

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

FACULTAD DE MEDICINA

E.A.P. DE TECNOLOGÍA MÉDICA

**“Nivel de Actividad Física en el Personal Adulto Mayor que
labora en la Micro Red de Salud Independencia, Noviembre
- 2014.”**

TESIS

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

AUTOR

RAMÍREZ MALPARTIDA, JESÚS MARÍA.

Lima-Perú

2015

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, debo agradecer a Dios, por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hizo realidad este sueño anhelado.

A la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

A mis asesores y colaboradores, que con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

DEDICATORIA

A mis padres por ser compañeros y guías, por darme fortaleza en momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y felicidad; por ayudarme a cumplir cada una de mis metas y brindándonos su apoyo incondicional y permanente.

ÍNDICE

ÍNDICE	4
ÍNDICE DE GRÁFICOS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	8
MÉTODOS	15
RESULTADOS	17
DISCUSIÓN	22
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	25 <u>5</u>
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27 <u>7</u>
ANEXOS	31 <u>1</u>

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1	Nivel de Actividad Física del Personal Adulto Mayor que labora en la Micro-Red de Salud Independencia, Noviembre - 2014.....	17
GRÁFICO N° 2	Nivel de Actividad Física según sexo del Personal Adulto Mayor que labora en la Micro-Red de Salud Independencia, Noviembre - 2014.....	18
GRÁFICO N° 3	Nivel de Actividad Física según Edad del Personal Adulto Mayor que labora en la Micro-Red de Salud Independencia, Noviembre - 2014.....	19
GRÁFICO N° 4	Nivel de Actividad Física según Ocupación del Personal Adulto Mayor que labora en la Micro-Red de Salud Independencia, Noviembre - 2014.....	20
GRÁFICO N° 5	Tiempo que permanece sentado en Minutos por Semana en el Personal Adulto Mayor que labora en la Micro - Red de Salud Independencia, Noviembre - 2014.....	21

RESUMEN

Introducción: Es importante considerar que la inactividad física es uno de los cuatro factores de riesgo que aumenta la probabilidad de que las personas presenten alguna enfermedad cardiovascular, cualquier tipo de neoplasia o una discapacidad en sus funciones, con el consecuente deterioro de su calidad de vida y las implicancias económicas y sociales que representan.¹

Objetivo: Determinar el Nivel de Actividad Física del Personal Adulto Mayor que labora en la Micro Red de Salud Independencia, Noviembre - 2014.

Diseño: Estudio descriptivo, prospectivo, transversal.

Lugar: Micro Red de Salud Independencia.

Participantes: Trabajadores Adultos mayores de la Micro Red.

Intervenciones: Se encuestó a la población a través del cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Para el análisis se utilizaron los programas estadísticos de Excel y Spss versión 20, se utilizó la estadística descriptiva y la estadística inferencial para el análisis de los datos.

Resultados: Se evidencia 62,96% de adultos mayores poseen una actividad física de moderada a baja, siendo solo un 37,04% las que tienen una actividad física alta. En cuanto al tiempo sentado más del 90% de encuestados superan las 4 horas al día aumentando así la probabilidad de morbilidad.

Conclusiones: Solo un tercio de la población presenta una actividad física adecuada, por lo que se deben implementar medidas para favorecer la actividad física de los trabajadores adultos mayores de la Micro-Red de Salud Independencia.

Palabras clave: Actividad Física, Adulto mayor, Sedentarismo.

ABSTRACT

Introduction: It is important to consider that physical inactivity is one of the four risk factors that increase the likelihood that people submit cardiovascular disease, any type of neoplasia or disability in its functions, with the consequent deterioration in quality of life and economic and social implications they represent.

Objective: Determine the Level of Physical Activity Senior Staff working in Micro Health Network Independence, November - 2014.

Design: Descriptive, prospective, cross-sectional study.

Location: Independence Micro Health Network.

Participants: Workers Adults over the Micro Network.

Interventions: We surveyed the population through the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). For statistical analysis programs Excel and SPSS version 20 was used, descriptive statistics and inferential statistics for the analysis of the data was used.

Results: 62.96% of seniors are evident physical activity have a moderate to low, with only 37.04% of them have a high physical activity. In terms of time sitting more than 90% of respondents exceed 4 hours per day thus increasing the likelihood of morbidity.

Conclusions: Only a third of the population Introduces Physical Activity Adequate Here By That paragraph should implement measures to encourage physical activity Workers Adults over the Micro - Independence Health.

Network .Keywords: Physical Activity, Senior Adult, Sedentary.

INTRODUCCIÓN

El propósito de esta investigación es suministrar información clara y precisa que facilite el conocimiento sobre el nivel de actividad física de la población adulto mayor que laboran en los centros de salud de la Micro red independencia que aún no presentan enfermedades crónicas no transmisibles, permitiendo así conocer en tiempo real a lo que nos enfrentamos y con esta referencia, darnos una idea acerca de lo que pasa con las poblaciones más jóvenes en relación a la práctica de Actividad Física, pero también nos permite proyectarnos y tomar medidas a futuro en bienestar de la población, las cuales están dentro de nuestra labor y responsabilidad como miembros de la comunidad de salud y más aún como Terapistas Físicos, profesionales encargados de restaurar la salud a través del movimiento.

Investigaciones recientes sobre el nivel de actividad física presenta variaciones desde una actividad física baja a media, por ejemplo: GÓMEZ L., DUPERLY J., LUCUMÍ D., GÁMEZ R., y VENEGAS A; en su investigación, “Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá - Prevalencia y factores asociados”, dentro de sus resultados identificaron una población de 519 personas entre las edades de 50-65 años que presentaron como resultado una prevalencia del 31% en la categoría de regularmente activas, irregularmente activas 15,8% e inactivos 53,2%. Por lo tanto este grupo etario presenta un Nivel de Actividad Física: Inactivo.²

Del mismo modo ECHEGARAY N., y BAZÁN N. en su estudio “Evaluación del Nivel de Actividad Física Mediante la Aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ en una Muestra de Población Adulta (35-69 años) de la Ciudad de Buenos Aires”, 2008; los resultados mostraron al 30,64% con una Actividad Física adecuada, el 33,53% son Mínimamente Activos y el 35,84% Inactivos.³

ÁLVAREZ A., ERNESTO R. y REYES S.; estudiaron lo “Niveles de Actividad Física en Adultos Mayores del Sistema de Deporte de la localidad de Suba” - Colombia 2012, En 109 adultos mayores en el rango de edad de 56 – 85 años, a quienes se aplicó el Cuestionario IPAQ, al confrontar los diferentes Niveles de Actividad Física se halló que el 22,93% del total de encuestados realizan un Nivel Alto de Actividad Física, seguido por el 69,72% con una Moderada Actividad Física y un 7,34% con una Baja Actividad Física o Inactivos, se presenta menos índices de Actividad Física Baja y un importante porcentaje en el Nivel de Actividad Física Moderada y Alta.⁴

Las Magister BECERRA M. y DÍAZ H., en los “Niveles de Actividad Física, Beneficios, Barreras y Autoeficacia en un grupo de Empleados Oficiales” 2008 Colombia; con una muestra fue de 243 personas entre 18 y 65 años de edad, encontraron que el 65,8% de las personas son medianamente activas y el 34,2% restante son sedentarios o físicamente inactivos. Por tanto la mayor parte de los trabajadores reportaron ser medianamente activos según la clasificación IPAQ.⁵

VIRGÜEZ M. Lady, sobre el “Nivel de Actividad Física en la Vida Cotidiana de Seis Grupos de Adultos Mayores, localidad de Fontibon: Prevalencia y Características Sociodemográficas”, Colombia - 2009. Con una población de 162 adultos mayores entre los 53 y 87 años, de la información recolectada mediante el IPAQ. Dentro de los resultados se obtuvo un Nivel de Actividad Física Intensa y Moderada, concluyendo que los Adultos Mayores son Físicamente Activos. Referente al sexo se evidencio que la gran mayoría de Adultos Mayores que practican Actividad Física son mujeres.⁶

