a un centro de terapia física, lo que implica que, independientemente de su nivel de apoyo social, reciben estimulación física constante que podría mantener su condición funcional dentro de rangos aceptables. Este aspecto podría explicar por qué no se encontró una asociación entre las variables.

En síntesis, aunque la literatura sugiere una relación entre condición física y apoyo social, los resultados del presente estudio no evidencian dicha asociación, lo que resalta la necesidad de considerar otros factores biopsicosociales que influyen en la funcionalidad del adulto mayor. Asimismo, se recomienda profundizar en futuras investigaciones con muestras más amplias y variables adicionales que permitan comprender mejor esta relación.

## **V. CONCLUSIONES**

Se concluye que no existe una asociación entre la condición física y el apoyo social en los adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima, evidenciando que ambas variables se comportan de manera independiente en la población estudiada.

Se concluye que los adultos mayores evaluados presentan características sociodemográficas diversas, predominando determinados grupos etarios y condiciones educativas que reflejan la heterogeneidad propia de esta población.

Se concluye que los adultos mayores presentan diversas condiciones clínicas, destacando la presencia de comorbilidades frecuentes propias del envejecimiento, las cuales pueden influir en su estado funcional.

Se concluye que la condición física de los adultos mayores mostró niveles mayormente normales en resistencia aeróbica, equilibrio y coordinación; sin embargo, se evidenciaron limitaciones en la flexibilidad, especialmente en la prueba de flexión de tronco en silla.

Se concluye que el apoyo social en los adultos mayores evaluados se caracterizó principalmente por un nivel moderado, seguido de un nivel mínimo, lo que evidencia la presencia de redes de apoyo limitadas en una parte importante de la población.

Se concluye que no existe una asociación significativa entre la prueba de sentarse y levantarse de la silla y el apoyo social, indicando independencia entre la fuerza de miembros inferiores y las redes de apoyo.

Se concluye que no se encontró una relación significativa entre las flexiones de brazo y el apoyo social, lo que sugiere que la fuerza de miembros superiores no depende del nivel de apoyo percibido.

Se concluye que no existe asociación significativa entre la capacidad aeróbica evaluada mediante la caminata de 2 minutos y el apoyo social en los adultos mayores.

Se concluye que no se evidenció relación significativa entre la flexibilidad del tronco y el apoyo social, a pesar de las limitaciones encontradas en esta capacidad física.

Se concluye que no existe asociación significativa entre la flexibilidad de miembros superiores y el apoyo social en los adultos mayores evaluados.

Se concluye que no se encontró relación significativa entre la agilidad y equilibrio dinámico y el apoyo social, evidenciando independencia entre ambas variables.

