

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



Tesis

**Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de
Ayacucho-2022**

Para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

Presentado por:

Bach. Javier Fernández González

Bach. Ignacio Ramírez Martínez

Asesor:

Dr. Indalecio Mujica Bermúdez

Ayacucho-Perú

2022

Declaración Jurada

Yo, Javier Fernández González, identificado con DNI N° 47033922 e Ignacio Ramírez Martínez, identificado con DNI N° 77531847; estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación, declaramos bajo juramento haber realizado la tesis titulada: Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.

De la siguiente manera:

1. La tesis fue elaborada en el marco de la ética de la investigación de nuestra autoría.
2. Obedeciendo las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas la tesis no es copia, total ni parcial.
3. La investigación en la tesis no es autoplagio por lo que no fue presentada ni publicada anteriormente para la obtención de algún grado académico o título profesional.
4. La información que se presenta son resultados reales de acuerdo a la experimentación realizada en la tesis, que constituirán aportes para posteriores investigaciones.

De identificarse fraude (información falsa), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestras acciones deriven, cumpliendo la normatividad vigente de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.



.....
Ignacio Ramírez Martínez

DNI: 77531847



.....
Javier Fernández González

DNI: 47033922

Dedicado a mis padres, hermanos y profesores con mucho aprecio y agradecimiento por haber sido los guías principales. Por inculcarme las lecciones maravillosas que es la educación, que quedarán grabado en el alma.

Javier.

Dedicado a mi padre, madre y hermanos;
agradecido por el apoyo y mayor obsequio
recibido en la etapa de mi vida...

Ignacio.

Agradecimientos

A nuestro hogar académico, la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; a nuestra Escuela Profesional de Educación Física; a los docentes de especialidad, Dr. Juan Pariona Cahuana, Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí, Mg. Edwin Eyzaguirre Maldonado y Ciro Madueño García, quienes sembraron las semillas para erigir en nosotros la vocación por la docencia en la motricidad formativa.

Al Dr. Indalecio Mujica Bermúdez, mentor de la tesis, orientándonos durante la elaboración y conclusión de manera permanente y sincera.

A los participantes del laboratorio de Actividad Física y Salud, quienes aportaron sus experiencias valiosas para concretizar la tesis. Al Dr. Oscar Gutiérrez Huamaní, responsable del Laboratorio, quien siempre se mostró dispuesto a trabajar y apoyo decidido en el trabajo científico.

Índice

Dedicatoria	iv
Agradecimiento	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Índice de anexos	x
Resumen	xi
Abstrac	xii
Introducción	1
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
II. MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes	8
2.2. Bases teóricas	9
2.2.1. Definición de la actividad física	9
2.2.1.1. Características de la actividad física	10
2.2.1.2. Tipos de actividad física	11
2.2.1.3. Beneficios de la actividad física en la salud	13
2.2.2. Definición de calidad de vida	14
2.2.2.1. Características de la calidad de vida	15
2.2.2.2. Clasificación de la calidad de vida	16
2.2.2.2.1. Bienestar emocional	17
2.2.2.2.2. Relaciones interpersonales	17
2.2.2.2.3. Bienestar material	17
2.2.2.2.4. Desarrollo personal	18
2.2.2.2.5. Bienestar físico	18
2.2.2.2.6. Autodeterminación	18
2.2.2.2.7. Inclusión social	18
2.2.2.2.8. Derechos	19
2.3. Bases conceptuales	20
III. METODOLOGÍA	23
3.1. Hipótesis	23
3.2. Variables	23
3.3. Operacionalización de variables	24
3.4. Tipo y nivel de investigación	25

3.5.	Métodos	25
3.6.	Diseño de investigación	26
3.7.	Población	26
3.8.	Muestra y técnica de muestreo	26
3.9.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.10.	Validez y confiabilidad del instrumento	28
3.11.	Procedimiento y procesamiento de datos	29
3.12.	Aspectos éticos	31
IV.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
4.1.	Resultados descriptivos de la variable dependiente	32
4.2.	Resultados inferenciales	41
4.3.	Discusión de resultados	50
	CONCLUSIONES	53
	RECOMENDACIONES	55
	REFERENCIAS	56
	ANEXOS	60