SERÓN P., MUÑOZ S. y LANAS F. estudiaron el “Nivel de Actividad Física Medida a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física en Población Chilena” – 2010. Dentro de los resultados se obtuvo que la frecuencia de los distintos Niveles de Actividad Física fue significativamente distinta entre hombres y mujeres, observándose en las mujeres una mayor frecuencia del Nivel de Actividad Física Moderado con respecto de los

hombres y una menor frecuencia del Nivel de Actividad Física Bajo. Con respecto a la distribución por grupo de edad, es destacable cómo disminuye la frecuencia del Nivel Alto de Actividad Física a medida que aumenta la edad a la vez que el Nivel Moderado de Actividad aumenta.⁷

CASTILLO HENRÍQUEZ María y MELO MARTÍNEZ Rodrigo, para optar el grado de Licenciados en Kinesiología de la Universidad de Chile: “Niveles Actuales de Actividad Física en Pacientes que realizaron el Programa de Rehabilitación Cardiovascular Fase II durante el año 2005”. En este estudio se incluyeron 34 pacientes masculinos y femeninos, entre 50 – 69 años de edad y se evaluó el nivel de Actividad Física a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física. Se obtuvo como resultados un porcentaje correspondiente a 38,2% del nivel bajo, del nivel moderado un 32,4% y Alto 20,4%. Demostrando que más de un tercio de la población de estudio posee Niveles de Actividad Bajo. Con respecto al Nivel de Actividad Física según rango de edad se observa la disminución en el último rango de etario de 64-69 años, un 63,15% del total de estos pacientes realizan Actividad Física Baja, un 21% Moderada y un 15,85% Alta.⁸

CORSEUIL G., CEOLA S., XAVIER C., BERTOLDO B., y D'ORSI E.; en la “Actividad Física y Percepción del ambiente en Ancianos: Estudio poblacional en Florianópolis, Sur de Brasil”; 2010. Realizaron a 1705 individuos con 60 años o más el estudio, midiéndose la Actividad Física con el Cuestionario IPAQ; encontrándose que las personas mayores físicamente activas fueron de 29.7%, siendo mayor en los hombres (35,6%), en comparación con las mujeres (26,3%).⁹

A nivel Peruano se han realizado pocas investigaciones publicadas respecto a la actividad física en adultos mayores, siendo uno de los mejores referentes la Dra. ZHANG-XU Angélica y colaboradores, los que presentaron el estudio: “Actividad Física Global de pacientes con Factores de Riesgo Cardiovascular aplicando el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)”; 2011; en ella la población estuvo compuesta por 180 pacientes

entre 35 y 69 años de edad del Hospital Nacional Cayetano Heredia, Lima-Perú. Dentro de los resultados, acerca del Nivel de Actividad Física: 30 (16,7%) pacientes presenta Nivel Bajo, en 80 (44,4%) Moderado y en 70 (38,9) Alto. El Nivel de Actividad Física Global de los pacientes fue predominantemente Moderado y Alto.¹⁰

Según la OMS, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.¹¹ La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Esta intensidad depende de lo ejercitado que este el cuerpo y de la forma física del mismo. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.¹²

- Actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET): requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.
Ejemplo: *caminar a paso rápido; bailar; jardinería; tareas domésticas; caza y recolección tradicionales; participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos; trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.); desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).*
- Actividad física intensa (aproximadamente > 6 MET): Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.
Ejemplo: *footing; ascender a paso rápido o trepar por una ladera; desplazamientos rápidos en bicicleta; aeróbic; natación rápida; deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey,*

baloncesto); trabajo intenso con pala o excavación de zanjas; desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

A menudo se utilizan los equivalentes metabólicos (MET) para expresar la intensidad de las actividades físicas, éstos son la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. Se calcula que, en comparación con esta situación, el consumo calórico es unas 3 a 6 veces mayor (3-6 MET) cuando se realiza una actividad de intensidad moderada, y más de 6 veces mayor (> 6 MET) cuando se realiza una actividad vigorosa.

Según el artículo 2 de la ley N° 28803, ley de las personas adulta mayores, se considera como personas adultas mayores a todas aquellas que tenga 60 o más años de edad.¹³ En esta etapa el proceso de envejecimiento es evidente, o más afectando los diversos aparatos y sistemas con diferente intensidad y en momentos diferentes.

En el adulto mayor, es necesario reconocer las sub-clasificaciones, por la diversidad de factores que inciden negativa o positivamente en su estado de salud y capacidad de rendimiento físico, según sus características físico-funcionales particulares, independientemente de su edad cronológica:¹⁴

- Se considera teóricamente adulto mayor saludable: a quien ha logrado una “Vejez exitosa”, ya que conserva totalmente su independencia, aun cuando pueda sufrir algún padecimiento crónico-degenerativo, pero que por su propia naturaleza no representa una limitación para la realización de las actividades de la vida diaria y que es fácilmente controlable médicamente.
- Adulto mayor enfermo: Es portador de uno o varios padecimientos crónico-degenerativos inestables, que requieren de un estricto control médico, sin complicaciones graves, con algunas limitaciones para la

realización de las actividades diarias, pero que mantienen cierta independencia social y familiar.

- Adulto mayor frágil: es una persona que sufre una o varias enfermedades crónico-degenerativas por lo regular complicadas, que ha perdido su independencia y permanece recluido en el seno familiar o se encuentra institucionalizado

A medida que avanzan los años, se producen cambios biológicos, psicológicos y sociales que inciden en la vida del ser humano. Entre las modificaciones físicas en la etapa de la vejez, precisa Torres Quintana, destacan: Las cardiovasculares, respiratorias, músculo-esqueléticas, metabólicas y motrices.¹⁵ Estas variables reducen la capacidad funcional y la resistencia al estrés físico. No obstante, investigaciones científicas demuestran que el ritmo de degeneración “se puede modificar con el ejercicio sostenido, pues el sedentarismo está considerado como uno de los factores que pueden acelerar el envejecimiento”, agrega Torres Quintana. La práctica regular de ejercicios, incluso para quienes se inician después de los 60 años, incrementa las habilidades para realizar actividades básicas (comer, vestirse, bañarse) e instrumentales (caminatas fuera de casa, uso del transporte público, preparación de alimentos), al tiempo que disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

En el área laboral, el adulto mayor se desempeña normalmente, sin embargo, es claro que en esta etapa es donde se da el cese de su actividad laboral; al cumplir sus años de servicio, que por lo general se da a los 65 años, es válido considerar que la jubilación es obligatoria y automática para el trabajador, sea hombre o mujer en caso de enfermedad física o mental que le incapacite totalmente o cumplir 70 años de edad.^{16 17}

El grupo adulto mayor por su propia característica biopsicosocial asociada al envejecimiento, es un grupo vulnerable, especialmente en la esfera de salud. Ellos sufren una serie de dolencias crónicas que afectan en diverso grado su bienestar. Sin embargo, la actividad física además de la promoción de salud

debe ser considerada con fines de prevención de complicaciones serias relacionadas con enfermedades pre-existentes, las que pueden ser promovidas y desarrolladas en los espacios de mayor desarrollo de este grupo como: el hogar y los clubes sociales (clubes de la tercera edad, por ejemplo).¹⁸

Por otro lado, se denomina Sedentarismo a la no realización de actividad física o su práctica con una frecuencia menor de 3 veces a la semana y/o menos de 20 minutos cada vez.¹⁹ Investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Sidney (Australia) han llevado a cabo un estudio al respecto, donde “los resultados muestran que el sedentarismo prolongado está significativamente asociado con un mayor riesgo de muerte por cualquier causa independientemente de la actividad física que se realice. Permanecer inactivo fue responsable de un 6,9% de todas las muertes”.²⁰ Además, el trabajo mostró que la relación entre inactividad y mortalidad es dosis-dependiente, es decir, que a mayor tiempo de reposo mayor probabilidad de muerte, y ese riesgo aumenta a partir de las cuatro horas al día que se permanezca sentado, y sobre todo si el tiempo sin actividad supera las ocho horas.