## VI. REFERENCIAS

1. Organización Panamericana de la Salud. La COVID-19 y Adultos Mayores [Internet]. 2020 [citado 2025 Ago 9]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable/covid-19-adultos-mayores>
2. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2025. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
3. Zhang Y, Sun L. The health status, social support, and subjective well-being of older individuals: evidence from the Chinese General Social Survey. *Front Public Health*. 2024;12:1312841. doi: [10.3389/fpubh.2024.1312841](https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1312841)
4. Cordoba J, Codutti R, Fedoriachak V. Efectividad del ejercicio terapéutico en adultos mayores con síntomas depresivos, en el contexto de pandemia covid-19, en Corrientes Capital, desde el 2020 al año 2022. *Rev. investig. cient. tecnol.* [Internet]. 2025 Jan. 2 [cited 2026 May 28];8(2):54-6. Available from: <https://revista.serrana.edu.py/rict/article/view/419>
5. Zertuche-D, González-J, Hernández-A, Garza-R, Álvarez-J. Revisión sistemática de salud mental, actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Systematic review of mental health, physical activity, and quality of life in older adults. *LATAM* [Internet]. 7 de marzo de 2025 [citado 3 de junio de 2025];6(1):3033 – 3045. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/389670504\\_Revision\\_sistemica\\_de\\_salud\\_m mental\\_actividad\\_fisica\\_y\\_calidad\\_de\\_vida\\_en\\_el\\_adulto\\_mayor\\_Systematic\\_review\\_of\\_mental\\_health\\_physical\\_activity\\_and\\_quality\\_of\\_life\\_in\\_older\\_adults](https://www.researchgate.net/publication/389670504_Revision_sistemica_de_salud_mental_actividad_fisica_y_calidad_de_vida_en_el_adulto_mayor_Systematic_review_of_mental_health_physical_activity_and_quality_of_life_in_older_adults)
6. Furfaro E, Pelle E, Rivellini G, Zaccarin S. Which support is provided in which country? Patterns among older adults in Europe. *Eur J Ageing*. 2024;21(15). doi: DOI: [10.1007/s10433-024-00808-y](https://doi.org/10.1007/s10433-024-00808-y)
7. Lieber SB, Moxley J, Mandl LA, Reid MC, Czaja SJ. Social support and physical activity: does general health matter? *Eur Rev Aging Phys Act*. 2024 Jun 20;21(1):16. doi: [10.1186/s11556-024-00347-6](https://doi.org/10.1186/s11556-024-00347-6)
8. Marcet Franco IE, Giménez-Reyes MB. Valoración sociofamiliar en el adulto mayor [Internet]. *Revista UniNorte de Medicina y Ciencias de la Salud*. 2021 [citado 2026 May 01];10(1):111-124. Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5500555>
9. Ayala, J., Sanchez, L. Efectividad de un programa de ejercicio físico para el incremento del rendimiento físico en adultos mayores de la Clínica Calidad de Vida, Huancayo

2024 [Tesis]. PE: Universidad Continental; 2025.

<https://hdl.handle.net/20.500.12394/17252>

10. Farji-Brener AG. Una forma alternativa para la enseñanza del método hipotético-deductivo. *Interciencia* [Internet]. 2007 [citado 2026 May 28];32(10):716-720. Disponible en: [SciELO Venezuela](#)
11. Briceño-Yen H, Álvarez-Benaute LM, Valverde-Rodríguez A. Formulación de proyectos de investigación en ciencias agrarias estadígrafos. 2a ed. Huánuco: s.n.; 2022 [citado 2026 May 02]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/784370802/2da-Edicion-Libro-Formulacion-Proyectos-Investigacion-Ciencias-Agrarias-Estadigrafos>
12. Díaz-Narváez VP, Calzadilla-Núñez A. Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las Ciencias de la Salud. *Rev Cienc Salud* [Internet]. 2016 [citado 2026 May 28];14(1):115-121. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.12804/revsalud14.01.2016.10>
13. Arias Gonzáles JL, Covinos Gallardo M. Diseño y metodología de la investigación [Internet]. 1a ed. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL; 2021 [citado 2026 May 28]. Disponible en: [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)
14. Hernández A., Ramos M., Plascencia B., Indacochea B. Metodología de la investigación científica [internet]. 1a Edición. España: área de innovación y desarrollo,S.L; 2018. [Consultado el 17 de febrero del 2026]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=y3NKDwAAQBAJ&printsec=frontcover%20&dq=met%20odologia+de+investigacion&hl=es%20419&sa=X&ved=2ahUKE%20wiF7Li93sz3AhWiBtQKHUKzAnc4ChDoAXoECAGQAg#v=onepage&q&f=fa%20lse>
15. Canales FH, de Alvarado EL, Pineda EB. Metodología de la investigación: manual para el desarrollo de personal de salud. *Rev Cienc Méd* [Internet]. 2004 [citado 2026 May 28];7(1):—. Disponible en: [https://books.google.com.pe/books/about/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n.html?id=bnTxPQAACAAJ](https://books.google.com.pe/books/about/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n.html?id=bnTxPQAACAAJ)
16. Morales Vallejo P. Tamaño necesario de la muestra: ¿Cuántos sujetos necesitamos? [Internet]. Madrid: Universidad Pontificia Comillas; 2012 [citado 2026 May 28]. Disponible en: [https://www.academia.edu/5826247/Tama%C3%B1o\\_necesario\\_de\\_la\\_muestra\\_Cu%C3%A1ntos\\_sujetos\\_necesitamos\\_Tama%C3%B1o\\_necesario\\_de\\_la\\_muestra\\_Cu%C3%A1ntos\\_sujetos\\_necesitamos](https://www.academia.edu/5826247/Tama%C3%B1o_necesario_de_la_muestra_Cu%C3%A1ntos_sujetos_necesitamos_Tama%C3%B1o_necesario_de_la_muestra_Cu%C3%A1ntos_sujetos_necesitamos)

