Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física

Actividad física en la calidad de vida del adulto mayor en el "CIAM", Puente Piedra, año 2023

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

AUTOR

Erick Damìr ENEQUE CASTAÑEDA

ASESOR

Dr. Freddy Jesus HUAMANI ARREDONDO

Lima, Perú

2024

Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Eneque, E. (2024). *Actividad física en la calidad de vida del adulto mayor en el "CIAM", Puente Piedra, año 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Erick Damìr Eneque Castañeda
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70314002
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-8432-7697
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Freddy Jesus Huamani Arredondo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09049354
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0973-2833
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09279470
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Freddy Jesus Huamani Arredondo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09049354
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Quiterio Trujillo Reyna

Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07969436
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	Carlos Wyly Dextre Mendoza
Tipo de documento	DNI

Número de documento de identidad	10389035
Datos de investigación	
Línea de investigación	CIENCIAS APLICADAS Y ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	PROPIO
Ubicación geográfica de la investigación	PUENTE PIEDRA
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022 - 2023
URL de disciplinas OCDE	Educación general https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
"Carlos Cáceres Álvarez"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 021-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 30 días del mes de septiembre de 2024, siendo las 10:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL "CIAM", PUENTE PIEDRA, AÑO 2023,** que presenta el Bachiller **ERICK DAMÌR ENEQUE CASTAÑEDA,** para optar el **Título Profesional de Licenciado en Educación Física.**

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado Aprobado con mayoría honrosa con la calificación de Dieciocho (18).

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 10:50 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Presidente

Dr. FREDDY JESUS HUAMANI ARREDONDO
Asesor de Tesis

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Jurado Informante

Mg. QUITERIO TRUJILLO REYNA
Jurado Informante

Escaneado con CamScanner

CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-007691-2024-R

Yo, **Freddy Jesus HUAMANÍ ARREDONDO,** en mi condición de asesor acreditado con el **Dictamen N° 029-2023-EPEF-FE/UNMSM** de la tesis de investigación, cuyo título es **ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL "CIAM", PUENTE PIEDRA, AÑO 2023**, presentado por el bachiller **ERICK DAMÌR ENEQUE CASTAÑEDA**, para optar el título de Licenciado en Educación Física.

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 11% de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor
DNI: 09049353
Nombres y apellidos del asesor: Freddy Jesús HUAMANI ARREDONDO

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado primero para mis padres que desde un comienzo tuvieron mucha confianza en mí, en todo el apoyo que me brindaron desde un inicio, para mi hermana que fue mi compañera de muchas investigaciones y búsqueda de información. También va dedicado para cada una de las personas que permitieron que fuera posible este trabajo de investigación y poder seguir brindando mucha más información para los futuros investigadores.

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar el apoyo constante brindado por la institución donde se desarrolló esta investigación, pudieron abrir sus puertas de sus instalaciones para lograr recolectar los datos requeridos; también agradezco el apoyo constante de mi asesor, que con cada reunión se fue mejorando mucho más esta investigación y ordenando mejor las ideas para plasmarlas de forma correcta; por último, pero no menos importante a mi familia que sin ellos no se hubiera podido lograr nada.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN viii

ABSTRACT ix

1. INTRODUCCIÓN 10

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 10

1.1.1. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA 10

1.1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 12

1.1.2.1. PROBLEMA GENERAL 12

1.1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS 12

1.3. OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN 12

1.3.1. OBJETIVO GENERAL 12

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 12

1.4. JUSTIFICACIÓN 13

1.4.1. TEÓRICA 13

1.4.2. PRÁCTICA 13

1.4.3. METODOLÓGICA 14

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN 14

2. REVISIÓN DE LA LITERATURA 15

2.1. MARCO TEÓRICO 15

2.1.1. TEORÍAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 15

2.1.2. TEORÍAS DE LA CALIDAD DE VIDA 16

2.2. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO 17

2.2.1. INTERNACIONALES 17

2.2.2. NACIONALES 19

2.3. BASES TEÓRICAS 20

2.3.1. ACTIVIDAD FÍSICA 20

2.3.1.2. DEFINICIÓN 20
2.3.1.3. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 21
2.3.1.4. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR 22
2.3.1.5. DIMENSIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 24
2.3.2. CALIDAD DE VIDA 24
2.3.2.2. DEFINICIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA 24
2.3.2.3. DIMENSIONES DE LA CALIDAD DE VIDA 25
2.3.2.4. CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES 25
2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS 26
3. HIPÓTESIS Y VARIABLES 27
3.1. HIPÓTESIS 27
3.2. VARIABLES 27
3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES 29
4. MATERIALES Y MÉTODOS 30
4.1. ÁREA DE ESTUDIO 30
4.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 30
4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA 30
4.4. PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN 31
4.4.1. VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS 32
4.4.2. CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS 32
4.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO 34
5. RESULTADOS 35
5.1. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS 35
5.1.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS 35
5.1.1.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA 35

5.1.1.2. RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE LA VARIABLE CALIDAD DE VIDA 36
5.1.2. RESULTADOS INFERENCIALES 37
6. DISCUSIÓN 44
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 54
7.1. CONCLUSIONES 54
7.2. RECOMENDACIONES 55
8. REFERENCIAS 57
9. ANEXOS 64

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 Fiabilidad del instrumento IPAQ 32

TABLA 2 Fiabilidad del instrumento Whoqol-Old 33

TABLA 3 Nivel de Actividad Física 35

TABLA 4 Nivel de las dimensiones de Actividad Física 35

TABLA 5 Nivel de Calidad de Vida 36

TABLA 6 Nivel de las dimensiones de Calidad de Vida 36

TABLA 7 Contrastación de la hipótesis general 37

TABLA 8 Contrastación de la hipótesis específica 1 38

TABLA 9 Contrastación de la hipótesis específica 2 39

TABLA 10 Contrastación de la hipótesis específica 3 40

TABLA 11 Contrastación de la hipótesis específica 4 41

TABLA 12 Contrastación de la hipótesis específica 5 42

TABLA 13 Contrastación de la hipótesis específica 6 43

RESUMEN

El trabajo académico tuvo como propósito determinar la influencia de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023. Por lo cual, se utilizó un régimen metódico de diseño no experimental, alcance correlacional, tipología básica y cuantitativa, teniendo a 60 individuos de edad avanzada como participantes del CIAM, mismos que completaron un cuestionario IPAQ para el constructo actividades físicas y el cuestionario WHOQOL-OLD en el segundo constructo. Se obtuvo como resultado un grado de significancia menor al límite de 0.05 (sig. = 0.000); y un factor de vinculación r= 0.308. Concluyéndose que, las actividades físicas influyen significativamente en la calidad de vida, admitiéndose la suposición positiva e impugnándose la suposición negativa.

***Palabras claves*:** adulto mayor, Bienestar, Salud física, Calidad de vida y Actividad física.

ABSTRACT

The purpose of the academic work was to determine the influence of physical activity on the quality of life of the elderly in the "CIAM", Puente Piedra, year 2023. Therefore, a methodical regime of non-experimental design, correlational scope, basic and quantitative typology was used, having 60 elderly individuals as participants of the CIAM, who completed an IPAQ questionnaire for the physical activity construct and the WHOQOL-OLD questionnaire for the second construct. The result was a degree of significance less than the limit of 0.05 (sig. = 0.000); and a linkage factor r= 0.308. It was concluded that physical activities have a significant influence on quality of life, with the positive assumption being admitted and the negative assumption being challenged.

Keywords: The elderly, Well-being, Physical health, Quality of life and Physical activity.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

Los ejercicios físicos, son cruciales para generar bienestar en los individuos porque somete la depresión y ansiedad, así como varias enfermedades no transmisibles, también mejora el bienestar emocional al promover estados emocionales positivos. Sin embargo, 1 de cada 4 adultos a nivel mundial no alcanza los niveles recomendados de AF, lo que los coloca en un 20 a 30 % más de riesgo de fallecer que los adultos que practican deportes o realizan ejercicio (OMS, 2022).

Asimismo, 1 punto 4 mil millones de adultos no llegan a realizar los 150 minutos de AF que aconseja la OMS. Como resultado, la baja AF conlleva a incrementar la tasa de mortandad y su prevalencia está aumentando, siendo el continente más afectado, el Caribe y América Latina (OPS, 2022).

Los individuos que hacen ejercicios desde una edad temprana tienen mejores condiciones de mantener un estado de salud física adecuada en la edad adulta mayor, impactando positivamente en sus vidas (Aldas et al., 2021). Por ende, se aconseja que, al llegar a una edad mayor a los 65 años, es necesario realizar entrenamiento físico moderado durante 150 minutos semanalmente (CCPE, 2023).

Una investigación realizada en Chile, enfatiza que el 86.7% de su población tienen un comportamiento sedentario, de los cuales el 11.4% son adultos mayores, quienes dedican poco tiempo a la práctica de ejercicios durante la semana, siendo este periodo inferior a los 30 minutos, reduciendo de manera negativa su calidad de vida (Sepúlveda y Giacomozzi, 2020).

Por otro lado, en México demostraron que, del total de adultos mayores sondeados, solamente 33.9% pertenecieron al sexo femenino y 45.2% al sexo

masculino realizan actividad física a la semana, siendo un porcentaje relativamente bajo (INEGI, 2022).

La inactividad física es mala para la salud porque dificulta que las personas mayores vivan adecuadamente (CV), lo que depende en gran medida de la AF constante. Por tanto, es fundamental motivarlos a moverse por diversión para mejorar la fortaleza fisiológica, mental y física (Rodrígues et al., 2020).

En un contexto nivel nacional, uno de cada tres peruanos consuma accionar físico, siendo una situación riesgosa en la que desencadena una serie de enfermedades graves (Ministerio de Salud, 2019). Asimismo, el 53.4% de personas ascendentes a 40 años no ejecutan algún tipo de actividad o ejercicio físico, damnificando su calidad de vida (Instituto Peruano del Deporte, 2021).

Por su parte, el INEI (2021) de acuerdo a la evaluación situacional de la población de edad avanzada, expuso que al año 2021, del 39.1% de la colectividad que corresponde a la etapa de adulto mayor, gran parte mantiene una salud física inadecuada. Por lo que el MINSA (2022) propone incentivar las actividades físicas moderadas en el adulto mayor, teniendo una intención de mejorar su bienestar general.

A raíz de ello, cada gobierno local, con la finalidad de brindar al usuario una mejora el su bienestar físico, psicológico y social, se crea el CIAM (2023), el cual a través de diferentes actividades que promuevan su desarrollo personal e integral. No obstante, existe un deficiente presupuesto, afectando a los individuos de edad avanzada que pertenecen a dicha programación.

Ante ello, se vio la necesidad de realizar el siguiente estudio en base a los aspectos que incluyen actividades físicas y su vínculo con la optimización de la calidad de vida de los individuos de edad avanzada en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

1.1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cómo repercute la AF en la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?

1.1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cómo repercute la AF en la dimensión habilidades sensoriales de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?

¿Cómo repercute la AF en la dimensión autonomía de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?

¿Cómo repercute la AF en la dimensión actividades pasadas, presentes y futuras de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?

¿Cómo repercute la AF en la dimensión participación social de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?

¿Cómo repercute la AF en la dimensión muerte de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?

¿Cómo repercute la AF en la dimensión intimidad de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?

1.3. OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar cómo repercute la AF en la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar como repercute la AF en la dimensión habilidades sensoriales de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Identificar como repercute la AF en la dimensión autonomía de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Identificar como repercute la AF en la dimensión actividades pasadas, presentes y futuras de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Identificar como repercute la AF en la dimensión participación social de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Identificar como repercute la AF en la dimensión muerte de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Identificar como repercute la actividad física en la dimensión intimidad de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN

1.4.1. TEÓRICA

Bajo un contexto teórico, se tuvo la finalidad de dar a conocer a través de fuentes académicas y organizaciones reconocidas, la relevancia de la AF en la salud del adulto mayor, mejorando así su CV. Además, la información recaudada y actualizada contribuirá positivamente a los diferentes campos de estudio, relacionados a las variables dadas.