MÉTODOS

La presente investigación planteó un diseño observacional de tipo descriptivo, prospectivo, transversal.

La población estuvo conformado por 69 personas que constituyen el Personal Adulto Mayor de 60 a 69 años que laboran en los Establecimientos de Salud, que se encuentran distribuidos dentro de la Micro Red de Salud Independencia. Esta población, por el número de unidades que la integran, resulta accesible en su totalidad, determinándose así una población muestral de 54 trabajadores, los mismos que cumplieron los siguientes criterios de inclusión: Personal Adulto Mayor que se encuentre laborando en la Micro Red de Salud Independencia; de ambos sexos con rango etáreo de 60 a 69 años; saludable, con posibilidad física de realizar actividad física; deseoso de participar de manera voluntaria y firme el Consentimiento Informado.

Para medir el Nivel de Actividad Física y el Tiempo Sentado la técnica e instrumento a utilizar fue la entrevista y el cuestionario. El instrumento utilizado es actualmente validado denominado “cuestionario Internacional de actividad física”; desarrollado de una medida internacional para Actividad Física comenzó en Ginebra en 1998 y fue seguida de un extensivo examen de confiabilidad y validez realizado en 12 países (14 sitios): Brasil, Guatemala, Australia, Canadá, Finlandia, Italia, Japón, Portugal, África del sur, Suecia, Inglaterra y Estados Unidos, durante el año 2000.²¹ Los resultados finales sugieren que estas medidas tienen aceptables propiedades de medición para usarse en diferentes lugares y en diferentes idiomas, y que son apropiadas para estudios poblacionales en relación a la práctica de Actividad Física. El Cuestionario Internacional de Actividad Física (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ) es un instrumento bien desarrollado que se puede utilizar a nivel internacional para obtener estimaciones comparables de la actividad física. Diseñado para velar por el

Nivel de Actividad Física en una Población de Adultos, se ha desarrollado y comprobado su uso en Adultos (rango de edad 15-69 años).²² En esta investigación se utilizó la versión larga del Cuestionario Internacional de Actividad Física; ya que proporciona información más detallada que a menudo se requiere en trabajos de investigación como éste. **Anexo B.** *Cuestionario Internacional de actividad física.*

Los ítems de la Versión Larga del IPAQ han sido estructurados para proporcionar resultados separados para cada tipo de actividad (caminata, actividades de intensidad moderada y actividades de intensidad vigorosa) en cada una de las áreas (trabajo, transporte, trabajos domésticos y en el jardín (patio) y tiempo libre). Presentando los resultados en 3 niveles de actividad física, propuestos para clasificar poblaciones: Bajo, Moderado y Alto.

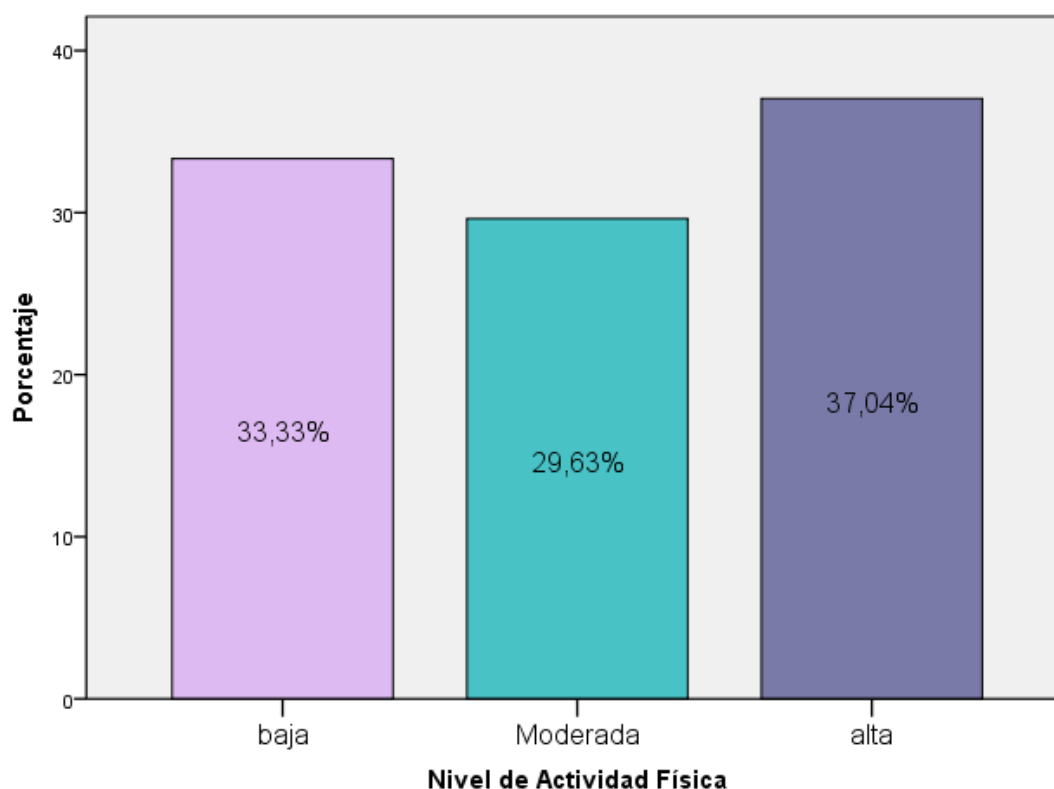
Se utilizó la estadística descriptiva para recopilar, organizar, analizar e interpretar los datos, mediante el empleo de métodos gráficos y numéricos. Y la estadística inferencial en el análisis comparativo de los niveles de actividad física según diversos subgrupos de la muestra estudiada, como sexo, edad, ocupación y tiempo que permanece sentado, a través de diagramas de frecuencias y descripción de tablas cruzadas. Para el análisis se trasladaron los datos hacia una base de datos virtual mediante los programas estadísticos de Excel y Spss versión 20.

Se dio la información completa y detallada acerca del tema de estudio a cada posible participante y la solicitud de su Consentimiento Informado, en el que se garantiza su participación voluntaria y dejar de participar en el estudio en el momento que lo decidiera. Se garantizó la confidencialidad absoluta de la información del participante. **Anexo D.** *Consentimiento informado.*

RESULTADOS

GRÁFICO N° 1

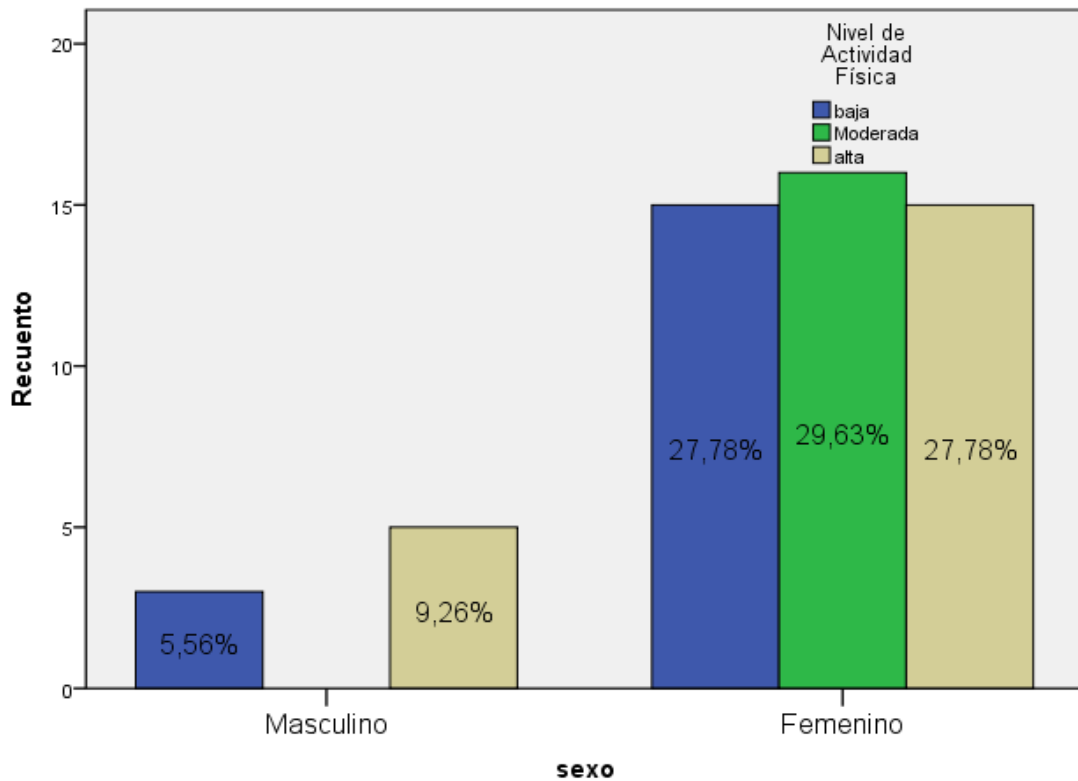
Nivel de Actividad Física del Personal Adulto Mayor que labora en la Micro-Red de Salud Independencia, Noviembre - 2014.