17. Badii-M, Prado-J, Abreu JL, Valenzuela J. Concepto y Aplicación de Muestreo Conglomerado y Sistemático [Internet]. Spentamexico.org. [citado el 3 de junio de 2025]. Disponible en: [http://www.spentamexico.org/v6-n2/6\(2\)186-194.pdf](http://www.spentamexico.org/v6-n2/6(2)186-194.pdf)
18. Muestreo no probabilístico [Internet]. Explorable.com. [citado el 23 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://explorable.com/es/muestreo-no-probabilistico>
19. Urbe.edu. [citado el 10 de junio de 2025]. Disponible en: <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0092506/cap03>.
20. Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. Wma.net. [citado el 5 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
21. Quintero-M, Herazo-Y, Cobo-E, Sandoval-C. Condición física funcional de los adultos mayores en dos ciudades colombianas. Rev Cienc Salud. 2021;19(3):1–15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10575>
22. Enciso V, Rojas J, Szwako A, Gaona MF, Reissner CD. Apoyo Social Percibido en Pacientes Internados en un Hospital Geriátrico. Eureka [Internet]. 2021 [citado el 16 de julio de 2024];18(1):95–107. Disponible en: <https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/51>.
23. Procil Sanchez AT. Condición física y calidad de vida en adultos mayores institucionalizados de la ciudad de Lima, 2021 [tesis de licenciatura en Internet]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2022 [citado 2026 May 28]. Disponible en: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/f94bfc6d-cbfe-4198-b2eb-ab8bd5924ca9?utm\\_source=](https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/f94bfc6d-cbfe-4198-b2eb-ab8bd5924ca9?utm_source=)
24. Caro-C. Influencia del apoyo social en la satisfacción personal de los adultos mayores del programa amachay del distrito de independencia, 2021 [Internet]. Edu.pe. 2022 [citado el 15 de julio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10375/Caro%20Sanchez%20Zamora%2c%20Claudia.pdf?sequence=12&isAllowed=y>