1.4.2. PRÁCTICA

Bajo un enfoque práctico, la tesis se enfocó en brindar datos sobre el CIAM, el condicionamiento físico en que se encuentran los adultos mayores, reiterando la significancia de la AF para mejorar su condición de vida. Además, tuvo el fin de incentivar a las diversas organizaciones de salud a incrementar programas que aporten de manera óptima a la salud del adulto mayor, dónde desarrollen su capacidad física a través de actividades corporales, permitiendo fortalecer su sistema inmunológico y mejorando su CV.

1.4.3. METODOLÓGICA

De acuerdo a un enfoque metodológico, el informe contó con el instrumento preciso para cada una de las variables, las cuales presentarán validez y fiabilidad, con la finalidad de asegurar la aplicación de los instrumentos a los individuos, sirviendo de referencia para otros estudios. Además, se cumplirá con cada norma y regla ética de investigación.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Después de una búsqueda exhaustiva, no se encontró suficientes investigaciones académicas publicadas con la misma metodología y variables de estudio que formen parte de los antecedentes. Además, se evidenció una limitación con respecto al permiso para acceder a la institución donde se recolectará los datos brindados por la muestra de investigación.

2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. TEORÍAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Modelo de Creencias en Salud

Afirma que las percepciones de una persona de cuatro factores cruciales (la gravedad de la enfermedad subyacente, la susceptibilidad de la persona a la enfermedad, el valor de las medidas preventivas y los obstáculos para tomar medidas preventivas) determinan su comportamiento con respecto a su salud (Moral, 2017).

Práctica físico-deportiva

Debido a que libera endorfinas, se reduce la ansiedad, depresión y estrés, mejora el bienestar tanto físico como mental. Independientemente de la gravedad de la FA, estas sustancias químicas se liberan y actúan directamente en el cerebro para crear sensaciones de calma y bienestar. También impiden que las fibras nerviosas transmitan el dolor, lo que reduce y alivia el dolor (Barbosa & Urrea, 2018).

Teoría Cognitiva-social

Se afirma que las interacciones entre factores influyentes de varios tipos dan como resultado un determinismo mutuo entre ellos, y que los cambios de comportamiento están influenciados por una variedad de factores, incluidos los relacionados con el individuo, el medio ambiente y el comportamiento mismo. La teoría sostiene que la autoeficacia, las expectativas de resultados y una autoevaluación positiva son los tres

pilares en los que se basa la motivación humana para un comportamiento saludable (Moral, 2017).

2.1.2. TEORÍAS DE LA CALIDAD DE VIDA

Teoría de Olson y Barnes

Durante 1982, los investigadores examinaron cómo la evaluación subjetiva de un individuo de su CV se relacionaba con los diversos contextos de su entorno inmediato. A la luz de esto, consideraron siete áreas basadas en las experiencias de las personas en sus entornos más privados: bienestar económico y familiar, salud, religión, medios de comunicación, recreación y educación, vida familiar; y, finalmente, vecinos y comunidad (Paredes et al., 2018).

Teoría de Dorothea Orem

Durante 1995, Orem desarrolló el supuesto del déficit de autocuidado, que en 1995 y se basó en tres subteorías relacionadas con el autocuidado, se le atribuye ser el primer estudio sobre el tema. Empoderar a las personas para que tomen sus propias decisiones biopsicosociales para que sean los principales tomadores de decisiones en su propia atención para mejorar la salud. También hace referencia a la exigencia de que las personas adquieran habilidades específicas de desarrollo sociocultural, garantizando la accesibilidad de las personas a una atención de calidad en el aspecto sanitario (Bello et al., 2019).

2.2. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.2.1. INTERNACIONALES

Vázquez et al. (2023) realizó un informe con la intención de decretar el nexo entre el accionar físico y la eficacia de la existencia en individuos en edad avanzada. 344 individuos argentinos en edad avanzada, aplicaron un cuestionario para cada variable, con enfoque cuantitativa y no experimental. Sólo el 34,6% de los encuestados no realizaba suficiente actividad física cada semana, pero hubo una correlación positiva entre los adultos que realizan más AF y los que afirman tener una mejor CV. Esto implica un vínculo significativo entre ambos constructos de análisis.

Hui Lin et al. (2022) desarrolló un análisis enfocado en individuos de edad avanzada en las regiones de Taiwán para determinar el efecto en la autoeficacia para un estilo de vida saludable producto del accionar físico. Para lograr esto, se concentraron en un estudio cuantitativo, donde se compuso de 210 individuos de edad avanzada, mismos que completaron un cuestionario para cada variable relevante. Descubrieron que el ejercicio afecta directamente la CV del usuario y tiene un impacto positivo en su salud. Conclusión: El ejercicio semanal es importante para que estas personas mantengan un correcto estado físico.

Rodríguez et al. (2022) realizaron un análisis entre la fortaleza física y la eficacia de la existencia de individuos adultos de la tercera edad. Con una muestra en 84 usuarios, cada uno de los cuales recibió un cuestionario para cada variable, se utilizó un enfoque cuantitativo y

no empírico. Como resultado principal, se halló un vínculo significativamente positivo, así como una significancia inferior al .05. Además, se descubrió una correlación entre algunas dimensiones de CV, incluida la intimidad (p=0,038), participación social (p=0,018), actividades previas, actuales y próximas (p=0,018) y autonomía (p=0,007). destacando el hecho de que ambas variables tienen una fuerte relación entre sí.

Lepsy et al. (2021) analizó el vínculo de la aptitud fisiológica y la eficacia de la existencia en individuos en edad avanzada. Esta indagación se empleó una muestra de 67 mujeres y 33 hombres, mismos que completaron una encuesta. Tuvieron como fundamento un diseño transversal y una metodología cuantitativa. La AF se asocia positivamente con los dominios físico, psicológico, social y ecológico, además de un vínculo entre los constructos de análisis.

Prasad et al. (2021) se investigó el nexo de capacidad física y la eficacia de la existencia en individuos mayores. Se aplicó una encuesta a 89 individuos. Tuvieron como fundamento un diseño transversal y una metodología cuantitativa. Dados los hallazgos, se pudo inferir que hubo un vínculo significativamente positivo entre los constructos de análisis, puesto que se halló una significancia inferior al .05.

Da Silva et al. (2019) enfocaron su estudio en el reconocimiento de un nexo entre la eficacia de existencia y el ejercicio en individuos de la tercera edad. Tuvieron el fundamento un diseño transversal y una metodología cuantitativa. 200 adultos mayores como muestra utilizaron

preguntas de encuesta para cada variable pertinente. En consecuencia, los hallazgos, se pudo inferir que hubo un vínculo significativamente positivo entre los constructos de análisis, puesto que se halló una significancia inferior al .05. y un valor correlacional de r=.77.

2.2.2. NACIONALES

Castillo (2022) realizó un estudio en el Centro Médico 15 de agosto de Arequipa para identificar un nexo de salud fisiológica y la eficacia de la existencia. Por lo cual, se manejó un enfoque de correlación cuantitativa, donde se tuvo la participación de 40 individuos de edad avanzada, mismos que desarrollaron un cuestionario. El resultado fue un valor de p=0.004, lo que indica que una condición física saludable se relaciona significativamente con la CV.

Pérez (2022) realizó un estudio que pretendió analizar el nexo entre el deterioro cognoscitivo y el ejercicio físico en personas obesas y de edad avanzada. Se basó al enfoque cuantitativo, grado de correlación y diseño cruzado, donde se tuvo la participación de 90 individuos de edad avanzada, mismos que desarrollaron un cuestionario. Esto dio como resultado que recibieran una puntuación de p0,05 tanto para el deterioro cognitivo como para la actividad física. Esto indica asociación fuerte entre las variables señaladas.

Silva (2021) presentó un análisis entre el nexo del accionar físico y la eficacia de la existencia de individuos de edad avanzada. En este enfoque cuantitativo y correlacional, 46 adultos mayores conformaron el estudio, mismos que completaron un cuestionario. Se descubrió que el

50% de los usuarios realiza pocos ejercicios, afectando gravemente en su estilo de vida para el 41% los usuarios. Asimismo, la valoración correlativa r=,443 facultó identificar el valor p.001. Se concluye, con la confirmación del vínculo entre los constructos de análisis.

Zuñiga (2021) efectuaron una indagación con la finalidad de evaluar el vínculo entre su forma de existencia u los ejercicios en personas de edad avanzada. La estructura metódica fue cuantitativa, no experimental y correlacional, donde se compuso de 70 personas de edad avanzada, mismas que completaron un cuestionario Por otro lado, permitió identificar el valor p.001. Se concluye, con la confirmación del vínculo entre los constructos de análisis.

Chávez y Sánchez (2021) realizó un estudio para determinar el vínculo entre los ejercicios y los estilos de vida. Se compuso de 135 adultos mayores, se manejó un enfoque cuantitativo para examinar la correlación entre cada variable mediante un cuestionario. Descubrieron que el ejercicio optimiza la forma de existencia de individuos de la tercera edad, contribuyendo en su reducción sobre contraer enfermedades no transmisibles. Concluyéndose, se confirma el vínculo entre los constructos de análisis.

2.3. BASES TEÓRICAS

2.3.1. ACTIVIDAD FÍSICA

2.3.1.1. DEFINICIÓN

AF se refiere a cualquier movimiento del músculo esquelético que implica un requerimiento de energía. Esta categoría incluye trabajo,

juego, tareas y actividades de ocio. Los efectos de la fibrilación auricular relacionados con la edad actúan como una salvaguardia del bienestar en general, que ayuda a evitar enfermedades no transmisibles. Clínicamente, los efectos sobre la homeostasis energética, la mejora fuerza muscular funcional, el consumo de oxígeno, la función mitocondrial y la sensibilidad a la insulina, reducen la carga para la salud causada por las perturbaciones metabólicas y la forma de vivir contemporánea (Saldías et al., 2023).

La AF regular es decisivo para conservar la salud y prevenir enfermedades porque se ha demostrado que alarga la vida y ofrece todos los beneficios, incluidos los fisiológicos, psicológicos y sociales (Perea et al., 2019).

2.3.1.2. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Posee amplias ventajas, incluido un impacto positivo en el sistema nervioso, perfecciona el factor cognoscitivo, reduce el contraer el delirio; también, la probabilidad de sufrir un incidente. La actividad física puede fortalecer los huesos y los músculos, reducir el lance de desarrollar enfermedades crónicas y mejorar la salud mental (González, 2023).

El ejercicio tiene beneficios físicos, psicológicos y sociales, lo que resultan importantes tanto en el tratamiento como en la prevención. Desde una perspectiva física, el ejercicio puede mejorar las funciones cardiovasculares, respiratorias, digestivas y endocrinas, fortalecer el sistema musculoesquelético, aumentar la flexibilidad, reducir el colesterol, triglicéridos y tratar la intolerancia a la glucosa y la obesidad.

A nivel psicológico, puede aumentar la resiliencia al estrés, desarrollar hábitos saludables, mejorar la autoimagen y la autoestima, reduciendo el riesgo percibido de enfermedad (Barbosa y Urrea, 2018).

2.3.1.3. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

En tercera edad, estas personas se ven afectadas negativamente por los cambios cognitivos y fisiológicos vinculados con los años, lo que también aumenta su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Consecuentemente, la AF es un marco útil para crear conciencia y centrarse en estas patologías, mejorando los movimientos corporales del día a día. Es crucial reconocer sus limitaciones cognitivas y físicas de los adultos mayores, desarrollar ejercicios que sean apropiados para ellos y asegurarse de que las prácticas educativas sean seguras y eficientes. En ese sentido los ejercicios son beneficiosos para cualquier individuo, pero las personas mayores necesitan recetas que se adapten a sus necesidades y objetivos, teniendo en cuenta las posibles limitaciones físicas que puedan tener (González, 2023).