En el gráfico anterior se puede evidenciar que del 100% del total (54 entrevistados) un mayor porcentaje de 37,04% tiene una actividad física alta, el 29,63% tiene una actividad física moderada, y un tercio de la población, con un 33,33% tiene una actividad física baja. Es factible afirmar que el 62,96% de adultos mayores poseen una actividad física de moderada a baja, siendo solo un 37,04% las que tienen una actividad física alta, que es la esperada.

GRÁFICO N° 2

Nivel de Actividad Física según sexo del Personal Adulto Mayor que labora en la Micro-Red de Salud Independencia, Noviembre - 2014.

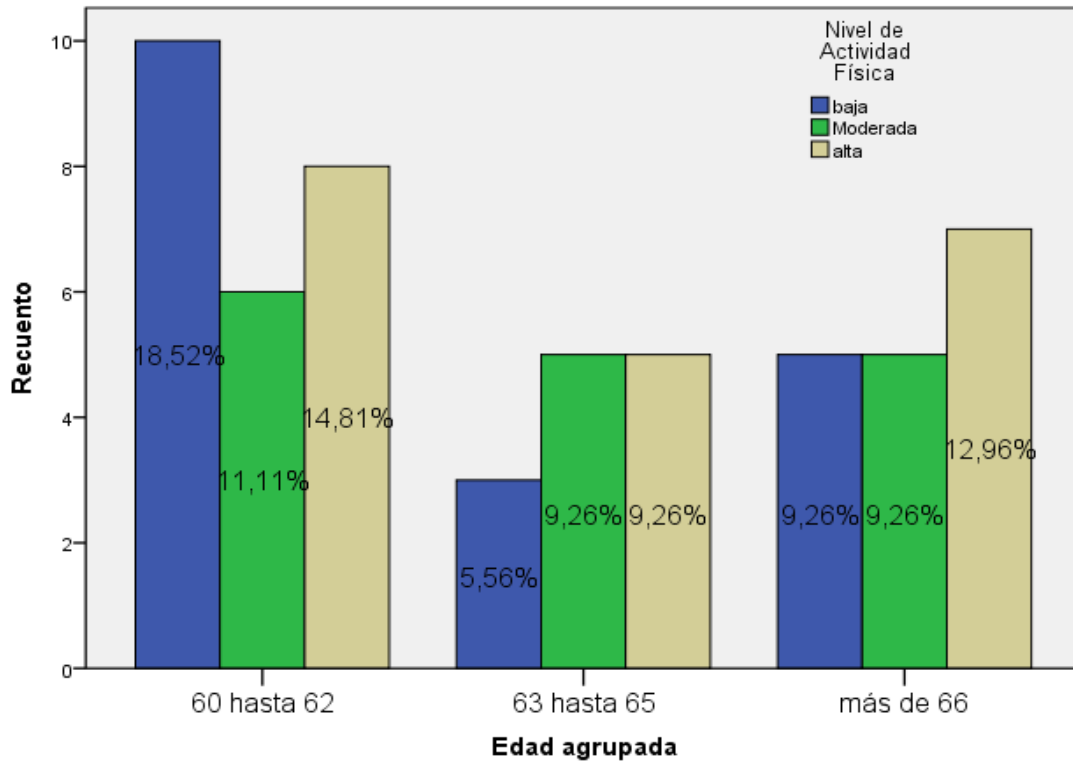


Podemos observar que en el nivel de actividad física, el sexo femenino representa el 85,2% de entrevistados y el sexo masculino al 14,8% del total.

Vemos que en el sexo masculino el porcentaje de actividad física de moderada a baja es del 5,58% siendo mayor la actividad física alta con un 9,26%; y en el sexo femenino el porcentaje de actividad física de moderada a baja es del 57,41%, evidentemente mayor que el 27,78% de la actividad física alta.

GRÁFICO N° 3

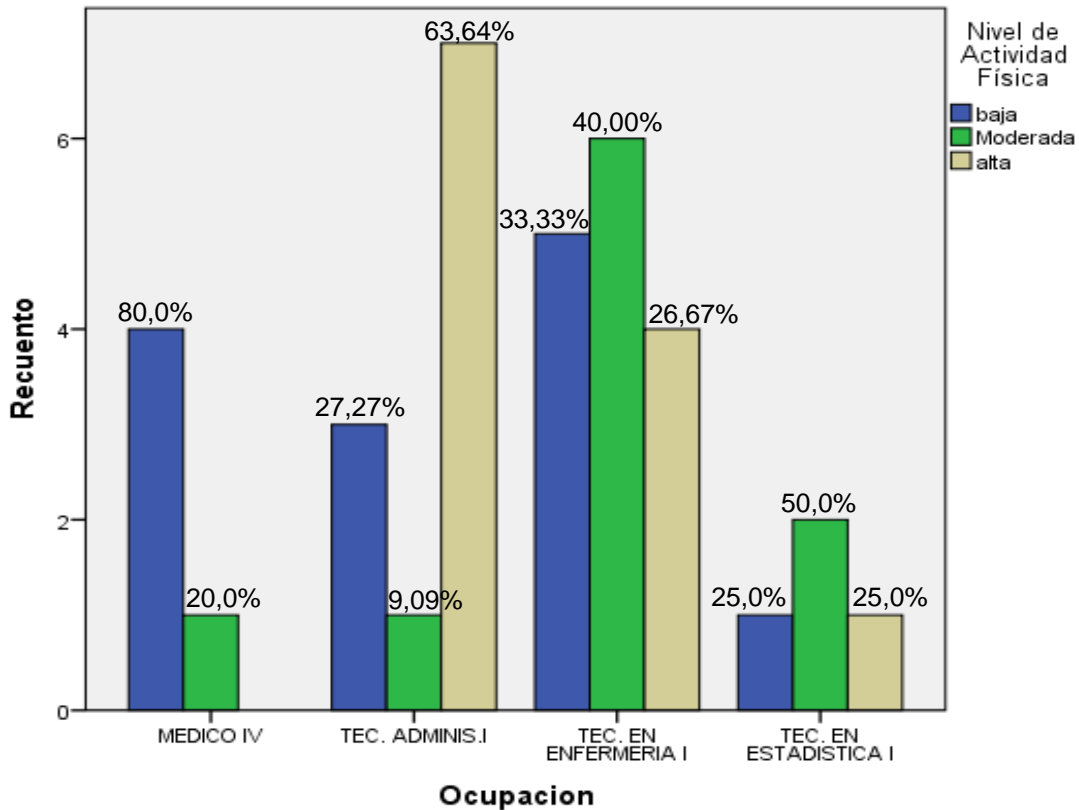
Nivel de Actividad Física según Edad del Personal Adulto Mayor que labora en la Micro-Red de Salud Independencia, Noviembre - 2014.