# **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de Consistencia

| Formulación del problema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Hipotesis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Variables                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Diseño metodológico                                                                                                                                                                                                                                                                              | Instrumento                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-¿Cuál es la asociación entre condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.?</p> <p>¿Cuáles son las características clínicas en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.?</p> <p>¿Cuál es la condición física en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.?</p> <p>¿Cuál es el apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.?</p> <p>¿Cuál es la asociación entre sentarse y levantarse de la silla y apoyo social en adultos mayores que asisten</p> | <p>Determinar la asociación entre condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Conocer las características sociodemográficas en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Conocer las características clínicas en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Identificar la condición física en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Identificar el apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Identificar la asociación entre sentarse y levantarse de la silla y apoyo social en adultos mayores que asisten a un</p> | <p>Hi: Existe asociación entre condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Ho: No existe asociación entre condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Hipótesis específica</p> <p>Hi1: Existe asociación entre sentarse y levantarse de la silla y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Ho1: No existe asociación entre sentarse y levantarse de la silla y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Hi2: Existe asociación entre flexiones del brazo y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Ho2: No existe asociación entre flexiones del brazo y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Hi3: Existe asociación entre caminata de 2' y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> | <p>Variable 1: Condición física</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse y levantarse de la silla</li> <li>• Flexiones del brazo</li> <li>• Caminata de 2'</li> <li>• Flexión de tronco en silla</li> <li>• Juntar las manos tras la espalda</li> <li>• Levantarse caminar y volverse a sentar</li> </ul> <p>Variable 2: Apoyo social</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo emocional</li> <li>• Instrumental</li> <li>• Relaciones sociales</li> <li>• Apoyo afectivo</li> </ul> | <p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Sub diseño: Asociación</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Población: 100 adultos mayores</p> <p>Muestra: 40 adultos mayores</p> <p>Muestreo: No probabilístico por conveniencia tipo censal</p> | <p>Instrumento: V1</p> <p>Senior Fitness Test</p> <p>Técnica: Observacional</p> <p>Instrumento: V2</p> <p>Cuestionario MOS</p> <p>Técnica: Encuesta</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <p>a un centro de terapia física de Lima. 2025?</p> <p>¿Cuál es la asociación entre flexiones del brazo y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025?</p> <p>¿Cuál es la asociación entre caminata de 2' y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025?</p> <p>¿Cuál es la asociación entre flexión de tronco en silla y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025?</p> <p>¿Cuál es la asociación entre juntar las manos tras la espalda y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025?</p> <p>¿Cuál es la asociación entre Levantarse caminar y volverse a sentar y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025?</p> | <p>centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Identificar la asociación entre flexiones del brazo y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Identificar la asociación entre caminata de 2' y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Identificar la asociación entre flexión de tronco en silla y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Identificar la asociación entre juntar las manos tras la espalda y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Identificar la asociación entre Levantarse caminar y volverse a sentar y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> | <p>Ho3: No existe asociación entre caminata de 2' y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Hi4: Existe asociación entre flexión de tronco en silla y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Ho4: No existe asociación entre flexión de tronco en silla y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Hi5: Existe asociación entre juntar las manos tras la espalda y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Ho5: No existe asociación entre juntar las manos tras la espalda y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Hi6: Existe asociación entre Levantarse caminar y volverse a sentar y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> <p>Ho6: No existe asociación entre Levantarse caminar y volverse a sentar y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima. 2025.</p> |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

## Anexo 2: Instrumentos

### FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Instrucciones: Estimado señor (a) la presente investigación tiene por objetivo determinar la relación entre condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima.2025. Esta ficha de obtención de información se elabora de manera confidencial por lo que usted tiene la libertad de brindar los datos con total veracidad.

Nombre del participante: .....

Es de interés los datos que pueda aportar de manera sincera y colaboradora.

| Parte I: Datos Sociodemográficos                                                                                                                                | Parte II: Datos Clínicos |       |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|----------|--|-------------------|--|-------------------------|--|---------|--|
| <p>Género:</p> <table border="1"><tr><td>M</td><td></td><td>F</td><td></td></tr></table>                                                                        | M                        |       | F          |          | <p>Comorbilidades:</p> <table border="1"><tr><td>Hipertensión arterial</td><td></td></tr><tr><td>Obesidad</td><td></td></tr><tr><td>Diabetes mellitus</td><td></td></tr><tr><td>Cardiopatías congénitas</td><td></td></tr><tr><td>Ninguna</td><td></td></tr></table> | Hipertensión arterial |  | Obesidad |  | Diabetes mellitus |  | Cardiopatías congénitas |  | Ninguna |  |
| M                                                                                                                                                               |                          | F     |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| Hipertensión arterial                                                                                                                                           |                          |       |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| Obesidad                                                                                                                                                        |                          |       |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| Diabetes mellitus                                                                                                                                               |                          |       |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| Cardiopatías congénitas                                                                                                                                         |                          |       |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| Ninguna                                                                                                                                                         |                          |       |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| <p>Edad:</p> <table border="1"><tr><td>60 -70</td><td>71-80</td><td>81-90</td><td>90 a mas</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>       | 60 -70                   | 71-80 | 81-90      | 90 a mas |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| 60 -70                                                                                                                                                          | 71-80                    | 81-90 | 90 a mas   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
|                                                                                                                                                                 |                          |       |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| <p>Nivel instructivo:</p> <table border="1"><tr><td>Primaria</td><td></td></tr><tr><td>Secundaria</td><td></td></tr><tr><td>Superior</td><td></td></tr></table> | Primaria                 |       | Secundaria |          | Superior                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| Primaria                                                                                                                                                        |                          |       |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| Secundaria                                                                                                                                                      |                          |       |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| Superior                                                                                                                                                        |                          |       |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| <p>Convivencia</p> <table border="1"><tr><td>No</td><td></td><td>Si</td><td></td></tr></table>                                                                  | No                       |       | Si         |          | <p>Actividad Física</p> <table border="1"><tr><td>No</td><td></td><td>Si</td><td></td></tr></table>                                                                                                                                                                  | No                    |  | Si       |  |                   |  |                         |  |         |  |
| No                                                                                                                                                              |                          | Si    |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |
| No                                                                                                                                                              |                          | Si    |            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |  |          |  |                   |  |                         |  |         |  |