Índice de tablas

Tabla 1	Actividad física en el bienestar emocional del adulto mayor	32
Tabla 2	Actividad física en las relaciones interpersonales del adulto mayor	33
Tabla 3	Actividad física en el bienestar material del adulto mayor	34
Tabla 4	Actividad física en el desarrollo personal del adulto mayor	35
Tabla 5	Actividad física en el bienestar físico del adulto mayor	36
Tabla 6	Actividad física en la autodeterminación del adulto mayor	37
Tabla 7	Actividad física en la inclusión social del adulto mayor	38
Tabla 8	Actividad física en los derechos del adulto mayor	39
Tabla 9	Actividad física en la calidad de vida del adulto mayor	40
Tabla 10	Prueba de hipótesis específica 1: actividad física en el bienestar emocional del adulto mayor	41
Tabla 11	Prueba de hipótesis específica 2: actividad física en las relaciones interpersonales del adulto mayor	42
Tabla 12	Prueba de hipótesis específica 3: actividad física en el bienestar material del adulto mayor	43
Tabla 13	Prueba de hipótesis específica 4: actividad física en el desarrollo personal del adulto mayor	44
Tabla 14	Prueba de hipótesis específica 5: actividad física en el bienestar físico del adulto mayor	45
Tabla 15	Prueba de hipótesis específica 6: actividad física en la autodeterminación del adulto mayor	46
Tabla 16	Prueba de hipótesis específica 7: actividad física en la inclusión social del adulto mayor	47
Tabla 17	Prueba de hipótesis específica 8: actividad física en el derecho del adulto mayor	48
Tabla 18	Prueba de hipótesis general: actividad física en la calidad de vida del adulto mayor	49

Índice de anexos

- Anexo 1** Cuadro matriz de consistencia
- Anexo 2** Escala FUMAT
- Anexo 3** Fiabilidad de la escala FUMAT
- Anexo 4** Base de datos
- Anexo 5** Material de intervención
- Anexo 6** Imágenes

Resumen

En el presente trabajo de investigación, el propósito investigativo fue determinar la influencia de la actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el Distrito de Ayacucho-2022; la investigación fue aplicada y explicativa experimental; utilizando el diseño pre experimental con un grupo de pre y post test; el experimento se aplicó en el Laboratorio de Actividad Física y Salud- UNSCH. La muestra estuvo constituida por 12 adultos mayores de sexo femenino; los datos de la muestra fueron recogidos mediante la escala FUMAT (Verdugo, Gómez y Arias, 2009). Por la naturaleza del pre experimento, se aplicó la prueba estadística rangos con signos de Wilcoxon. La prueba de hipótesis se valoró con un nivel de confianza de 95% y una significancia de 5%. Como resultado general muestra un valor de significancia de $0,002 < 0,05$ aceptándose la hipótesis alterna. La conclusión general establece que la actividad física influye significativamente en la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.

Palabras clave: Actividad física, calidad de vida, escala FUMAT, adulto mayor.

Abstract

The present research work aims to determine the influence of physical activity to improve the quality of life of older adults in the District of Ayacucho-2022; the research was applied and explanatory experimental; using the pre-experimental design with a pre- and post-test group; the experiment was developed in the Laboratory of Physical Activity and Health of the UNSCH. The sample consisted of 12 female older adults; the sample data were collected using the FUMAT scale (Verdugo, Gómez and Arias, 2009). Due to the nature of the pre-experiment, the Wilcoxon signed ranks statistical test was applied. The hypothesis test was performed with a confidence level of 95% and a significance of 5%. The overall result shows a significance value of $0.002 < 0.05$ accepting the alternative hypothesis. The general conclusion establishes that physical activity does have a significant influence on the quality of life of older adults in the district of Ayacucho-2022.