En este gráfico podemos observar que la población etárea esta proporcionalmente repartida de 60 a 62 siendo un 44.44%, de 63 a 65 a 24.08% y los mayores de 66 a 31.48% del total; se ve que en el primer grupo sobresale una actividad física baja a moderada, en el segundo grupo la actividad física moderada es igual a la alta; y en tercer grupo la actividad física moderada a baja es mayor. En general la Actividad Física baja a moderada es mayor a la actividad física alta en cada uno de los grupos etarios.

GRÁFICO N° 4

Nivel de Actividad Física según Ocupación del Personal Adulto Mayor que labora en la Micro-Red de Salud Independencia, Noviembre - 2014.

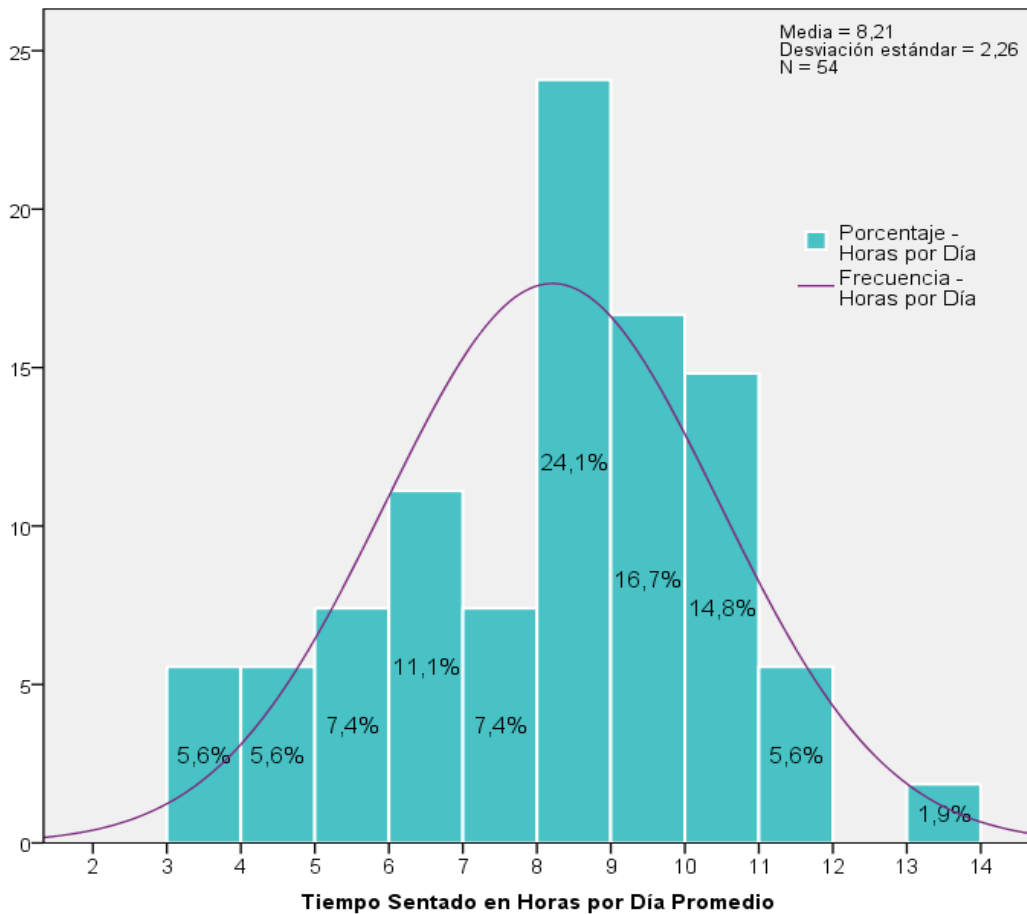


En este gráfico podemos observar los rangos de actividad física según las ocupaciones más representativas, considerando a cada una como un 100%.

Respecto a las técnicas de enfermería que representan la mayor cantidad de los encuestados resalta la actividad física moderada con un 40%, sin embargo la actividad física baja está muy cerca con un 33,33% y mínimamente la actividad física alta con un 26,67%. En cuanto a los técnicos administrativos en su mayoría tienen una actividad física alta con un 63,64%, y a pesar de juntar la actividad física desde moderada a baja con un 36,36% no supera la alta actividad física que en su mayoría se evidencia. En cuanto a los técnicos en estadística en su mayoría tienen una actividad física moderada con un 50%; y los médicos presentan mayoritariamente una actividad física baja con un 80%, seguidos de una actividad física moderada de 20% y no se evidencia en este grupo poblacional actividad física alta.

GRÁFICO N° 5

Tiempo que permanece sentado en el Personal Adulto Mayor que labora en la Micro-Red de Salud Independencia, Noviembre - 2014.



Se puede observar que el mayor porcentaje de personas con un 24,1% permanecen sentadas un promedio de 8 horas, seguido del 16,7% que permanece sentado un promedio de 9 horas y como tercer grupo alto un 14,8% con un tiempo sentado de 10 horas. Solamente un 5,6% permanece sentado menor de 4 horas, y en general el 94,4% permanece sentado más de 4 horas al día.

DISCUSIÓN

En el gráfico N° 1 (pág. 17) se puede evidenciar que el mayor porcentaje de la población presenta un nivel de actividad física alta con un 37,04% como en el caso de la investigación de VIRGÜEZ M. Lady, la que concluye que los Adultos Mayores son Físicamente Activos al tener porcentajes altos en esta categoría. Sin embargo, seguido de ello, un tercio de la población (33,33%) presenta una actividad física baja y al igual la segunda categoría, con mínima diferencia, el 29,63% presenta una actividad física moderada. Resultados muy parecidos a las investigaciones de ECHEGARAY N. y BAZÁN N. donde los resultados mostraron que 30,64% con una Actividad Física adecuada, el 33,53% son Mínimamente Activos y el 35,84% Inactivos; y al de la Dra. ZHANG-XU Angélica y colaboradores, que evidenciaron en su estudio a 30 (16,7%) pacientes con un Nivel Bajo, 80 (44,4%) con un Nivel Moderado y 70 (38,9%) con un Nivel Alto.

Podemos observar en el gráfico N° 2 (página 18) que el sexo femenino representa el 85,2% de entrevistados y el sexo masculino al 14,8% del total. Vemos que en el sexo masculino el porcentaje de actividad física baja es del 5,58% siendo mayor la actividad física alta con un 9,26%; y en el sexo femenino el porcentaje de actividad física de moderada a baja es del 57,41%, evidentemente mayor que el 27,78% de la actividad física alta. Respecto a ello SERÓN P., MUÑOZ S. y LANAS F., concluyen en su estudio, que las mujeres como los varones tienen un Nivel de Actividad Física Moderado.

Respecto a la edad, en el gráfico N°3 (página 19), se observa una proporcionalidad en las categorías de 60 a 62 siendo un 44.44%, de 63 a 65 a 24.08% y los mayores de 66 a 31.48% del total; se ve que en el primer grupo sobresale una actividad física baja a moderada, en el segundo grupo la actividad moderada es igual a la alta; y en tercer grupo la actividad moderada a baja es mayor. En general la Actividad Física baja a moderada es mayor a la actividad física alta en cada uno de los grupos etarios. Se

evidencia una ligera diferencia con la investigación de ECHEGARAY N., y BAZÁN N., donde se observa una tendencia a disminuir los niveles de actividad a medida que aumenta el rango etéreo. Sin embargo CASTILLO HENRÍQUEZ María y MELO MARTÍNEZ Rodrigo, Con respecto al Nivel de Actividad Física según rango de edad se observa la disminución marcada en el último rango de etéreo 64-69 años, un 63,15% del total de estos pacientes realizan Actividad Física Baja, un 21% Moderada y un 15,85% Alta.