## Instrumento

### SENIOR FITNESS TEST

| SENIOR FITNESS TEST                                                                    |            |            |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------------|
| Día:                                                                                   |            |            |               |
| Nombre:                                                                                |            |            |               |
| Test                                                                                   | 1º intento | 2º intento | observaciones |
| 1. Sentarse y levantarse de una silla                                                  |            |            |               |
| 2. Flexiones del brazo                                                                 |            |            |               |
| 3. 2 minutos marcha                                                                    |            |            |               |
| 4. Flexión del 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. |            |            |               |

Instrumento 2:  
CUESTIONARIO MOS APOYO SOCIAL

Las siguientes preguntas se refieren al apoyo o ayuda de que Vd. dispone:

**1. Aproximadamente, ¿Cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tiene Vd.?**

(Personas con las que se encuentra a gusto y puede hablar de todo lo que se le ocurre).

**Escriba el n° de amigos íntimos y familiares cercanos**

La gente busca a otras personas para encontrar compañía, asistencia u otros tipos de ayuda

**¿Con qué frecuencia Vd. dispone de cada uno de los siguientes tipos de apoyo cuando lo necesita?**

(Marque con un círculo uno de los números de cada fila)

| <b>CUESTIONES: ¿Cuenta con ALGUIEN?</b>                                 | <b>Nunca</b> | <b>Pocas Veces</b> | <b>Algunas veces</b> | <b>La mayoría de las veces</b> | <b>Siempre</b> |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|----------------------|--------------------------------|----------------|
| 2. Que le ayude cuando tenga que estar en la cama                       | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 3. Con quien pueda contar cuando necesite hablar                        | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 4. Que le aconseje cuando tenga problemas                               | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 5. Que le lleve al médico cuando lo necesite                            | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 6. Que le muestre amor y afecto                                         | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 7. Con quien pasar un buen rato                                         | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 8. Que le informe y ayude a entender la situación                       | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 9. En quien confiar o con quién hablar de sí mismo y sus preocupaciones | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 10. Que le abrace                                                       | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 11. Con quien pueda relajarse                                           | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 12. Que le prepare la comida si no puede hacerlo                        | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 13. Cuyo consejo realmente desee                                        | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 14. Con quien hacer cosas que le sirvan para olvidarsus problemas       | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 15. Que le ayuda en sus tareas domésticas si está enfermo               | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 16. Alguien con quien compartir sus temores y problemas más íntimos     | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 17. Que le aconseje cómo resolver sus problemas personales              | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 18. Con quién divertirse                                                | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 19. Que comprenda sus problemas                                         | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |
| 20. A quien amar y hacerle sentirse querido                             | 1            | 2                  | 3                    | 4                              | 5              |

**Valoración del test:**

Se utiliza la suma del valor correspondiente a:

Índice global de apoyo social: Todas las respuestas.