Como resultado, los adultos mayores deben recibir tratamientos para mantener o mejorar su salud. La AF, o actividad física regular, es uno de estos tratamientos porque ralentiza el proceso de envejecimiento y preserva la función cognitiva. Por sus múltiples bienes, entre ellos la capacidad de prevenir cambios provocados por el deterioro cognitivo leve, mejorar las capacidades funcionales; por lo que, requieren optimizar su estilo de vida en diversas actividades establecidas, se ha

erigido como la principal estrategia para promover la salud de esta población (Ortiz et al., 2022).

De acuerdo a la OMS (2020), la mayor parte de las personas en edad de 65 años a más, deben realizar de 2 a 5 horas de ejercicios aeróbicos moderados todas las semanas, o de 1 a 2 horas y media de actividad aeróbica vigorosa, ya que la AF tiene muchos efectos positivos en la fortaleza de los individuos. Sumado a ello, por lo menos dos días a la semana deben de ejecutar diligencias físicas moderadas para fortalecer el sistema muscular y durante 3 días hacer ejercicio multicomponentes que ayuden al equilibrio funcional. Estas actividades físicas en un nivel moderado o vigoroso ayudarán a los adultos mayores a controlar o prevenir afecciones crónicas, siempre y cuando no estén contraindicados, mejorando así su CV.

2.3.1.3.1. TIPOS DE ACTIVIDAD FISICA

La OMS (2015) “Contempla los siguientes tipos de actividad física: AF intensa, AF moderada y AF sedentaria”

La organización mundial de la salud considero tres tipos de actividad física:

2.3.1.3.1.1. ACTIVIDAD FISICA INTENSA

La OMS (2015), consideró que requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad física metabólica del reposo, hay un esfuerzo máximo y aumentan las frecuencias respiratorias y cardiacas en la realización de la actividad (Rosselli, 2018)

2.3.1.3.1.2. ACTIVIDAD FISICA MODERADA

La actividad física es moderada cuando implica 3 a 5 veces mayor que en reposo, se aumenta el número de respiración y sensación de calor, pero no al máximo o esfuerzo máximo de la realización de la actividad, tales como bailar, caminar o participar activamente en juegos (Rosselli,2018)

2.3.1.3.1.3. ACTIVIDAD FISICA SEDENTARIA

Se le considera a aquella actividad que se realice con poco gasto energético o que no requiera de un esfuerzo mayor, donde se pueda realizar en lugares sentados o reclinadas mientras estamos conscientes de nuestros actos a realiza (Andrada, Merino, Madrid; 2015)

2.3.1.4. DIMENSIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

En cada país se ha desenvuelto un conjunto de directrices para los estándares de evaluación de AF. Uno de los instrumentos creados fue la evaluación IPAQ. Tres dimensiones son: duración (cantidad de tiempo dedicado cada día), frecuencia (días por semana) e intensidad (ligera, moderada o vigorosa). Su objetivo es recopilar información veraz sobre las tareas cotidianas realizadas por los individuos de edad adulta (Carrera, 2017).

2.3.2. CALIDAD DE VIDA

2.3.2.1. DEFINICIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA

CV está conexa con los estados de bienestar y se caracteriza por aspectos objetivos fácilmente medibles (satisfacción de las necesidades básicas) y aspectos subjetivos (grado de bienestar) (Paredes et al., 2018).

Hace referencia a las necesidades, deseos, percepciones sociales y satisfacciones que tienen los participantes de un grupo social con respecto a su entorno, así como los servicios que reciben los individuos y las percepciones que tienen de ellos (Ramírez et al., 2020).

2.3.2.2. DIMENSIONES DE LA CALIDAD DE VIDA

La OMS durante 1991, creó la herramienta para identificar este constructo, llamado WHOQOL-100 donde evidencia múltiples interrogantes referentes a la CV del individuo, posteriormente se construyó el WHOQOL-BREF el cual se dimensionó en 4 aspectos: aspectos fisiológicos basado en la salud física del individuo; aspectos psicológicos referente a la salud emocional y mental del individuo, aspectos sociales, basado en las relaciones sociales y el aspecto ambiental, referente al entorno que rodea al individuo (Nogueira et al., 2022). Sin embargo, la OMS desarrolló un cuestionario especial llamado WHOQOL-OLD, dimensionado por: intimidad, muerte, participación social, actividades futuras, presentes y pasadas, autonomía y habilidades sensoriales, para evaluar este constructo en el adulto mayor (Queirolo y otros, 2020).

2.3.2.3. CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES

Tanto en talantes indirectos como directos, atención médica, la ausencia de accesibilidad a alimentos básicos, la discriminación, la violencia, adicciones, aislamiento y soledad, poseen un efecto en salud mental y física de los individuos. relacionados con diversas enfermedades. (Tenorio et al., 2021).

Por lo tanto, las actitudes y la CV en la población mayor de edad siempre varían dependiendo de factores extrínsecos, como el nivel socioeconómico y las características culturales, e intrínsecos, la nutrición, la actividad física, el estado de salud, manejo del estrés y recreación. Por lo tanto, el concepto de CV resulta particularmente importante para los individuos mayores, teniendo en cuenta la condición física, mental y el entorno social (Paredes et al., 2018).

2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- Actividad física: Alguna inclinación corporal que utilice músculo esquelético, requiere energía, y este gasto energético está influenciado por factores fisiológicos, biomecánicos y psicológicos (Barbosa y Urrea, 2018)
- Adulto mayor: Se refiere al ser humano de 60 años y más que se encuentran en diversas situaciones de inseguridad que afectan su salud física y mental, provocando el deterioro de su estado de salud (Defensoría del Pueblo, 2022).
- Calidad de vida: Hace referencia a una construcción multifacética con elementos objetivos y subjetivos pertenecientes a varias facetas de la vida (Mendoza, 2018).

- Ejercicios físicos: La práctica de ejercicios, se encuentra científicamente recomendada por expertos, es un aliado clave en la prevención o mejora de muchas enfermedades, especialmente aquellas no infecciosas (Sanmartín, 2022).

- Estilos de existencia: Se denomina hábitos saludables a la forma de vida de una persona o grupo, que incluye factores socioculturales, condiciones generales de vida o de salud, comportamientos personales y características individuales (Suarez et al., 2019).

- Morbilidad: En epidemiología y estadística, se refiere a la proporción de individuos con una determinada enfermedad en un lugar y momento determinados (Carreras et al., 2021)

3. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS

Ha: La AF repercute directamente en la calidad de vida del adulto mayor en el "CIAM", Puente Piedra, año 2023.

Ho: La AF no repercute directamente en la calidad de vida del adulto mayor en el "CIAM", Puente Piedra, año 2023.

3.2. VARIABLES

Variable 1: Actividad física

Definición conceptual: producido por el músculo esquelético, cuando existe una oscilación cualquiera corpóreo seguido de un gasto energético (Saldías et al., 2023).

Definición operacional: De acuerdo al modelo IPAQ, se divide en: Intensidad, Frecuencia y Duración.

Variable 2: Calidad de vida

Definición conceptual: Referido a los anhelos, percepciones, complacencias, insuficiencias y representaciones sociales que experimentan los miembros de un grupo social respecto a su entorno.

Definición operacional: De acuerdo al modelo WHOQOL-OLD se dimensionó en seis aspectos: muerte e intimidad, participación social, actividades previas, actuales y próximas, autonomía y habilidades sensoriales.

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Estilos o rangos
Actividad física	Intensidad	- Participar en deportes competitivos. - Realiza actividades físicas exigente - Camina a buen ritmo grandes distancias - Trota o corre a buen ritmo distancias considerables	1-4	Si No
	Frecuencia	- Realiza actividades físicas diariamente - Desarrolla actividades más de tres veces por semana - Practica deportes varias veces por semana.	5-11	
	Duración	- Desarrollan actividades físicas por periodos prolongados - Realiza actividades físicas muy poco espaciadas - Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada	12-18	
Calidad de vida	Habilidades sensoriales	- Impacto de la pérdida de habilidades sensoriales en el funcionamiento sensorial.	1, 2, 10 y 20	1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Bastante 5: Totalmente
	Autonomía	- La independencia de las personas mayores se define como su capacidad o libertad para vivir de forma independiente y tomar sus propias decisiones.	3, 4, 5 y 11	
	Actividades pasadas, presentes y futuras	- Satisfacción con los éxitos pasados y con las metas inconclusas.	12, 13, 15 y 19	
	Participación social	- Participación en las actividades diarias, particularmente en la comunidad.	14, 16, 17 y 18	
	Muerte	- Inquietudes y temores relacionados con la muerte.	6 – 9	
	Intimidad	- Mantener relaciones íntimas y personales es posible.	21-24	

4. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. ÁREA DE ESTUDIO

Este estudio se realizó en Puente Piedra de la ciudad de Lima Norte, específicamente en el CIAM.

4.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Cuando el objetivo de una indagación es aprender más y lograr una mejor comprensión de las teorías que subyacen al fenómeno que se estudia y los hechos que se observan, esa investigación es de tipo básica (Aceituno, 2020). Por ello, la investigación pretende contribuir con nueva información al campo de estudio.

Por otro lado, Arias y Covinos (2021) nos menciona que un estudio de nivel explicativo, tiene la intención de dar a conocer la causa-efecto entre sus variables. Por ende, el trabajo académico fue explicativo, puesto que intenta determinar el dominio de AF en la CV.

En otra instancia, Arias y Covinos (2021) cuando hay una evaluación de los individuos durante su contexto diario, sin que se produzcan cambios, es decir, cuando no se modifican las variables expuestas, se indica que un estudio que es no experimental como diseño. Puesto que los constructos expuestos se no se cambiaron.

4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

En correspondencia con Carhuancho et al. (2019), la población es el vinculado de datos, que consiste en un gran grupo de personas que comparten rasgos comunes y se pueden medir. Como resultado, un total de 70 adultos mayores del CIAM de Puente Piedra conformaron la población.

Para determinar la muestra de la indagación, se debe utilizar una técnica sencilla de muestreo probabilístico aleatorio. Utilizando la siguiente fórmula, esta muestra se basa en un cálculo estadístico que tiene como objetivo estimar las variables poblacionales y se distingue por el potencial de que el universo de individuos conserve una probabilidad igual en estar seleccionados en el estudio:

$$= \frac{Z_{\alpha}^{2} * p * q * N}{Z_{\alpha}^{2} * p * q + e^{2} * (N-1)}$$

$$n_0 = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 70}{1.96^2 * 0.5 * 0.5 + 0.05^2(70-1)} = 60$$

Donde:

N = Tamaño de población

Z = Nivel de Confianza: 1.96

e= Error de estimación máximo aceptado=0.05

p = Probabilidad de éxito: 0.5

q = Probabilidad de rechazo: 0.5

A raíz de ello, la muestra de estudio estuvo conformada por 60 adultos mayores pertenecientes al CIAM de Puente Piedra.

4.4. PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Se puede utilizar un cuestionario para aplicar la técnica de la encuesta, que es un método para recopilar datos cruciales sobre un tema en particular, a las personas que pueden aportar información pertinente sobre el tema o fenómeno en estudio (Arias y Covino, 2021).

Ante ello, se utilizó una adaptación del modelo estandarizado IPAQ, la cual se dimensiona en 3 dimensiones: intensidad (4 ítems), duración (7 ítems) y frecuencia (7 ítems); mismos que se medirán mediante de forma numérica.

El segundo constructo, basado en una adaptación del cuestionario global WHOQOL-OLD, el cual se expone en 4 partes: habilidades sensoriales (4 ítems), autonomía (4 ítems), muerte (4 ítems) participación social (4 ítems), actividades presente, pasado y futuro (4 ítems) e independencia (4 ítems); adicional a ello, se le suma 2 ítems generales, los cuales se medirán a través de una escala de medición ordinal.

Cabe precisar que, ambos instrumentos fueron sometidos a un régimen de validez a por medio de 3 juicio de expertos y pasó por un proceso de confiabilidad puntuando un valor mayor a 0.7, indicando fiabilidad, para ser aplicada a la muestra de estudio.