Se observa en el gráfico N°4 (página 20) que en las técnicas de enfermería la actividad física moderada es del 40%, en cuanto a los técnicos administrativos en su mayoría tienen una actividad física alta con un 67.64%; respecto a los técnicos en estadística, tienen una actividad física moderada con un 50%; y los médicos presentan mayoritariamente una actividad física baja con un 80%. Cabe resaltar que dentro de los profesionales encuestados, los técnicos administrativos no tienen otra actividad laboral luego de culminar sus horas de trabajo; sin embargo los demás profesionales, sin excepción, cumplen turnos adicionales en otros centros laborales, disminuyendo tal vez así, la posibilidad de invertir su tiempo libre en la práctica de actividad física.

Así como es importante conocer el tiempo que una persona dedica a realizar actividad física en pro de su salud, lo es también el tiempo que ésta dedica a estar sentado, pues los estudios muestran que el sedentarismo prolongado está significativamente asociado con un mayor riesgo de muerte independientemente de la actividad física que se realice. Se observa un resultado alarmante en el gráfico N°5 (Página 21), ya que el 55.6% de los entrevistados presenta un tiempo sentado mayor a las cuatro horas al día, y al 39% más de 8 horas al día; aumentando así la probabilidad de muerte, además de todas las patologías que esta acción favorece como son: la cardiopatía coronaria, hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y cáncer de mama, además de disminuir las funciones cardio-respiratorias y musculares.²³

En el estudio, puede observarse una representación clara de la realidad, solo que a diferencia de los antecedentes, la población elegida para esta investigación tiene como característica especial: presentar a los adultos mayores que laboran en instituciones de salud, detalle importante que disminuye de manera significativa nuestra población, son personas que muchas veces ya se encuentran en cese de labores por haber cumplido su tiempo de servicio, además de casos de licencia médica por enfermedad, vacaciones, fallecimiento, entre otros; situaciones que también se suscitaron al realizarse esta investigación. Estas condiciones, hacen pues, que el adulto mayor que labora, debiera ser considerado con mayor razón de suma importancia para los centros donde trabaja, debiéndose a través de estas instituciones garantizar un trabajo adecuado que vele por su seguridad y calidad de vida, más aún en las instituciones de salud.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

1. Es factible afirmar que el 62,96% de adultos mayores poseen una actividad física de moderada a baja, siendo solo un 37,04% las que tienen una actividad física alta, que es la esperada.
2. Respecto a la actividad física según sexo, es evidentemente mayor la población de sexo femenino respecto al masculino, con una relación de 6 a 1 respectivamente; se concluye que la actividad física en las mujeres es proporcional entre el nivel de actividad física alta, baja y moderada; sin embargo en los varones la actividad física alta es mayor que la baja.
3. En relación a la edad, se observan datos similares entre las categorías de los 3 grupos poblacionales en los que se dividió, sin ver grandes diferencias en los rangos de edad de 3 años.
4. Es marcada la diferencia del nivel de actividad física en el personal técnico administrativo respecto a las demás ocupaciones, pues son ellos quienes realizan una actividad física alta, oponiéndose absolutamente a estos resultados el personal médico quienes no presentan actividad física alta y en su mayoría presentan una actividad física baja.
5. En cuanto al tiempo sentado se concluye que más del 90% de encuestados superan las 4 horas al día de permanecer sentado, aumentando así la probabilidad de morbilidad.

Recomendaciones:

1. Es necesario implementar programas que favorezcan la actividad física dentro del ambiente laboral, centrándonos en mejorar la calidad de vida de esta población.
2. Es importante precisar que las acciones que puedan implementarse para mejorar la actividad física deben estar preferentemente orientadas a la población femenina.
3. Se recomienda asumir el compromiso de evaluar constantemente el nivel de actividad física de los trabajadores adultos mayores de la Micro-Red Independencia.
4. Las instituciones de salud como DISAS o Diresas deberían fomentar investigaciones de este tipo con poblaciones mucho más grandes para obtener resultados generales en mejora de la salud de su personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MINSA. Actividad Física. Red Nacional de la promoción de la actividad física. Actívate Perú. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/activate/actividadfisica.html>.
2. GÓMEZ Luis Fernando; DUPERLY John; LUCUMÍ Diego; GÁMEZ Rocío y VENEGAS Alba. “Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados”. 2005. Gac Sanit v.19 n.3 Barcelona may.-jun. 2005.
3. ECHEGARAY Natalia y BAZÁN Nelio. “Evaluación del Nivel de Actividad Física Mediante la Aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ en una Muestra de Población Adulta (35-69 años) de la Ciudad de Buenos Aires”. Revista electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte, Vol. 1, N° 3, Diciembre de 2008.
4. ÁLVAREZ MORA Anderson; ERNESTO AVELLA Rafael y REYES GUTIÉRREZ Salvador. “Niveles de Actividad Física en Adultos Mayores del Sistema de Deporte de la localidad de Suba”. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 166, Marzo de 2012.
5. BECERRA MARTÍNEZ María y DÍAZ HERRERA Luz. “Niveles de Actividad Física, Beneficios, Barreras y Autoeficacia en un grupo de Empleados Oficiales”. 2008. Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia, Ciudad Universitaria, Bogotá, Colombia.
6. VIRGÜEZ MORENO Lady. “Nivel de Actividad Física en la Vida Cotidiana de Seis Grupos de Adultos Mayores, localidad de Fontibon: Prevalencia y Características Sociodemográficas”. Tesis de grado. Universidad Javeriana. Colombia. 2009.
7. SERÓN Pamela; MUÑOZ Sergio y LANAS Fernando. “Nivel de Actividad Física Medida a través del Cuestionario Internacional de

- Actividad Física en Población Chilena”. Rev Med Chile 2010; 138: 1232-1239.
8. CASTILLO HENRÍQUEZ María y MELO MARTÍNEZ Rodrigo. “Niveles Actuales de Actividad Física en Pacientes que realizaron el Programa de Rehabilitación Cardiovascular Fase II durante el año 2005”. Tesis de licenciatura. Universidad de Chile. 2006.
 9. CORSEUIL G. Maruí; CEOLA S. Ione; XAVIER C. Herton; BERTOLDO B. Tânia y D’ORSI Eleonora. “Actividad Física y Percepción del ambiente en Ancianos: Estudio poblacional en Florianópolis, Sur de Brasil”. 2010. Rev Saúde Pública 2012;46(3).
 10. Dra. ZHANG-XU Angélica y colaboradores presentan el estudio: “Actividad Física Global de pacientes con Factores de Riesgo Cardiovascular aplicando el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)”; 2011 Rev Med Hered 2011;22:115-120.
 11. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
 12. OMS. Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/.
 13. Artículo 2 de la Ley N° 28803, Ley de las Personas Adultas Mayores.
 14. CHÁVEZ SAMPERIO, Jorge y colaboradores. La actividad física y el deporte en el adulto mayor. Pág. 4. México. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7516.pdf>
 15. DE VICENZO, Tereza. Actividad física en el Adulto Mayor. Pág. 2.
 16. Artículo 21 DECRETO SUPREMO N° 003-97-TR. Texto Único Ordenado del D. Leg. N° 728, Ley de Productividad y Competitividad

- Laboral. Disponible en:
file:///C:/Users/rayza/Downloads/decreto_supremo_N_003-97-TR_27-03-1997.pdf.
17. DECRETO LEY N° 11377. Estatuto y Escalafón del Servicio Civil. Disponible en:
http://www.cmp.org.pe/doc_norm/DECRETO_LEY_N_11377.pdf.
 18. MINSA. Dirección regional de Salud. Modelo de abordaje de promoción de la salud: Acciones a desarrollar en el eje temático de actividad física. 2009. Pág. 15 – 16. Disponible en:
http://www.minsa.gob.pe/servicios/serums/2009/dgps_para_serums_2009ii/documentos_generales/eje_tematico_de_actividad_fisica.pdf
 19. Heredia Guerra, Luís F. Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores. GERONINFO. RNPS. 2110. Vol. 1 No. 4. 2006. Disponible en:
http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf
 20. El Mundo [sede Web]. Madrid: López Ángeles; 2012 [actualización 27/03/2012; acceso 18/09/2014]. Salud [1 página]. Disponible en:
<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/03/26/noticias/1332785374.html>
 21. NÚÑEZ GUERRERO, José Luis. “Incidencia de la actividad física en los trastornos dislipidemicos en el personal de administrativos y operarios de la fábrica de municiones santa barbará s.a. en el año 2008, propuesta alternativa”. Ecuador. 2008.
 22. DELGADO FERNÁNDEZ, Manuel; TERCEDOR SÁNCHEZ, Pablo; SOTO HERMOSO Victor Manuel. “Traducción de las Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ)“. GRUPO CTS 545 Actividad física, deporte y

ergonomía para la calidad de vida. Universidad de Granada. España. 2005. Pág. 3.