- *Apoyo emocional*: Respuestas número: 3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19.
- *Ayuda material*: Respuestas a las preguntas: 2, 5, 12 y 15.
- *Relaciones sociales de ocio y distracción*: Respuestas a las preguntas: 7, 11, 14 y 18.
- *Apoyo afectivo*: Respuestas a las preguntas 6, 10 y 20.

**Interpretación:**

|                                             | Máximo | Medio | Mínimo |
|---------------------------------------------|--------|-------|--------|
| - Apoyo emocional                           | 40     | 24    | 8      |
| - Ayuda material                            | 20     | 12    | 4      |
| - Relaciones sociales de ocio y distracción | 20     | 12    | 4      |
| - Apoyo afectivo                            | 15     | 9     | 3      |
| - Índice global de apoyo social             | 94     | 57    | 19     |

- Índice global máximo de apoyo social: 94 puntos
- Índice global medio de apoyo social: 57 puntos
- Índice global mínimo de apoyo social 19 puntos

### Anexo 3: Validez del instrumento

**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): 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. Melgarejo Valverde, José Antonio

DNI: 06230600

Especialidad del validador: 3009

- Doctor en educación
- Maestro en docencia universitaria y gestión educativa.
  - Especialista en fisioterapia en neurorrehabilitación
  - LIC. TM EN TFYR CTM

28 de agosto del 2025



FIRMA Y SELLO DEL VALIDADOR

---

Firma del Experto Informa

**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): 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: Mg. Andy F. Arrieta Córdova

DNI: 10697600

Especialidad del validador:

- Maestro en docencia universitaria y gestión educativa.

28 de agosto del 2025



FIRMA Y SELLO DEL VALIDADOR

---

Firma del Experto Informa

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

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

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

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

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador:** Luisa Lucia Quispe Valladares

**DNI:** 41262162

**Especialidad del validador:**

- Maestría en Docencia Universitaria
- Licenciada en Terapia Física y Rehabilitación
- Lic. TM en TFYR CTMP 5042

25 de Agosto del 2025

FIRMA Y SELLO DEL VALIDADOR

Firma del Experto Informante

## Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 10 de noviembre del 2025.

Autor Responsable:  
Patricia Liz Soria Mera

Exp. N°: 2917-2025

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: "CONDICIÓN FÍSICA Y APOYO SOCIAL EN ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN A UN CENTRO DE TERAPIA FÍSICA DE LIMA.2025."

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 29/10/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:  
Patricia Liz Soria Mera

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

## Anexo 5: Formato de consentimiento informado



### CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador : Bach. Patricia Liz Soria Mera

Título : “Condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima.2025”

---

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima.2025.” de fecha 28/08/2025 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

#### 1. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es determinar la relación entre condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima.2025. Su ejecución servirá para detectar efectivamente los dilemas de salud derivados de una inadecuada CF. Asimismo, este estudio permitirá diseñar estrategias de prevención y promoción de salubridad, como la oportuna innovación de charlas informativas con la finalidad de fomentar talleres difusivos evocados a los diversos beneficios de la CF y AS con la misión de un requerimiento preventivo el cual buscará disminuir las consecuencias nocivas del escaso AS de los AMS.

Duración del estudio (meses): 7 meses

Nº esperado de participantes: 100 adultos mayores

Criterios de Inclusión y exclusión:

(No deben reclutarse voluntarios entre grupos “vulnerables”: presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc. Salvo que la investigación redunde en un beneficio concreto y tangible para dicha población y el diseño así lo requiera).

#### Criterios de inclusión:

- AMS de ambos géneros.
- AMS de 60 a años
- AMS que hablen castellano
- AMS que firmen el consentimiento informado

#### Criterios de Exclusión

- AMS recién operados.
- AMS que no completen los instrumentos propuestos.
- AMS con amputaciones de los miembros inferiores
- AMS que presentan dificultades en el lenguaje y audición

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Responderá una ficha de recolección de datos sociodemográficos.
- Se realizarán las ejecuciones de la batería del Senior Fitness Test y el cuestionario de MOS
- Al terminar se brindará las recomendaciones adecuadas.