4.4.1. VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS

Validez del instrumento IPAQ

Nombre del validador	Institución	Puntaje
Carlos Wyly Dextre Mendoza	UNMSM	80%
Freddy Jesús Huamani	UNMSM	85%
Oscar A. Colque Ricce	UNMSM	96%

Validez del instrumento WHOQOL-OLD

Nombre del validador	Institución	Puntaje
Carlos Wyly Dextre Mendoza	UNMSM	84%
Freddy Jesús Huamani	UNMSM	85%
Oscar A. Colque Ricce	UNMSM	96%

4.4.2. CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

TABLA 1
Fiabilidad del instrumento IPAQ

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.757	24

TABLA 2
Fiabilidad del instrumento Whoqol-Old

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.770	18

4.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

La finalidad de la tesis, fue explicado a los individuos de la tercera edad previa utilización de los instrumentos. La confidencialidad y el anonimato de la información recabada fueron enfatizados en un consentimiento informado que posteriormente recibieron, confirmando su participación voluntaria en la investigación.

Por otro lado, para el análisis estadístico, los datos recolectados fueron registrados en una herramienta, Microsoft Excel 2016, donde posterior tabulación, fueron analizados en un instrumento estadístico, IBM SPSS versión 26, siendo consumada la prueba de normalidad, Shapiro Wilk (población< 50) o prueba de Kolmogorov-Smirnov (si eran > 50). Las derivaciones de estas pruebas, decidió entonces analizar los datos utilizando el coeficiente Rho de Spearman (si se distribuyeron de manera no paramétrica) o el Rho de Pearson (si se distribuyeron de manera paramétrica), con la intención de examinar la causa y efecto de las variables de indagación, además de hacer uso de la estadística inferencial se contrastó la hipótesis, para después organizar los resultados en tablas y figuras.

5. RESULTADOS

5.1. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

5.1.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

5.1.1.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA

TABLA 3
Nivel de Actividad Física

Nivel	N°	%
Baja	5	8.3%
Media	45	75.0%
Alta	10	16.7%
Total	60	100%

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Demostrado en la representación anterior, un 16% de individuos de la tercera edad reportó un grado alto de movimientos físicos, seguido por el 75% quienes reportaron un nivel medio.

TABLA 4
Nivel de las dimensiones de Actividad Física

Nivel	Intensidad		Frecuencia		Duración	
	N°	%	N°	%	N°	%
Baja	11	18.3%	4	6.7%	11	18.3%
Media	41	68.3%	43	71.7%	38	63.3%
Alta	8	13.3%	13	21.7%	11	18.3%
Total	60	100%	60	100%	60	100%

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según los elementos de duración, frecuencia e intensidad, los adultos mayores ostentaron un grado medio en el 63,3%, 71,7%, 68,3% y de los casos, respectivamente.

5.1.1.2. RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE LA VARIABLE CALIDAD DE VIDA

TABLA 5
Nivel de Calidad de Vida

Nivel	N°	%
Baja	10	16.7%
Media	49	81.7%
Alta	1	1.7%
Total	60	100%

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Demostrado en la representación anterior, un 81.7% de individuos de la tercera edad presentaron un grado de calidad de vida media, seguido del 16.7% quienes indicaron nivel bajo.

TABLA 6
Nivel de las dimensiones de Calidad de Vida

Nivel	Habilidades sensoriales		Autonomía		Actividades futuras pasadas y presentes		Participación social		Muerte		Intimidad	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Baja	33	55%	23	38.3%	6	10%	8	13.3%	48	80%	13	21.7%
Media	22	36.7%	23	38.3%	36	60%	25	41.7%	10	16.7%	16	26.7%
Alta	5	8.3%	14	23.3%	18	30%	27	45%	2	3.3%	31	51.7%
Total	60	100%	60	100%	60	100%	60	100%	60	100%	60	100%

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se visualiza en aquella representación anterior que, un 55% y 80% de individuos de la tercera edad presentaron un grado bajo en la calidad de vida, acorde a los elementos de habilidades sensoriales y muerte respectivamente. Por otro lado, el 76.6% obtuvieron un nivel entre media y bajo referente a la dimensión autonomía, seguido del 60%, quienes presentaron un nivel medio respecto a la dimensión actividades futuras, pasas y presentes. Así también, el 41.7% obtuvieron un nivel medio de acuerdo a la dimensión participación social y por último el 51.7% presentaron un nivel alto respecto a la dimensión intimidad.

5.1.2. RESULTADOS INFERENCIALES

HIPOTESIS GENERAL

Ha: La AF repercute directamente en la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Ho: La AF no repercute directamente en la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Regla de decisión

Si p < ,05 => Ha se acepta

Si p > = ,05 => Ho se rechaza

TABLA 7
Contrastación de la hipótesis general

			V1_Actividad Física	V2_Calidad de Vida
Rho de Spearman	V1_Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	.308*
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	60	60
	V2_Calidad de Vida	Coeficiente de correlación	.308*	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	60	60

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La representación anterior, se detectó un nivel de significancia está por debajo de 0.05 (sig. = 0.000); además se calculó que el coeficiente de correlación es r= 0,308. Esto sugiere que el primer constructo impacta positivamente el segundo constructo; por ende, se impugna la suposición nula y admite la suposición alternativa.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

Ha: La AF repercute directamente en la dimensión habilidades sensoriales calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Ho: La AF no repercute directamente en la dimensión habilidad sensoriales de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Regla de decisión

Si p < ,05 => Ha se acepta

Si p > = ,05 => Ho se rechaza

TABLA 8
Contrastación de la hipótesis específica 1

			V1_Actividad Física	V2_Habilidades sensoriales
Rho de Spearman	V1_Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	.308*
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	60	60
	V2_Habilidades sensoriales	Coeficiente de correlación	.308*	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	60	60

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La representación anterior, se detectó un nivel de significancia está por debajo de 0.05 (sig. = 0.000); y el factor de vinculación obtuvo un valor de r= 0,308. Esto sugiere que el primer constructo impacta positivamente el segundo constructo; por ende, se impugna la suposición nula y admite la suposición alterna.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

Ha: La AF repercute directamente en la dimensión autonomía de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Ho: La AF no repercute directamente en la dimensión autonomía de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Regla de decisión

Si p < ,05 => Ha se acepta

Si p > = ,05 => Ho se rechaza

TABLA 9
Contrastación de la hipótesis específica 2

			V1_Actividad Física	V2_Autonomía
Rho de Spearman	V1_Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	.308*
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	60	60
	V2_Autonomía	Coeficiente de correlación	.308*	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	60	60

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La representación anterior, se detectó un nivel de significancia está por debajo de .05 (sig. = .000); y el factor de vinculación obtuvo un valor de r= 0,308. Esto sugiere que el primer constructo impacta positivamente el segundo constructo; por ende, se impugna la suposición nula y admite la suposición alterna.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

Ha: La AF repercute directamente en la dimensión actividades pasado, presente y futuro de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Ho: La AF no repercute directamente en la dimensión actividades pasado, presente y futuro de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Regla de decisión

Si p < ,05 => Ha se acepta

Si p > = ,05 => Ho se rechaza

TABLA 10
Contrastación de la hipótesis específica 3

			V1_Actividad Física	V2_ Actividades pasado, presente y futuro
Rho de Spearman	V1_Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	.308*
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	60	60
	V2_ Actividades pasado, presente y futuro	Coeficiente de correlación	.308*	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	60	60

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La representación anterior, se detectó un nivel de significancia está por debajo de .05 (sig. = .000); y el factor de vinculación obtuvo un valor de r= 0,308. Esto sugiere que el primer constructo impacta positivamente el segundo constructo; por ende, se impugna la suposición nula y admite la suposición alterna.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4

Ha: La AF repercute directamente en la dimensión participación social de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Ho: La AF no repercute directamente en la dimensión participación social de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Regla de decisión

Si p < ,05 => Ha se acepta

Si p > = ,05 => Ho se rechaza

TABLA 11
Contrastación de la hipótesis específica 4

			V1_Actividad Física	V2_ Participación social
Rho de Spearman	V1_Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	.308*
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	60	60
	V2_ Participación social	Coeficiente de correlación	.308*	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	60	60

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La representación anterior, se detectó un nivel de significancia está por debajo de .05 (sig. = .000); y el factor de vinculación obtuvo un valor de r= 0,308. Esto sugiere que el primer constructo impacta positivamente el segundo constructo; por ende, se impugna la suposición nula y admite la suposición alterna.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 5

Ha: La AF repercute directamente en la dimensión muerte de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Ho: La AF no repercute directamente en la dimensión muerte de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Regla de decisión

Si p < ,05 => Ha se acepta

Si p > = ,05 => Ho se rechaza

TABLA 12
Contrastación de la hipótesis específica 5

			V1_Actividad Física	V2_ Muerte
Rho de Spearman	V1_Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	.308*
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	60	60
	V2_ Muerte	Coeficiente de correlación	.308*	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	60	60

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La representación anterior, se detectó un nivel de significancia está por debajo de .05 (sig. = .000); y el factor de vinculación obtuvo un valor de r= 0,308. Esto sugiere que el primer constructo impacta positivamente el segundo constructo; por ende, se impugna la suposición nula y admite la suposición alterna.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 6

Ha: La AF repercute directamente en la dimensión intimidad de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Ho: La AF no repercute directamente en la dimensión intimidad de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.

Regla de decisión

Si p < ,05 => Ha se acepta

Si p > = ,05 => Ho se rechaza

TABLA 13
Contrastación de la hipótesis específica 6

			V1_Actividad Física	V2_ Intimidad
Rho de Spearman	V1_Actividad Física	Coeficiente de correlación	1.000	.308*
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	60	60
	V2_ Intimidad	Coeficiente de correlación	.308*	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	60	60

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La representación anterior, se detectó un nivel de significancia está por debajo de .05 (sig. = .000); y el factor de vinculación obtuvo un valor de r= 0,308. Esto sugiere que el primer constructo impacta positivamente el segundo constructo; por ende, se impugna la suposición nula y admite la suposición alterna.

6. DISCUSIÓN

A continuidad, se discuten las derivaciones alcanzadas luego de aplicar cada instrumento a la muestra de estudio, la cual fue compuesta por 60 adultos mayores que formaron parte del CIAM de Puente Piedra:

Respecto al objetivo general, se aceptó la hipótesis alternativa, demostrando que el primer constructo repercute significativamente en el segundo constructo de los individuos de la tercera edad en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023; luego de obtener un valor de p=0.000 y un coeficiente de correlación r= 0.30. Ante esto, se puede concluir que el primer constructo tiene un efecto positivo en el segundo constructo en un nivel bajo, es decir, que los individuos de la tercera edad que consuman diversas formas de actividades físicas mantienen una existencia más eficaz convenientemente. Aunque, las actividades físicas no son los únicos factores que se deben incluir para conservar un estilo de vida saludable.

Estos resultados, se puede contrastar con estudios similares, como Silva (2021) quien en su estudio estableció la existencia de un nexo positivo entre los constructos, obteniendo un valor de p=0.001, además, pudo hallar un coeficiente de correlación r=0.443, indicando un vínculo entre los constructos de forma demostrativa en un nivel bajo. Así también, Zuñiga (2021) pudo observar que ambas variables mantienen un vínculo significativo, con un valor p=0.015, comprobando que el adulto mayor al realizar mayor actividad física, incrementará su nivel de eficacia en la existencia humana.