Key words: Physical activity, quality of life, FUMAT scale, older adult.

Translated with www.DeepL.com/Translator (free version)

Introducción

En la actualidad, a nivel global venimos enfrentando un proceso de pos pandemia por el COVID 19, que trajo como consecuencia la aparición de enfermedades a nivel del organismo, problemas mentales, aislamiento social, entre otras formas no habituales de la persona. Uno de los principales problemas que atraviesan las personas adultas mayores durante la época de la post pandemia son los altos niveles de estrés, producto de la incertidumbre de no saber qué va a ocurrir en el futuro, generando altos niveles de ansiedad que se asocian con cuadros de depresión y ansiedad; las principales recomendaciones para las personas adultas mayores durante esta etapa de la pos pandemia son la práctica de actividad física como mecanismo de defensa del cuerpo y bienestar mental. Gomes et al. (2018) afirman que “las claves para poder tener una buena salud a lo largo de la vida y, por este motivo, el ejercicio físico se considera una de las principales medidas no farmacéuticas propuestas a los sujetos de mayor edad” (p. 2). Es decir, que es una de las actividades fundamentales que se debe practicar a lo largo de la vida, es un estilo de vida que mantiene estable la salud mental corporal y emocional de las personas.

Toda actividad física es necesaria e indispensable para el cuidado de la salud del ser humano y por ende mejorar la calidad de vida. Por esta situación, las instituciones de salud y educación, sobretodo, deben preocuparse por incentivar y motivar la práctica de actividad física para los adultos mayores, ya que ellos son los más afectados y vulnerados en su estado homeostático en general, así como la salud física, mental y emocional.

En el contexto ayacuchano no es ajeno esta problemática, se observa con mayor frecuencia la inacción física en los adultos mayores y rechazo a la práctica de cualquier actividad física y deportiva; en consecuencia, se generan problemas psicológicos y físicos.

Por la situación problemática encontrada en el estudio, es importante promover actividades socio culturales que mejoren la calidad de vida, siendo una

de ellas con mayor relevancia la práctica de actividad física como el baile al ritmo de diferentes músicas, trotes al aire libre, trotar sobre la cinta ergométrica, ejercitaciones sobre el step, baile aeróbico, estiramientos corporales dinámicos, estiramientos estáticos, el traslado de cargas de peso para fortalecer la masa muscular, entre otras formas de actividad corporal.

Por lo tanto, el estudio es importante porque se propone optimizar la calidad de existencia del adulto mayor mediante la práctica de actividades físicas diversas en su vida cotidiana; entre los beneficios está la satisfacción de sentirse bien tanto psicológica, física y emocionalmente y concebir ser aceptado en la sociedad.

La variable de estudio fue la actividad física aplicada a los adultos mayores para coadyuvar la disposición de vida óptima en diferentes esferas personales; se realizó el estudio a fin de mejorar en el bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos en los adultos mayores.

El trabajo de investigación conforma cuatro capítulos. El capítulo uno, plantea la situación problemática con respecto a las variables de estudio; el capítulo dos, refiere a los entramados teórico; mientras el capítulo tres, aborda el proceso metodológico investigativo y el capítulo cuatro, da cuenta los resultados, la discusión; y, finalmente establece las conclusiones y sugerencias; además de la referencia y los anexos.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la situación problemática

A nivel mundial, actualmente se está enfrentando las consecuencias de la pandemia por el Covid-19, al encontrarse la población en una etapa de pos pandemia, ha emergido problemas sanitarios que están afectando a las personas de todo el mundo sin diferenciar edades. La inactividad durante los dos años de pandemia trajo como consecuencia un conjunto de enfermedades como la obesidad, problemas cardiovasculares, dificultades en los rangos articulares de las personas, baja condición física, problemas de salud mental relacionado al estrés, tensión emocional, ansiedad, depresión e irritación constante, entre otras enfermedades.