23. MINISTERIO DE SALUD. “Manual Director de Actividad Física y Salud de la República de Argentina”. Estrategia nacional de prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles. Argentina. 2012. Disponible en:
<http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000074cnt-2012-09-27-manual-actividad-fisica.pdf>

ANEXOS

ANEXO A

HOJA DE REGISTRO DE DATOS

DATOS PERSONALES

Nombres: _____

Apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: Masculino () Femenino ()

Se considera una persona saludable: SI () NO ()

Si contestó NO, explique porque:

Presenta en la actualidad problemas estructurales y orgánicos que imposibilite la práctica de Actividad Física: SI () NO ()

Si contestó SI, explique cuáles son:

Presenta secuelas de problemas estructurales y orgánicos que imposibilite la práctica de Actividad Física: SI () NO ()

Si contestó SI, explique cuáles son:

Presenta traumatismo musculoesquelético y/o secuela, que imposibilite la práctica de Actividad Física: SI () NO ()

Si contestó SI, explique cuáles son:

DATOS LABORALES

Ocupación: _____

Establecimiento de Salud: _____

Micro Red de Salud: _____

Fecha: _____

ANEXO B

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA VERSION LARGA

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

Piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** y **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal.

PARTE 1: ACTIVIDAD FISICA RELACIONADA CON EL TRABAJO

La primera sección es relacionada con su trabajo. Esto incluye trabajos con salario, agrícola, trabajo voluntario, clases, y cualquier otra clase de trabajo no pagado que usted hizo fuera de su casa. No incluya trabajo no pagado que usted hizo en su casa, tal como limpiar la casa, trabajo en el jardín, mantenimiento general y el cuidado de su familia. Estas actividades serán preguntadas en la parte 3.

1. ¿Tiene usted actualmente un trabajo o hace algún trabajo no pagado fuera de su casa?

SI () NO () **PASE A LA PARTE 2: TRANSPORTE.**

Las siguientes preguntas se refieren a todas las actividades físicas que usted hizo en los **últimos 7 días** como parte de su trabajo pagado o no pagado. Esto no incluye ir y venir del trabajo.

2. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, construcción pesada, o subir escaleras **como parte de su trabajo**? Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

___ Días por semana.

___ Ninguna actividad física vigorosa relacionada con el trabajo. **Pase a la pregunta 4**

___ No sabe/No está seguro(a).

3. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realiza como parte de su trabajo?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

4. Nuevamente, piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante **los últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo Usted actividades físicas **moderadas** como cargar cosas ligeras **como parte de su trabajo**? Por favor no incluya caminata.

___ Días por semana.

___ No realiza actividad física moderada relacionada con el trabajo.

Pase a la pregunta 6

5. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le toma realizar actividades físicas **moderadas** en uno de esos días que las realiza como parte de su trabajo?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

6. Durante **los últimos 7 días**, ¿Cuántos días **camino** usted por lo menos 10 minutos continuos **como parte de su trabajo**? Por favor no incluya ninguna caminata que usted hizo para desplazarse de o a su trabajo.

___ Días por semana.

___ Ninguna caminata relacionada con el trabajo. **PASE A LA PARTE 2: TRANSPORTE**

7. ¿Cuánto tiempo en total pasó generalmente **caminando** en uno de esos días como parte de su trabajo?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

PARTE 2: ACTIVIDAD FISICA RELACIONADA CON TRANSPORTE

Estas preguntas se refieren a la forma como usted se desplazó de un lugar a otro, incluyendo lugares como el trabajo, las tiendas, el cine, entre otros. Ahora piense únicamente acerca de **montar bicicleta** o **caminatas** que usted hizo para desplazarse a o del trabajo, haciendo mandados, o para ir de un lugar a otro.

8. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **viajó usted en un vehículo de motor** como un tren, bus, automóvil o tranvía?

___ Días por semana.

___ No viajó en vehículo a motor. **Pase a la pregunta 10**

9. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **viajando** en un tren, bus, automóvil, tranvía u otra clase de vehículo de motor?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a)

Ahora piense únicamente acerca de **montar en bicicleta** o **caminatas** que usted hizo para desplazarse a o del trabajo, haciendo mandados, o para ir de un lugar a otro.

10. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **montó usted en bicicleta** por al menos 10 minutos continuos para ir **de un lugar a otro**?

___ Días por semana.

___ No montó en bicicleta de un sitio a otro. **Pase a la pregunta 12**

11. Usualmente. ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **montando en bicicleta** de un lugar a otro?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

12. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos para ir **de un sitio a otro**?

___ Días por semana.

___ No caminatas de un sitio a otro.

PASE A LA PARTE 3:

TRABAJO DE LA CASA, MANTENIMIENTO, Y CUIDADO DE LA FAMILIA.

13. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando** de un sitio a otro?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

PARTE 3: TRABAJO DE LA CASA, MANTENIMIENTO Y CUIDADO DE LA FAMILIA

Esta sección se refiere a algunas actividades físicas que usted hizo en los **últimos 7 días** en y alrededor de su casa tal como arreglo de la casa, jardinería, trabajo en el césped, trabajo general de mantenimiento y el cuidado de su familia.

14. Piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **vigorosas** tal como levantar objetos pesados, cortar madera, palear nieve, o excavar **en el jardín o patio**?

___ Días por semana.

___ Ninguna actividad física vigorosa en el jardín o patio. **Pase a la pregunta 16**

15. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **vigorosas** en el jardín o patio?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

16. Nuevamente, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, barrer, lavar ventanas y rastrillar **en el jardín o patio**?

___ Días por semana.

___ Ninguna actividad física moderada en el jardín o patio.

Pase a la pregunta 18

17. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas** en el jardín o patio?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

18. Una vez más, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, lavar ventanas, estregar pisos y barrer **dentro de su casa**?

___ Días por semana.

___ Ninguna actividad física moderada dentro de la casa. **PASE A LA**

PARTE 4: ACTIVIDADES FISICAS DE RECREACION, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE.

19. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas** dentro de su casa?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

PARTE 4: ACTIVIDADES FISICAS DE RECREACION, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

Esta sección se refiere a todas aquellas actividades físicas que usted hizo en los **últimos 7 días** únicamente por recreación, deporte, ejercicio o placer. Por favor no incluya ninguna de las actividades que ya haya mencionado.

20. Sin contar cualquier caminata que ya haya usted mencionado, durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **caminó** usted por lo menos 10 minutos continuos **en su tiempo libre**?

___ Días por semana.

___ Ninguna caminata en tiempo libre. **Pase a la pregunta 22**

21. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando** en su tiempo libre?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

22. Piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **vigorosas** tal como aeróbicos, correr, pedalear rápido en bicicleta o nadar rápido en su **tiempo libre**?

___ Días por semana.

___ Ninguna actividad física vigorosa en tiempo libre. **Pase a la pregunta**

24

23. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **vigorosas** en su tiempo libre?

___ Horas por semana.

___ Minutos por semana.

___ No sabe/No está seguro(a).

24. Nuevamente, piense únicamente acerca de esas actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos continuos. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como pedalear en bicicleta a paso regular, nadar a paso regular, jugar dobles de tenis, **en su tiempo libre**?

___ Días por semana.

___ Ninguna actividad física moderada en tiempo libre.

PASE A LA PARTE 5: TIEMPO DEDICADO A ESTAR SENTADO (A).

25. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas** en su tiempo libre?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

PARTE 5: TIEMPO DEDICADO A ESTAR SENTADO(A)

Las últimas preguntas se refieren al tiempo que usted permanece sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto incluye tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión. No incluya el tiempo que permanece sentado(a) en un vehículo de motor que ya haya mencionado anteriormente.

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

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

27. Durante **los últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un **día del fin de semana**?

___ Horas por día.

___ Minutos por día.

___ No sabe/No está seguro(a).

Este es el final del cuestionario, gracias por su participación.

ANEXO C

SOBRE LOS RESULTADOS

AREA DEL TRABAJO

CAMINATA EN EL TRABAJO MET-MINUTO/SEMANA

3.3 x minutos de caminata x días de caminata en el trabajo.

INTENSIDAD MODERADA EN EL TRABAJO MET-MINUTO/SEMANA

4.0 x minutos de actividades de intensidad moderada x días de intensidad moderada en el trabajo.

INTENSIDAD VIGOROSA EN EL TRABAJO MET-MINUTO/SEMANA

8.0 x minutos de actividad física de intensidad vigorosa x días de intensidad vigorosa en el trabajo.

TRABAJO TOTAL MET-MINUTO/SEMANA

Suma de los resultados totales de caminata + moderada + vigorosa
MET-minutos/semana.

AREA DEL TRANSPORTE ACTIVO

CAMINATA COMO TRANSPORTE MET-MINUTO/SEMANA

3.3 x minutos de caminata x días de caminata como transporte.

BICICLETA COMO TRANSPORTE MET-MINUTO/SEMANA

6.0 x minutos pedaleando x días usando la bicicleta como transporte.

TRANSPORTE ACTIVO TOTAL MET-MINUTO/SEMANA

Suma de los resultados de caminata como transporte + bicicleta
MET-minutos/semana.

AREA DE TRABAJOS DOMESTICOS Y JARDIN (PATIO)

TRABAJOS EN EL PATIO DE INTENSIDAD VIGOROSA MET-MINUTO/SEMANA

5.5 x minutos de actividad de intensidad vigorosa x días de intensidad vigorosa.

TRABAJOS EN EL PATIO DE INTENSIDAD MODERADA MET-MINUTO/SEMANA

4.0 x minutos de actividad de intensidad moderada x días de intensidad moderada.

TRABAJOS EN EL INTERIOR DE INTENSIDAD MODERADA MET-MINUTO/SEMANA

3.0 x minutos de actividad de intensidad moderada x días de intensidad moderada.

TOTAL TRABAJOS DOMESTICOS Y JARDIN (PATIO) MET-MINUTO/SEMANA

Suma del total de intensidad vigorosa + intensidad moderada + intensidad moderada en el interior MET-minutos/semana.

AREA DEL TIEMPO LIBRE

CAMINATA EN TIEMPO LIBRE MET-MINUTO/SEMANA

3.3 x minutos de caminata x días de caminata en el tiempo libre.

INTENSIDAD MODERADA EN TIEMPO LIBRE MET-MINUTO/SEMANA

4.0 x minutos de actividades de intensidad moderada x días de intensidad moderada en el tiempo libre.

INTENSIDAD VIGOROSA EN TIEMPO LIBRE MET-MINUTO/SEMANA

8.0 x minutos de actividad física de intensidad vigorosa x días de intensidad vigorosa en el tiempo libre.

TIEMPO LIBRE TOTAL MET-MINUTO/SEMANA

Suma de los resultados totales de caminata + moderada + vigorosa MET-minutos/semana.

RESULTADOS TOTALES PARA CAMINATA, ACTIVIDAD FISICA MODERADA Y ACTIVIDAD FISICA VIGOROSA

CAMINATA TOTAL MET-minuto/semana=Caminata en el trabajo + caminata como transporte + caminata en tiempo libre MET-minuto/semana.

INTENSIDAD MODERADA TOTAL MET-minutos/semana=Intensidad moderada en el trabajo + utilizando bicicleta como transporte + intensidad vigorosa en patio + intensidad moderada en patio + intensidad moderada en el interior + intensidad moderada en tiempo libre MET-minuto/semana.

INTENSIDAD VIGOROSA TOTAL MET-minutos/semana=Intensidad vigorosa en el trabajo + intensidad vigorosa en tiempo libre MET-minuto/semana.

RESULTADOS TOTAL PARA ACTIVIDAD FISICA

ACTIVIDAD FISICA TOTAL MET-minutos/semana= Caminata total + intensidad moderada total + intensidad vigorosa total MET-minuto/semana.

ACTIVIDAD FISICA TOTAL MET- minutos/semana= Trabajo total + transporte activo total + trabajos domésticos y jardín (patio) total + tiempo libre total MET-minuto/semana.

ANEXO D

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL PROYECTO DE TESIS “NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PERSONAL ADULTO MAYOR QUE LABORA EN LA MICRO RED DE SALUD INDEPENDENCIA, NOVIEMBRE - 2014”

DATOS DEL INVESTIGADOR:

Ramírez Malpartida, Jesús María.
Bachiller en Terapia Física y Rehabilitación de la UNMSM.

a. Introducción y Propósito del proyecto:

Medir el Nivel de Actividad Física que presenta el Personal Adulto Mayor de la Micro Red de Salud Independencia. Esta información será usada para clasificar a los participantes de acuerdo a la cantidad de Actividad Física que realizan. La Actividad Física es importante por lograr beneficios en la Salud.

b. Porque ha sido usted seleccionado:

Usted es seleccionado para participar en este Proyecto de Investigación porque pertenece al Personal Adulto Mayor de la Micro Red de Salud Independencia.

c. Procedimientos del estudio:

Si decide participar en este Proyecto de Investigación, Usted debe responder las preguntas de dos formularios: Hoja de Registro de Datos y el Cuestionario Internacional de Actividad Física.

d. Confidencialidad:

Se harán todos los esfuerzos razonables para proteger su privacidad. La información que Usted nos suministre es confidencial. Por eso. Los resultados del estudio se presentaran en forma general y usted no será identificado de forma individual en ningún caso.

e. Riesgos y beneficios:

Los riesgos derivados de su participación en este estudio son menores del mínimo. No existe beneficio directo para el participante. El objetivo es conocer la situación actual del Nivel de Actividad Física en el Adulto Mayor para promover líneas de concientización acerca de la práctica de Actividad Física.

f. Costos y compensación:

Usted no recibirá pago alguno por su participación en este estudio.

g. Derecho a rehusar o abandonar el estudio:

Usted debe estar conciente de que su participación en este estudio es completamente voluntaria. Sin embargo, aún después de dar su aceptación para participar, usted tendrá el derecho a retirarse del estudio o de negarse a contestar una pregunta en el momento en que Usted así lo desee.

h. Preguntas:

Por favor, siéntase en la libertad de hacerme cualquier pregunta si hay algo que no haya entendido. También si Usted tiene alguna pregunta adicional acerca del estudio más adelante, puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: jesusmaria2609@gmail.com y así podrá responder a sus preguntas.

i. Declaración del participante:

Será entregado una copia de este formulario. Al firmar esta forma, usted está aceptando que entiende la información que se le ha dado y que está de acuerdo en participar como un sujeto de investigación en este proyecto.

¿Acepta Usted participar en este Proyecto de Investigación voluntariamente?

SI _____ NO _____

Usted está de acuerdo en responder las preguntas de dos formularios:
Hoja de Registro de Datos y el Cuestionario Internacional de Actividad
Física.

SI _____ NO _____

Si Usted ha aceptado participar, por favor escriba su nombre y firme en
el espacio de más abajo.

Nombre del participante:

Firma del participante:

Fecha: _____

j. Declaración del investigador:

Certifico que yo le explicado a la persona cuyo nombre aparece
registrado en este formulario, sobre esta investigación, y que esta
persona entiende la naturaleza y propósito del proyecto y los posibles
riesgos y beneficios asociados con su participación en el mismo. Todas
las preguntas que esta persona ha hecho le han sido contestadas.

Nombre del investigador:

Firma del investigador:

Fecha: _____