También, Vázquez et al. (2023), quienes hallaron una asociación positiva ($p<0.05$) entre las variables de estudio, indicando que el 65.4% de los individuos de la tercera edad que practican actividades físicas mantienen

mayores niveles en su calidad de vida, adquiriendo múltiples beneficios a su salud en general. Así mismo, Hui Lin et al. (2022) determinaron que hay una vinculación demostrativa ($p<0.05$) entre las variables, destacando que el ejercicio físico contribuye directamente en la eficacia de la existencia de los usuarios, teniendo un efecto positivo en la fortaleza. Prasad et al. (2021) evidenciaron un nexo significativo ($p<0.05$) entre los constructos de análisis, indicando que un nivel alto en diligencia física puede perfeccionar la calidad de vida de los individuos de edad avanzada. Bajo ese mismo criterio, Castillo (2022) en su estudio pudo observar que las condiciones físicas y la eficacia de la existencia guardan una asociación significativa con un valor $p=0.004$, concretando que una adecuada práctica del accionar físico ayuda a conservar un buen grado de eficacia de la existencia. Pérez (2022) evidenció que la actividad física se vincula de manera significativa con la eficacia de la existencia, obteniendo una puntuación de .05, en la significancia precisando que los adultos mayores al mantener una práctica constante de ejercicios físicos, la eficacia de la existencia aumentará notablemente.

En otra instancia, Lepsy et al. (2021), observaron que las actividades físicas se vinculan positivamente ($p<0.05$) con cada uno de los componentes de la eficacia de la existencia, manteniendo un coeficiente correlacional $r=0.70$, indicando que la actividad física tiene un fuerte impacto en la eficacia de la existencia de los adultos mayores. En esa línea, da Silva et al. (2019) pudieron decretar que las variables de investigación se asocian significativamente ($p<0.05$), además obtuvieron un coeficiente de correlación $r=0.77$, comprobando la existencia de un impacto positivo entre los constructos.

En cuanto al contraste con los fundamentos teóricos, destaca la afirmación de Barbosa y Urrea (2018) de que la teoría de la práctica físico-deportiva se basa en la idea de que un grado suficiente de práctica de actividad física actúa favorablemente sobre el bienestar del individuo al disminuir diversos Se pueden citar problemas de salud. Esto se suma el pensamiento de Orem sobre la falta de cuidado propio, que demuestra que los individuos deben tomar decisiones biopsicosociales para ser los principales proveedores de su propio cuidado por el bien de su salud. Teniendo en cuenta este punto de vista, la OMS (2020) enfatiza la relevancia de la AF en la salud de los individuos mayores y sugiere realizar ejercicios físicos, alrededor de 12 veces durante el mes para fortalecer su sistema inmunológico y perfeccionar su eficacia de existencia.

En ese sentido, infiere que la forma de vivir activa mejora la salud de una persona, reduciendo así el desarrollo de padecimientos crónicos. Sin embargo, para mantener una vida plena y estable, el individuo debe conservar conciencia de la relevancia de cuidar su estado de salud, ya que la mejor preservación del cuerpo y la mente se da en quienes realizan diversas actividades físicas al transcurso de su vida. Teniendo esto en cuenta, es imperativo que los adultos mayores incorporen algunas actividades físicas constantes en su vida diaria, que les ayude a mantener una eficacia de existencia adecuada.

En base al primer propósito, se admitió la suposición positiva, puesto que se había obteniendo un valor de p=0.000 y un coeficiente de correlación r=0.30. Por lo que, se puede deducir que la actividad física impacta de forma positiva y directa en las habilidades sensoriales en un grado bajo, en otras

palabras, que los adultos mayores al poner en práctica en su vida diaria diferentes actividades físicas, pueden lograr mejorar sus habilidades sensoriales, pero no necesariamente es el constituyente único que incide efectivamente en la dimensión propuesta.

El resultado mencionado se puede contrastar con el estudio de Zuñiga (2021), quien pudo identificar que la AF se asocia significativamente ($p<0.005$) con las habilidades sensoriales del adulto mayor, ello se puede evidenciar cuando el individuo al realizar diferentes actividades que demanden esfuerzo físico en su vida diaria, tienen mayor dominio de sus habilidades sensoriales, sin embargo, al no tener una costumbre de practicar alguna actividad física de por medio, sus habilidades sensoriales no se refuerzan y se van deteriorando al pasar los años, perjudicando su calidad de vida.

Por otro parte, respecto a las bases teóricas, Ortiz et al. (2022) explica cómo la consecución de AF regular puede mejorar las capacidades funcionales al perfeccionar la eficacia de la existencia en la diversidad de actividades establecidas y prevenir el deterioro cognitivo vinculado con la edad, sirviendo como el pilar principal del impulso de la sanidad de los individuos de edad avanzada. Sin embargo, Tenorio et al. (2021) enfatiza que se deben implementar factores adicionales que tengan un impacto positivo en la variable de estudio y que tengan un impacto demostrativo en la salud general de los ancianos para mantener una calidad de vida favorable.

Ante ello, se puede deducir que las actividades físicas ayudan a estimular las habilidades sensoriales de los adultos mayores, generando una

sensación de bienestar, ejercitando los sentidos, reduciendo enfermedades neurodegenerativas, además, de mejorar el autocontrol de su propio cuerpo.

Pertinente al segundo objetivo específico, se aceptó la hipótesis alterna, determinando que las actividades físicas repercuten en la dimensión autonomía de los individuos de edad avanzada en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023, obteniendo un valor de p=0.000 y un coeficiente de correlación r=0.30. Por lo que, se puede deducir que las actividades físicas tienen un efecto positivo en la autonomía en un grado bajo, en otras palabras, que los adultos mayores al poner en práctica en su vida diaria diferentes actividades físicas, pueden lograr ser autónomos, sin la insuficiencia de depender de otros individuos para realizar ciertas diligencias.

El resultado mencionado se puede contrastar con el estudio de Rodríguez et al. (2022) quien evidenció una vinculación demostrativa con un valor p=0.007, indicando que la AF conserva un nexo positivo con la dimensión autonomía de la CV, es decir, que el adulto mayor al tener una práctica de activa física constante, será más autónomo.

Por otro lado, Hui Lin et al. (2022) pudieron identificar que los adultos mayores que realizan en su día a día alguna actividad física ayudará a mejorar su autonomía. Así mismo, Vázquez et al. (2023) hizo énfasis que los adultos mayores con conflictos para realizar algunas tareas de manera autónoma, se debe a que en el transcurso de su vida no practicaron actividades físicas suficientes.

Ante ello, se puede indicar que al no realizar AF regular en la etapa del envejecimiento, disminuye la movilización motora y predisposición de los

individuos de edad avanzada a tener menos autonomía funcional en diligencias diarias, tal como transitar, subir escaleras, elevarse de un asiento con éxito sin asistencia de un individuo o dispositivo. Por lo que se deduce que el ejercicio es crucial para mantener la movilidad en esta etapa, influyendo en gran medida en su autonomía e independencia.

Referente al tercer objetivo específico, se aceptó la hipótesis alterna, determinando que la actividad física repercute en la dimensión actividades pasadas, presentes y futuras de la calidad de vida del adulto mayor en el "CIAM", Puente Piedra, año 2023, obteniendo un valor de p=0.000 y un coeficiente de correlación r=0.30. Por lo que se puede mencionar que, las personas de tercera edad que a lo largo de su vida han realizado algún deporte o ejercicio físico, tienen mayores probabilidades de mantener una calidad de vida amena, sintiéndose satisfechos con su estado de salud, gracias a las decisiones que tomaron en el pasado, trayéndoles beneficios a su presente y aguardando un futuro optimo referente a su bienestar en general.

Esta derivación, se puede asemejar con la averiguación de Rodríguez et al. (2022) quien identificó una significancia p=0.018 entre las variables expuestas, indicando que la actividad física se vincula de manera directa con la actividad pasada, presente y futura de la eficacia de existencia. Ante ello, se puede indicar que las personas mayores experimentan un cambio en su ritmo diario, imposibilitándoles moverse con la misma agilidad y velocidad que antes, pero eso no afirma que no puedan perfeccionar su calidad de vida, por lo que, el mejor indicador es realizar diferentes actividades físicas de manera moderada, que les permita mantener un buen estado de salud.

Bajo un contraste teórico, Ramírez et al. (2020) expone que el adecuado nivel de la eficacia de la existencia basada en satisfacción que tienen los individuos con el régimen de existencia. Por lo que Ortiz et al. (2022) menciona que los adultos mayores se sentirán más a gusto con su vida, al realizar alguna actividad física, planteándose metas a futuro para lograrlo.

Cabe mencionar que, los adultos mayores que practicaron algún deporte o realizaron alguna actividad física en el pasado, tendrá mejores condiciones de salud en el presente, lo que aporta a que se sientan satisfechos con su ritmo de vida, sin dejar de lado su hábito de entrenamiento.

De acuerdo al cuarto objetivo específico, se aceptó la suposición positiva, estableciendo que las actividades físicas inciden en las participaciones sociales en la eficacia de la existencia de individuos de edad avanzada del “CIAM”, Puente Piedra, año 2023, obteniendo un valor de p=0.000 y un coeficiente de correlación r=0.30. Señalando que las actividades físicas tienen un efecto positivo de la participación social, lo que quiere decir que, los adultos mayores que consuman regularmente alguna actividad física, se sienten más satisfechos con su bienestar físico y mental, motivados a de desarrollarse mejor socialmente. Si embargo, las actividades físicas no son los únicos factores que influyen en la participación social, por lo que presenta un impacto de nivel bajo.

Esta derivación, se puede asimilar con la indagación de Rodríguez et al. (2022) quienes identificaron una significancia p=0.018 entre las variables expuestas, indicando que las actividades físicas se vinculan con la dimensión participación social de la eficacia de la existencia. Lepsy et al.

(2021) establecieron que los adultos mayores que practican alguna actividad física deportiva, permiten reforzar los lazos sociales, manteniéndose activos y satisfechos con su entorno. Es así que, las actividades físicas desempeñan un rol importante al promover una integración social, además de ofrecer numerosos beneficios físicos y psicológicos, es un instrumento de transformación social y una actividad formativa en la que orienta la necesidad de confrontación y agresividad, estimulando la sensibilidad y la creatividad del individuo.

Bajo un enfoque teórico, Barbosa y Urrea (2018) destacan que la actividad física ayuda al individuo en un nivel psicológico, donde puede mejorar su autoimagen y autoestima, incentivando a interactuar de mejor manera con su entorno. Ramírez et al. (2020), indican que la eficacia de existencia está referenciada por las percepciones sociales que tienen los integrantes de un grupo social con respecto a su ambiente.

Ante ello, se puede entender que las actividades físicas perfeccionan los estados anímicos y sirve para distraerse del estrés de la vida diaria. Además, cuando se trata de mejorar la autodeterminación, la autoeficacia y el autoconcepto de personas, la motivación para realizar actividad física es crucial. Por ende, el ejercicio también promueve la cooperación y la interacción social, permitiendo compartir experiencias.

Relativo al quinto objetivo específico, se aceptó aquella suposición positiva, infiriendo que, las actividades físicas inciden en la dimensión muerte en la calidad de vida de los individuos de edad avanzada en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023, obteniendo un valor de p=0.000 y un

coeficiente de correlación r=0.30. Se puede indicar que, las actividades físicas inciden positivamente en los adultos mayores que no se hallan complacidos con su eficacia existencial, debido a aquellas malas circunstancias de sanidad que presentan.

Este resultado, se puede asemejar a grandes rasgos con da Silva et al. (2019), quienes enfatizaron una actividad física contribuye con promover una fortaleza eficiente en los individuos de edad avanzada, perfeccionando así eficacia de existencia y erradicando pensamientos negativos como la muerte.

Bajo un contexto teórico, Barboza y Urrea (2018), destacaron que la actividad física puede perfeccionar las funciones cardiovasculares, respiratorias, digestivas y endocrinas, además de fortalecer el sistema musculoesquelético del individuo, manteniendo un estado de salud aceptable. Además, Ortiz et al. (2022) expone que la AF actividad física regular, ayuda a prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad, mejorando así la eficacia de la existencia de los individuos de edad avanzada.

Se puede establecer, al llevar a cabo una actividad física en base al acondicionamiento físico del individuo de tercera edad, permite a no tener pensamientos negativos de muerte, mejorando así su sistema inmunológico, reducción el impacto generado por diversas enfermedades crónicas.