La entrevista/encuesta puede demorar unos XX minutos y (según corresponda añadir a detalle).

Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

El tiempo que se tardará en recaudar la información con el senior fitness test será de aproximadamente 40 min mientras que para el cuestionario MOS será 10 min y 5 min para la recopilación de datos, haciendo un total de 55 min para obtener la base informativa.

Riesgos: (Detallar los riesgos de la participación del sujeto de estudio)

Su participación en el estudio no presenta ningún peligro en su integridad física, emocional y moral.

**Beneficios:** (Detallar los riesgos la participación del sujeto de estudio)

Usted se beneficiará del presente proyecto es determinar la relación entre condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un centro de terapia física de Lima.2025. Su ejecución servirá para detectar efectivamente los dilemas de salud derivados de una inadecuada CF. Asimismo, este estudio permitirá diseñar estrategias de prevención y promoción de salubridad, como la oportuna innovación de charlas informativas con la finalidad de fomentar talleres difusivos evocados a los diversos beneficios de la CF y AS con la misión de un requerimiento preventivo el cual buscará disminuir las consecuencias nocivas del escaso AS de los AMS.

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

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

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

**Preguntas/Contacto:** Puede comunicarse con el Investigador Principal (Bach: Patricia Liz Soria Mera, 967523149 y a2020102759@uwiener.edu.pe).

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio,

**Contacto del Comité de Ética:** Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comité.etica@uwiener.edu.pe

## II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

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

---

Nombre participante:

Investigadora: Patricia Soria Mera

DNI: 72872302

Fecha: (dd/mm/aaaa)

\_\_\_\_\_ (Firma) \_\_\_\_\_

Nombre testigo o representante legal:

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)

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

## Anexo 6: Carta de Aprobación de la institución para la recolección de los datos



### CARTA DE PRESENTACIÓN

Presente: Bach: Soria Mera, Patricia Liz

De nuestra consideración:

Por medio de la presente, comunicamos que se evaluó y acepto la autorización de la investigación con el título de la investigación; *“Condición física y apoyo social en adultos mayores que asisten a un Centro de terapia física Lima, 2025”*, en nuestro Centro de Rehabilitación SEMPER CORPORALIS, por lo que proceda a recoger la información solicitada en el servicio de terapia física y rehabilitación, cumpliendo con las buenas prácticas que se brinda en el servicio, lo cual será de importancia para su trabajo de tesis a fin de continuar los procesos de Titulación en Tecnología Médica en terapia física y Rehabilitación, en asuntos regulatorios en el sector salud que le solicita su Universidad Privada Norbert Wiener.

Sin otro particular y agradecimiento la atención que sirva dispensar a la presente quedamos de ustedes.

Sábado 05 de Enero 2026

.....  
Lic. Estrada Gonzales Cinthya Milagros  
Tecnólogo Médico  
Terapia Física y Rehabilitación  
C.T.M.P. 13023

# 15% 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

- 13%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 5%  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

- 13% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 5% 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  | Internet | renati.sunedu.gob.pe               | 2%  |
| 2  | Internet | hdl.handle.net                     | 2%  |
| 3  | Internet | repositorio.unfv.edu.pe            | 1%  |
| 4  | Internet | repositorio.escuelafolklore.edu.pe | <1% |
| 5  | Internet | alicia.concytec.gob.pe             | <1% |
| 6  | Internet | revistasccot.org                   | <1% |
| 7  | Internet | revistas.utb.edu.ec                | <1% |
| 8  | Internet | repositorio.elpoli.edu.co          | <1% |
| 9  | Internet | revistas.umss.edu.bo               | <1% |
| 10 | Internet | avesis.aybu.edu.tr                 | <1% |
| 11 | Internet | core.ac.uk                         | <1% |