Por último, respecto al sexto objetivo específico, se aceptó la suposición positiva, demostrando que las actividades físicas inciden en dimensión intimidad de la calidad de vida de los individuos de edad avanzada en el

“CIAM”, Puente Piedra, año 2023, obteniendo un valor de p=0.000 y un coeficiente de correlación r=0.30. Se puede concluir que la AF afecta positivamente, aunque en un nivel bajo, la dimensión intimidad; en otras palabras, los adultos mayores que conservan un ritmo de vida físico activo tienen mejores condiciones para experimentar plenamente su intimidad y potenciar sus relaciones personales con sus parejas.

Este resultado se asimila con lo expuesto por Rodríguez et al. (2022), quien identificó una vinculación entre las variables de estudio, obteniendo un valor p=0.038, indicando que la actividad física conservan vinculación significativa con la dimensión intimidad de la CV.

Referente a un contexto teórico, Ramírez et al. (2020), hacen mención a que el deseo por sentirse amado y ser parte de un grupo social se adecua a una CV óptima. Para ello, Ortiz et al. (2022) indicaron que, tras las actividades físicas, los individuos de edad avanzada pueden desarrollar costumbres sanas, mejorando su autoestima y la manera en cómo relacionarse personalmente, incrementando su calidad de vida.

En efecto, se puede indicar que la AF ayuda a elevar el estado anímico a través de la segregación de neurotransmisores relacionados con el bienestar, facilitando al adulto mayor a tener pensamientos positivos, mejorando el autoconcepto que tiene de sí mismo, sintiéndose amado por su entorno más íntimo.

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. CONCLUSIONES

- De acuerdo al objetivo general, concluyó que que las actividades físicas inciden positivamente en la calidad de vida de los individuos de edad avanzada en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023. (p=0.000; r=0.30)
- De acuerdo al primer propósito se infiere que, una actividad física incide significativamente en las habilidades sensoriales de los individuos de edad avanzada en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023 (p=0.000; r=0.30)
- De acuerdo al segundo propósito, se infiere que, una actividad física incide significativamente en la autonomía de los individuos de edad avanzada en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023 (p=0.000; r=0.30)
- Asimismo, el tercer propósito, se infiere que, una actividad física incide significativamente en las actividades pasado de los individuos de edad avanzada en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023 (p=0.000; r=0.30)
- Respecto al cuarto propósito, se infiere que, una actividad física incide significativamente en la participación social de los individuos de edad avanzada en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023 (p=0.000; r=0.30)
- En base al penúltimo propósito, se infiere que, una actividad física incide significativamente en la muerte en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023 (p=0.000; r=0.30)
- De acuerdo al último propósito, se infiere que, una actividad física incide significativamente en la intimidad de los individuos de edad avanzada en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023 (p=0.000; r=0.30)

7.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda al CIAM, inculcar a los adultos mayores a realizar por los menos tres veces por semana alguna actividad física de acuerdo a las condiciones que presenten, siguiendo las directrices propuestas por la OMS, con la finalidad de optimizar la fortaleza mental como física, así como incrementar positivamente su calidad de vida.
- Se sugiere al CIAM, contar con especialistas de salud que brinden terapias y estimulación cognitiva sensorial a través de actividades físicas, con la intención de mejorar las habilidades sensoriales de los adultos mayores.
- Se sugiere al CIAM, implementar rutinas o sesiones de ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento por 10 minutos al día. Estas actividades físicas, ayudaran a los adultos mayores que tienen movilidad reducida, mejoren su equilibro, flexibilidad y recuperen fuerza en los músculos, con la intención de que desarrollen la autonomía para realizar algunas actividades diarias que antes no podían lograr por sí solos.
- Se sugiere al CIAM, identificar a la población que este familiarizada con las actividades físicas desde el pasado a mantener una rutina diaria y constante, brindándoles los lineamientos necesarios a seguir de acuerdo a las directrices de la OMS, logrando así múltiples beneficios para su salud a futuro.
- Se sugiere al CIAM, que incentive la práctica por algún deporte, manteniendo los límites necesarios para su edad, con el propósito de

desarrollar una participación social de individuos de edad avanzada, generando relaciones positivas y un ambiente armonioso.

- Se sugiere al CIAM, que después de implementar rutinas sobre actividades físicas de individuos de edad avanzada, establezcan el vínculo, donde les permita conocer cómo se sienten respecto a su estado de salud y si de alguna manera sienten alguna mejora.
- Se sugiere al CIAM, no dejar de implementar sesiones de actividades física en individuos de edad avanzada, contribuyendo en el sentido que, asiste a perfeccionar su autoestima y autoconcepto sobre su estado de salud físico, sintiéndose capaces de seguir siendo amados, mejorando sus relaciones personales con las personas más cercanas en su entorno.

8. REFERENCIAS

Aceituno, C. (2020). *Trucos y secretos de la praxis cuantitativa* (Primera edición ed.). Cusco: Ediciones Repalain. Retrieved 26 de Enero de 2023.

Aldas, C., Guerrero, P., Chara, N., y Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias, 7*(5), 64-77. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233

Arias, J., y Covino, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (Primera edición ed.). Arequipa.

Barbosa, S., y Urrea, A. (2018). IInfluencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión. *Revista Katharsis*(25), 141-159. http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis

Bello, C., Loreno, A., y Alarcó, G. (2019). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos, 20*(2), 119-138. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9

Carhuancho, I., Nolazco, F., Sicheri, L., Guerrero, M., y Casana, K. (2019). *Metodología para la investigación holística* (Primera edición ed.). Guayaquil: UIDE. Retrieved 26 de Enero de 2023.

Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo, 7*(11), 49-54. https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5920688.pdf

Carreras, M., Puig, G., Sánchez, I., Inoriza, J., Coderch, J., y Gispert, R. (2021). Morbilidad y estado de salud autopercibido, dos aproximaciones diferentes al estado de salud. *Gaceta Sanitaria, 34*(6). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttextypid=S0213-91112020000600601

Castillo, J. (2022). *Condición física saludable y calidad de vida en el adulto mayor en el Centro de Salud 15 de Agosto, Arequipa.* Universidad Continental, Arequipa. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11774/2/IV_FCS_507_TE_Castillo_Polo_2022.pdf

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (3 de Mayo de 2023). *¿Cuánta actividad física necesitan los adultos mayores?* https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos-mayores.htm

Chávez, T., y Sánchez, N. (2021). *Nivel de actividad física y su relación con el estilo de vida en el adulto mayor.* [Tesis de pregrado], Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima. https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/758/Ch%c3%a1vez%20Espinoza_S%c3%a1nchez%20Donayres_2021_resumen.pdf?sequence=1yisAllowed=y

da Silva, L., Souza, E., Silva, R., Fett, C., y Biagini, A. (2019). Quality of Life and Physical Activity among Elderly and Old People. *Advances in Gerontology, 41*(1), 36-42. https://link.springer.com/article/10.1134/S2079057019020048

Defensoría del Pueblo. (2022). *Adulto mayor.* https://www.defensoria.gob.pe/grupos_de_proteccion/adultos-mayores/#:~:text=Las%20personas%20adultas%20mayores%20son,m%C3%A1s%2C%20seg%C3%BAn%20la%20legislaci%C3%B3n%20nacional.

González, Y. (2023). Prescripción del ejercicio en adultos mayores, recomendaciones para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas. *Revista digital: Actividad Física y Deporte, 9*(2). https://doi.org/http://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n2.2023.2411

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). *Informe Técnico Situación de la Población Adulta Mayor.* INEI. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_adulto_mayor_1.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2021.* INEGI. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/mopradef/mopradef2021.pdf

Instituto Peruano del Deporte. (2021). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable.* INPE. http://appweb.ipd.gob.pe/victoria/web/archivo/Encuesta.pdf

Lepsy, E., Radwanska, E., Zurek, G., Zurek, A., Kaczorowska, A., Radajewska, A., y Kotcz, A. (2021). Association of physical fitness with quality of life in community-dwelling older adults aged 80 and over in Poland: a cross-sectional study. *BMC Geriatrics*(21). https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-021-02421-5

Lin, C., Liu, C., Huang, C., y Rong, J. (2022). Frailty and Quality of Life among Older Adults in Communities: The Mediation Effects of Daily Physical Activity and Healthy Life Self-Efficacy. *Geriatrics, 7*(6). https://doi.org/https://doi.org/10.3390/geriatrics7060125

Mendoza, G. (2018). Importancia de la calidad de vida y la satisfacción laboral en las condiciones actuales de trabajo. *Journal Gestar, 1*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.46296/gt.v1i2.0004

Ministerio de Salud. (3 de Junio de 2019). *Solo uno de tres peruanos realiza actividad física*. https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29074-solo-uno-de-tres-peruanos-realiza-actividad-fisica

Ministerio de Salud. (30 de Octubre de 2022). *Minsa realizó taller para promover la estimulación cognitiva y psicomotriz en adultos mayores*. https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/665508-minsa-realizo-taller-para-promover-la-estimulacion-cognitiva-y-psicomotriz-en-adultos-mayores

Montalvo, E., y Yauri, Y. (2022). *Relación entre la actividad física con el deterioro cognitivo en adultos mayores obesos.* [Tesis de pregrado], Universidad Andina del Cusco , Cusco. https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/5094/Erika_Yesi_Tesis_bachiller_2022.pdf?sequence=1yisAllowed=y

Moral, L. (2017). Teorías y modelos que explican y promueven la práctica de actividad física en niños y adolescentes. *Educación y Futuro*(36), 177-208. https://www.researchgate.net/publication/332711001_Teorias_y_modelos_que_explican_y_promueven_la_practica_de_actividad_fisica_en_ninos_y_adolescentes?enrichId=rgreq-6d069e2ec7700286f3ad35152184f4cb-XXXyenrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMzMjcxMTAwMTtBUzo3NTI1OTM4

Nogueira, R., Mentz, W., Piola da Silva, R., Ribeiro, E., Moraes, C., Meister, I., y Guetter, R. (2022). Evaluación de intervenciones que promueven la calidad devida de los estudiantes de medicina: una revisiónsistemática. *Revista Española de Educación Médica*(2), 65-79. https://revistas.um.es/edumed/article/view/514541/326411

Organización Mundial de la Salud . (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios .* OMS.

Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2022). *Actividad física*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a,de%20razonamiento%2C%20aprendizaje%20y%20juicio.

Organización Panamericana de la Salud. (26 de Agosto de 2022). *Actividad física*. https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica

Ortiz, S., Alzola, A., Costa, C., Charchabal, D., y Valverde, L. (2022). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Correo Científico Médico, 26*(2). https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403/2119

Paredes, J., Vidaurre, M., y Colonge, D. (2018). Inteligencia emocional y calidad de vida en adultos mayores. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 2*(5), 38-47. https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/43

Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, M., Ríos, P., Lara, A., González, A., García, V., Hernández, M., Solís, D., y de la Paz, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista MédicoCientífica de la secretaria de salud Jalisco, 6*(2). https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf

Plataforma del Gobierno Nacional. (6 de Agosto de 2023). *Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM)*. https://www.gob.pe/21665-centro-integral-de-atencion-al-adulto-mayor-ciam

Prasad, L., Fredrick, J., y Aruna, R. (2021). The relationship between physical performance and quality of life and the level of physical activity among the elderly. *Journal Educacion Health Promot, 10*(68). https://doi.org/https://doi.org/10.4103%2Fjehp.jehp_421_20

Queirolo, S., Barboza, M., y Ventura, J. (2020). Medición de la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados de Lima (Perú). *Enfermería Global*(60), 259-273. https://doi.org/https://doi.org/10.6018/eglobal.420681

Ramírez, A., Malo, A., Martínez, P., Montánch, M., Torracchi, E., y González, F. (2020). Origen, evolución e investigaciones sobre la Calidad de Vida: Revisión Sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapeútica, 39*(8). https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4543649

Rodrígues, A., García, J., y Luje, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista Digital de Educación Física, 11*(63). https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7279808.pdf

Rodríguez, S., Alarcón, M., Conchas, Y., Valdés, P., y Guzmán, E. (2022). Asociación entre la condición física y calidad de vida con la fragilidad en personas mayores. *Revista Cubana de Medicina Militar, 51*(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttextypid=S0138-65572022000200017

Saldías, A., Dominguez, K., Pinto, D., y Parra, D. (2023). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México, 64*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.21149/12668

Sanmartín, R. (2022). Ejercicio físico como terapia y prevención de enfermedades crónicas. *Aten Primaria, 54*(4). https://doi.org/https://doi.org/10.1016%2Fj.aprim.2022.102310

Sepúlveda, M., y Giacomozzi, A. (2020). Calidad de vida y frecuencia de actividad física en adultos mayores de agrupaciones comunitarias, comuna Chillán, Chile. *Revista Médica de Risaralda, 26*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.22517/25395203.22981

Silva, A. (2021). *Actividad física y calidad de vida del adulto mayor que asiste al club Essalud de Huacho.* Universidad Nacional Jose Faustino Snachez Carrión, Huacho. https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4797/SILVA%20CASTRO%3B%20Abner.pdf?sequence=1yisAllowed=y

Suarez, M., Navarro, M., Caraballo, D., López, L., y Recalde, A. (2019). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Ene, 14*(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttextypid=S1988-348X2020000300007

Tenorio, J., Romero, Z., Roncal, V., y Cuba, M. (2021). Calidad de vida de adultos mayores de la Seguridad Social peruana durante la pandemia por COVID-19. *Revista del Cuerpo Médico del HNAAA, 14*(1). https://doi.org/https://cmhnaaa.org.pe/ojs

Vázquez, L., Navarro, R., Ramo, O., Mecías, M., y Lago, C. (2023). Actividad física y calidad de vida de adultos mayores en Argentina: un estudio transversal. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*(48), 86-93. https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/93321/71544

Zuñiga, N. (2021). *Actividad física y calidada de vida en adultos mayores del centro integral Los Olivos 2019.* [Tesis pregrado], Universidad Nacional Federico Villarreal , Lima. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4782/UNFV_NANCY_BEATR%c3%8dZ_ZU%c3%91IGA_ANDRADE_T%c3%8dTULO_LICENCIADA_2021.pdf?sequence=1yisAllowed=y

9. ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROYECTO DE TESIS TITULADO:

ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTOR MAYOR EN EL CIAM DE PUENTE PIEDRA, AÑO 2023

DATOS DEL AUTOR:

NOMBRE Y APELLIDOS: ERICK DAMIR ENEQUE CASTAÑEDA

CODIGO DEL ESTUDIANTE: 18060087

CORREO: erick.eneque@unmsm.edu.pe

CODIGO ORCID: 0000-0002-8432-7697

Problemas de investigación	Objetivos de la investigación	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema general	**Objetivo general**	Ha: La actividad física repercute positivamente en la calidad de vida del adulto mayor en el "CIAM", Puente Piedra, año 2023. Ho: La actividad física repercute	**Variable A:** Actividad física **Variable B;** Calidad de vida	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básico Nivel: Explicativo Diseño: No experimental
¿Cómo repercute la AF en la calidad de vida del adulto mayor en el "CIAM", Puente Piedra, año 2023?	Determinar cómo repercute la AF en la calidad de vida del adulto mayor en el "CIAM", Puente Piedra, año 2023.			
Problemas específicos	**Objetivos específicos**			
¿Cuáles son las características sociodemográficas del adulto mayor en el "CIAM", Puente Piedra, año 2023?	Describir las características sociodemográficas del adulto mayor en el "CIAM", Puente Piedra, año 2023.			

¿Cómo repercute la AF en la dimensión habilidades sensoriales de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?	Identificar como repercute la AF en la dimensión habilidades sensoriales de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.	negativamente en la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023.		Población: 70 adultos mayores en el "CIAM”, Puente Piedra Muestreo: No probabilístico Muestra: 60 adultos mayores en el "CIAM”, Puente Piedra
¿Cómo repercute la AF en la dimensión autonomía de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?	Identificar como repercute la AF en la dimensión autonomía de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023			
¿Cómo repercute la AF en la dimensión actividades pasado, presente y futuro de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?	Identificar como repercute la AF en la dimensión actividades pasado, presente y futuro de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023			
¿Cómo repercute la AF en la dimensión participación social de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?	Identificar como repercute la AF en la dimensión participación social de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023			
¿Cómo repercute la AF en la dimensión muerte de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?	Identificar como repercute la AF en la dimensión muerte de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023			
¿Cómo repercute la AF en la dimensión intimidad de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023?	Identificar como repercute la AF en la dimensión intimidad de la calidad de vida del adulto mayor en el “CIAM”, Puente Piedra, año 2023			

ANEXO 2

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Estilos o rangos
Actividad física	Intensidad	- Participar en deportes competitivos. - Realiza actividades físicas exigente - Camina a buen ritmo grandes distancias - Trota o corre a buen ritmo distancias considerables	1-4	Si No
	Frecuencia	- Realiza actividades físicas diariamente - Desarrolla actividades más de tres veces por semana - Practica deportes varias veces por semana.	5-11	
	Duración	- Desarrollan actividades físicas por periodos prolongados - Realiza actividades físicas muy poco espaciadas - Desarrolla diversas actividades físicas en una misma jornada	12-18	
Calidad de vida	Habilidades sensoriales	- Impacto de la pérdida de habilidades sensoriales en el funcionamiento sensorial.	1, 2, 10 y 20	1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Bastante 5: Totalmente
	Autonomía	- La independencia de las personas mayores se define como su capacidad o libertad para vivir de forma independiente y tomar sus propias decisiones.	3, 4, 5 y 11	
	Actividades pasadas, presentes y futuras	- Satisfacción con los éxitos pasados y con las metas inconclusas.	12, 13, 15 y 19	
	Participación social	- Participación en las actividades diarias, particularmente en la comunidad.	14, 16, 17 y 18	
	Muerte	- Inquietudes y temores relacionados con la muerte.	6 – 9	
	Intimidad	- Mantener relaciones íntimas y personales es posible.	21-24	

ANEXO 3

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE LA VARIBALE

ACTIVIDAD FÍSICA

IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO

N°		SI	NO
Recuerde en todas las actividades intensas que ejecutó			
1	¿En este tiempo, usted realizo alguna actividad intensa como actividades aeróbicas, etc.?		
2	Aproximadamente, le dedica tiempo a una AF intensa		
3	Después de realizar dicha AF sintió alguna molestia		
4	Al finalizar la AF, su respiración volvió a un estado de calma en un corto tiempo o fue muy prolongado la recuperación		
Recuerde en las actividades moderadas que ejecutó			
5	¿En este tiempo, usted realizó alguna actividad moderada? No incluya caminar.		
6	Aproximadamente, le dedica tiempo a una AF moderada		
7	Después de realizar dicha AF sintió alguna molestia		
8	Al finalizar la AF, su estado emocional o cualquier presión pre-inicio de la actividad se vio despejada o aliviada		
9	Al finalizar la AF, su respiración volvió a un estado de calma en un corto tiempo o fue muy prolongado la recuperación		
Recuerde en el tiempo que dedicó a caminar.			
10	En la última semana, caminó por lo menos 10 minutos seguidos		
11	Habitualmente, dedica tiempo a caminar		
12	Al finalizar la actividad física, su estado emocional o cualquier presión pre-inicio de la actividad se vio despejada o aliviada		
13	Después de realizar dicha actividad física sintió alguna molestia		
14	Al realizar la actividad física su respiración se vio afectada		
La última interrogante es acerca del tiempo que dedicó a estar sentado.			
15	En la última semana, pasó tiempo en reposo en un día de trabajo		
16	Habitualmente, prefiere permanecer sentado		
17	Al estar en un estado de reposo o sentado por un largo tiempo, siente alguna incomodidad o molestia		
18	Al estar sentado o en un estado de reposo, su respiración es calmada o siente alguna incomodidad		

INSTRUMENTO DE EVALUACION DE LA VARIBLE

CALIDAD DE VIDA

CUESTIONARIO WHOQOL-OLD

INSTRUCCIONES:

Marque con una “X” en la respuesta que mejor considere para cada pregunta

1: NADA

2: UN POCO

3: MODERADAMENTE

4: BASTANTE

5: TOTALMENTE

N°		1	2	3	4	5
1	¿En qué medida los problemas con sus 5 sentidos afectan su día a día?					
2	¿En qué medida la pérdida de los 5 sentidos afecta su capacidad para interacción en actividades?					
3	¿Cuánta libertad tiene para ser autónoma en sus decisiones?					
4	¿En qué medida siente que tiene control sobre su futuro?					
5	¿En qué grado siente que la gente que le rodea es respetuosa con su libertad?					
6	¿En qué grado está preocupado(a) sobre la manera en que morirá?					
7	¿Cuánto miedo tiene de no ser capaz de controlar su muerte?					
8	¿En qué grado está asustado(a) de su deceso?					
9	¿Cuánto teme tener dolor antes de su deceso?					
10	¿En qué medida los problemas con sus 5 sentidos afectan su capacidad para interactuar con los demás?					
11	¿En qué medida es capaz de hacer las cosas que le gustaría hacer?					
12	¿En qué escala está satisfecho(a) con sus oportunidades de seguir logrando cosas en la vida?					
13	¿Cuánto siente que ha recibido el reconocimiento que merece en la vida?					
14	¿En qué magnitud siente que tiene suficientes actividades a hacer cada día?					
15	¿En qué grado está satisfecho(a) con lo que ha conseguido en la vida?					
16	¿En qué grado está satisfecho(a) de la manera en que utiliza su tiempo?					
17	¿En qué grado está satisfecho(a) con su nivel de actividad?					
18	¿En qué grado está satisfecho(a) con sus oportunidades para participar en actividades de la comunidad?					
19	¿En qué grado está contento(a) con las cosas que es capaz de tener ilusión?					
20	¿Cómo calificaría el funcionamiento de sus 5 sentidos?					

21	¿En qué medida tiene un sentimiento de compañía en su vida?					
22	¿En qué magnitud experimenta amor en su vida?					
23	¿En qué magnitud tiene oportunidades para amar?					
24	¿En qué magnitud tiene oportunidades para ser amado?					

ANEXO 4

VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS

UNMSM

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

VARIABLE ACTIVIDAD FISICA

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
FREDDY JESÚS HUAMANÍ ARREDONDO	EDUCACIÓN FÍSICA	UNMSM	WHOQOL-OLD	ERICK ENEQUE CASTAÑEDA

Título de la tesis: ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					X

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: .....85.....%

Ciudad universitaria 18 de diciembre Del 2022	09049353		920790800
Lugar y fecha	**DNI**	**Firma del experto**	**Teléfono**

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS

UNMSM

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

VARIABLE CALIDAD DE VIDA

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
FREDDY JESUS HUAMANÍ ARREDONDO	EDUCACIÓN FÍSICA	UNMSM	IPAQ	ERICK ENEQUE CASTAÑEDA

Título de la tesis: ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					X
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					X

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable **[X]** Aplicable después de corregir **[ ]** No aplicable **[ ]**

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: .....85.....%

Ciudad universitaria 18 de Diciembre Del 2022	09049353		920790800
Lugar y fecha	**DNI**	**Firma del experto**	**Teléfono**

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS

UNMSM

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

VARIABLE CALIDAD DE VIDA

I. **DATOS INFORMATIVOS**

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Destre Mendoza Carlos Wyly	Doctor en Administración de la Educación	Universidad Nacional Mayor de San Marcos	WHOQOL-OLD	Adaptado por: ENEQUE CASTAÑEDA ERICK
Título de la tesis: ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR				

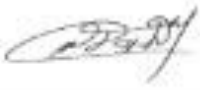
II. **ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					85%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					85%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					82%
4. ORGANIZACION	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					84%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					85%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					84%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					82%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					85%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					85%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					85%

III. **OPINIÓN DE APLICACIÓN**

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

IV. **PROMEDIO DE VALIDACIÓN:** .....84..... %

Ciudad universitaria 23 de octubre Del 2022.	10369035		996673267
Lugar y fecha	**DNI**	**Firma del experto**	**Teléfono**

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS

UNMSM

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

VARIABLE ACTIVIDAD FISICA

I. **DATOS INFORMATIVOS**

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Destre Mendoza Carlos Wyly	Doctor en Administración de la Educación	Universidad Nacional Mayor de San Marcos	IPAQ	Adaptado por: ENEQUE CASTAÑEDA ERICK
Título de la tesis: ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR				

II. **ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				80%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					82%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				80	
4. ORGANIZACION	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.				80%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				78%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.				80	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.				80%	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				78%	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					82%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.				80%	

III. **OPINIÓN DE APLICACIÓN**

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

IV. **PROMEDIO DE VALIDACIÓN:** .....80..... %

Ciudad universitaria 23 de octubre Del 2022.	10389035		996673267
Lugar y fecha	**DNI**	**Firma del experto**	**Teléfono**

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS

UNMSM

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Colque Ricce, Oscar Alfredo	Investigador	Catedrático	Cuestionario Actividad Física	adaptado por Erick Damir Enequa Castañeda
Título: ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CIAM DE PUENTE PIEDRA				

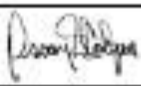
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					97%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					97%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					96%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					96%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					96%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.					95%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					96%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					97%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 96%

Ciudad universitaria 06 de diciembre de2022	06268691		995559955
Lugar y Fecha	**DNI**	**Firma del Experto**	**Teléfono**

Fuente: Elaborado por el equipo de investigación UPGE.

FICHA DE VALIDACIÓN PARA JUICIO DE EXPERTOS

UNMSM

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor(a) del Instrumento
Colque Ricce, Cesar Alfredo	Investigador	Catedrático	Cuestionario Calidad de Vida	adaptado por Erick Damir Enrique Castañeda
Título: ACTIVIDAD FISICA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CIAM DE PUENTE PIEDRA				

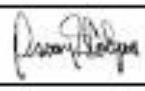
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					96%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					96%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					96%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					96%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					96%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos.					95%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					96%
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					97%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					96%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN 96%

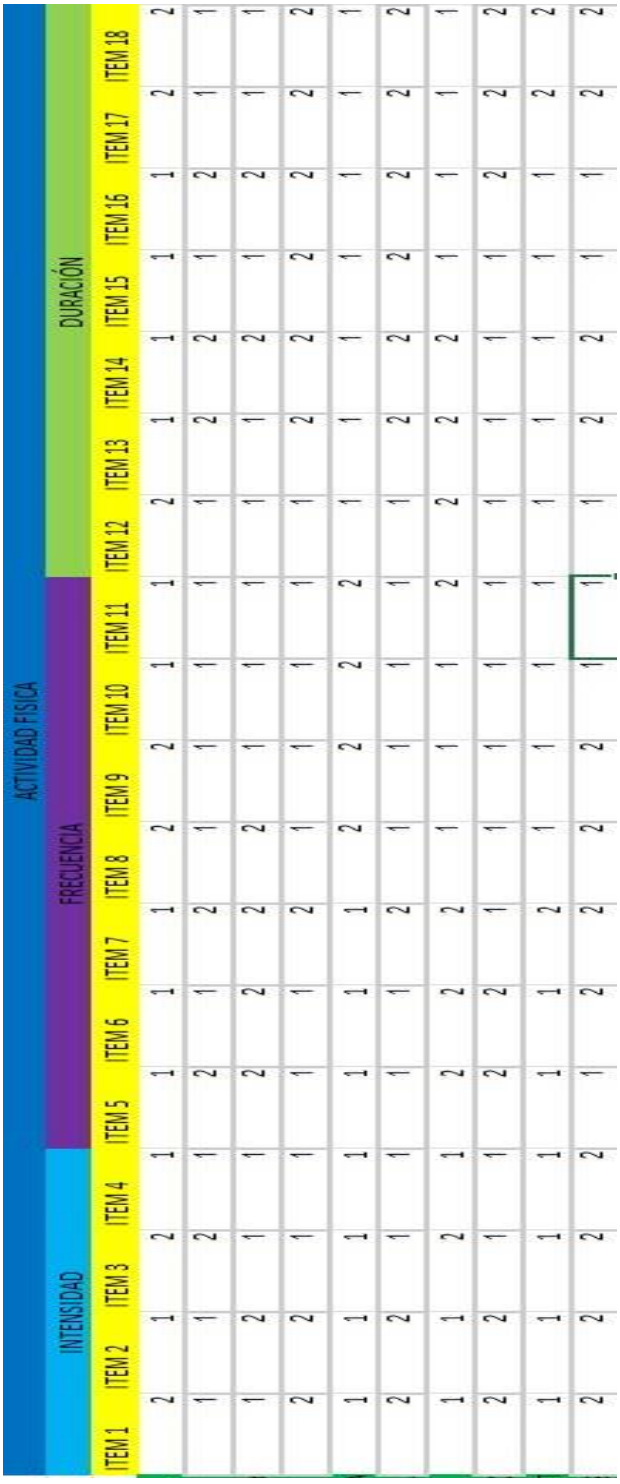
Ciudad universitaria 06 de diciembre de2022	06256891		995559955
Lugar y Fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

Fuente: Elaborado por el equipo de investigación UPGE.

ANEXO 5

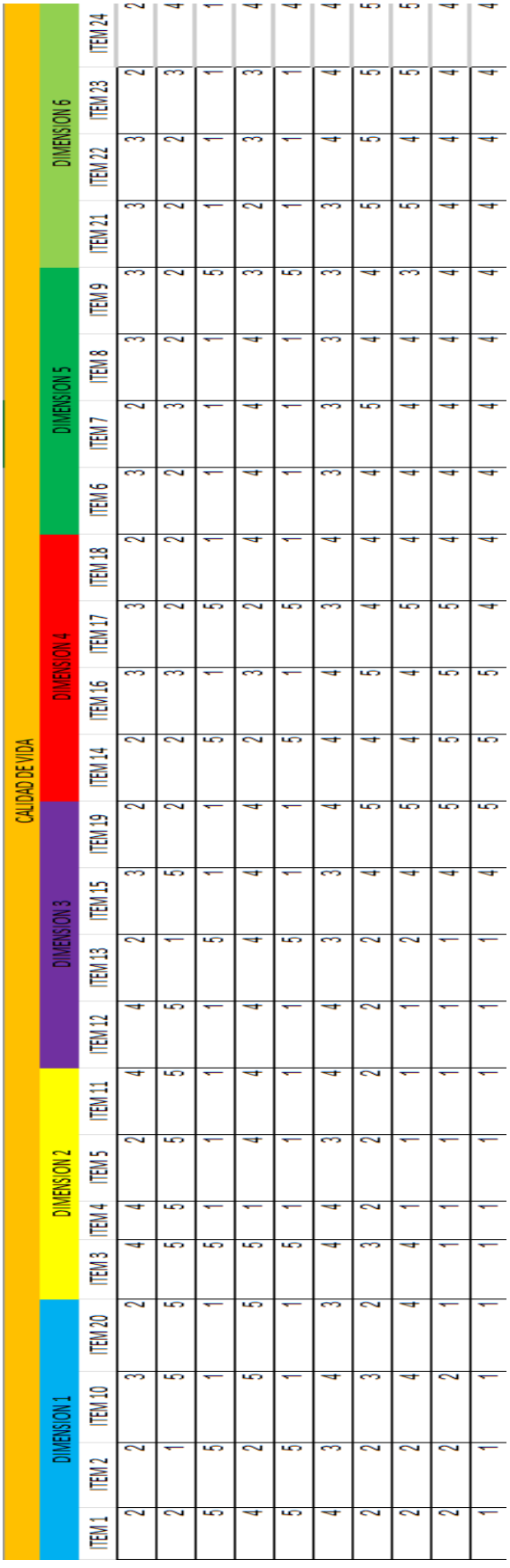
MATRIZ DE DATOS DE PRUEBA PILOTO

VARIABLE: ACTIVIDAD FÍSICA



ACTIVIDAD FISICA																		
INTENSIDAD				FRECUENCIA						DURACIÓN								
ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	
2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2
1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1
1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2

VARIABLE: CALIDAD DE VIDA



CALIDAD DE VIDA																								
DIMENSION 1				DIMENSION 2				DIMENSION 3				DIMENSION 4				DIMENSION 5				DIMENSION 6				
ITEM 1	ITEM 2	ITEM 10	ITEM 20	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 15	ITEM 19	ITEM 14	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24
2	2	3	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2
2	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4
5	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1
4	2	5	5	5	1	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	4
5	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	4
4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5
2	2	4	4	4	1	1	1	1	2	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	5	4	5	5
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

ANEXO 6

MATRIZ DE DATOS DE LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS A LA MUESTRA

ACTIVIDAD FISICA																	
INTENSIDAD				FRECUENCIA							DURACIÓN						
0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0
0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1
1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0
1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1
1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1
0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0
1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1
1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0
0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0
1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0
1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1
1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1
0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1
1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1
1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1
0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0
0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0
1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1
0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0

1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1
1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1
0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1
0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0
1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1
0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0
0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0
1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1
1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1

CALIDAD DE VIDA																								
Dimensión 1				Dimensión 2				Dimensión 3				Dimensión 4				Dimensión 5				Dimensiòn 6			
ITEM 1	ITEM 2	ITEM 10	ITEM 20	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 15	ITEM 19	ITEM 14	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 23	ITEM 24
2	2	3	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2
2	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4
5	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1
4	2	5	5	5	1	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	4
5	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	4
4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5
2	2	4	4	4	1	1	1	1	2	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	5	4	5	5
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	4	5	5	3	5	5	5	3	4	1	4	5	5
2	2	4	3	4	1	1	1	1	1	4	5	4	4	5	4	5	5	5	2	4	5	5	4
2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	2	1	5	5	5	2	2	3	3	5	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4	4	4
2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	5	1	1	1	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	5	4	4
1	1	3	3	4	5	3	1	1	1	2	1	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3
2	1	1	4	1	1	1	1	2	2	1	4	3	5	3	4	5	5	4	3	5	3	4	4
4	4	3	3	1	1	1	1	5	1	4	2	4	5	5	4	5	5	1	3	5	5	4	5
5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4
2	3	4	3	3	2	1	1	1	2	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	1	1	1	1
4	2	3	4	2	3	2	2	2	4	3	3	5	3	3	4	2	4	2	1	1	1	1	1
3	2	4	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5
4	4	3	4	2	1	4	1	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	5	4	4
4	1	2	5	5	5	1	2	2	1	4	4	2	4	4	4	4	3	2	1	1	1	5	5
3	4	1	2	5	2	1	2	2	2	4	4	4	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5
3	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	4	5	5	3	5	5	5	3	4	1	4	5	5
2	2	4	3	4	1	1	1	1	1	4	5	4	4	5	4	5	5	5	2	4	5	5	4
2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	2	1	5	5	5	2	2	3	3	5	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4	4	4
2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	5	1	1	1	5	4	3	3	3	3	4	5	3	3	3	2	1	5	4	4
5	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2
2	2	3	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2
2	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4
5	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1
4	2	5	5	5	1	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	4
5	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	2
4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5
2	2	4	4	4	1	1	1	1	2	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	5	4	5	5
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	4	5	5	3	5	5	5	3	4	1	4	5	5

2	2	4	3	4	1	1	1	1	1	4	5	4	4	5	4	5	5	5	2	4	5	5	4
2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	2	1	5	5	5	2	2	3	3	5	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4	4	4
2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	5	1	1	1	5	4	3	3	3	3	4	5	3	3	3	2	1	5	4	4
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4