Pautas de la OMS (2021a) relacionado a la práctica de actividad física y conductas sedentarias, recomiendan científicamente que el promedio de actividad física a practicar por los escolares, juventud, adultos y personas mayores debe ser de frecuencia regular, intensidad moderada y duración de una hora para la obtención de beneficios en la salud de manera significativa y descender la tasa de riesgos para la salud y calidad de vida para todas las personas. Asimismo, estas directrices ponen en relieve que persisten carencias en la práctica de actividad física; es decir, no se cumple las recomendaciones de una práctica frecuente, calidad e intensidad, siendo las más afectadas los países de ingresos bajos y medianos.

Los datos de la OMS (2021b) con respecto al adulto mayor, informan que aproximadamente el 14% (140 millones mayores de 60 años) de las personas mayores no pueden satisfacer sus necesidades básicas y necesarias para vivir con dignidad; es decir, no pueden desenvolverse adecuadamente al interior de su entorno, vestirse por sí mismas, conseguir y tomar su propio medicamento o gestionar su propio dinero. Esta situación podría significar el abandono moral y social que viven por ser considerados como personas que ya cumplieron su ciclo de vida y son relegados, en muchos casos, por el entorno familiar. Asociado estos

datos a una mejor actividad de vida en la adultez mayor, se percibe que no tienen las condiciones básicas para llevar un envejecimiento saludable.

El diciembre del año 2021, en el Perú se realizó una Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable; una de los datos estadísticos resaltante da cuenta que la principal razón por la que las personas adultas no realiza actividad física se debe a la falta de tiempo por motivos de dedicarse a las actividades laborales; los encuestados fueron personas de la Costa, Sierra Norte, Costa Sur, Sierra Centro y Sur y el Oriente que opinaron en un 55,3 %. En función a este porcentaje, se podría intuir que es una población que no realiza actividad física de manera permanente, como parte de su felicidad y atributo de vida saludable (IPD, 2021).

La calidad de vida del adulto mayor, en nuestro país, es un tema que no está considerada en la agenda educativa y de salud como política de estado; parte de ello, es la escasa visibilidad existente en la atención por mejorar las condiciones de vida por las instituciones como el Ministerio de Salud o el Ministerio de Educación. En general, es una población que no recibe atención en cuanto se refiere a establecer programas de atención a sus necesidades funcionales o de autodeterminación.

En nuestra región, no existen centros de atención al adulto mayor que velen por envejecimiento de calidad con respecto a su salud corporal, emocional, de interacción, laboral y, sobre todo, de ser tomado en cuenta en la sociedad. En el contexto presentado, se plantea el problema de la calidad de vida del adulto mayor y la estrategia actividad física como factor de mejora de la calidad de vida.

1.2. Formulación de problema

Problema general

¿De qué manera la actividad física influye en la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?

Problemas específicos:

- a) ¿En qué medida la actividad física influye en el bienestar emocional del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?
- b) ¿En qué medida la actividad física influye en las relaciones interpersonales del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?
- c) ¿De qué manera la actividad física influye en el bienestar material del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?
- d) ¿En qué medida la actividad física influye en el desarrollo personal del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?
- e) ¿En qué medida la actividad física influye en el bienestar físico del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?
- f) ¿De qué manera la actividad física influye en la autodeterminación del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?
- g) ¿De qué manera la actividad física influye en la inclusión social del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?
- h) ¿De qué manera la actividad física influye en los derechos del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?

1.2.2. Objetivos de la investigación

Objetivo general

Determinar la influencia de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor en el Distrito de Ayacucho-2022.

Objetivos específicos:

- a) Analizar la influencia de la actividad física en el bienestar emocional del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- b) Evaluar la influencia de la actividad física en las relaciones interpersonales del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- c) Determinar La influencia de la actividad física en el bienestar material del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- d) Comprobar la influencia de la actividad física en el desarrollo personal del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.

- e) Identificar y analizar la influencia de la actividad física en el bienestar físico del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- f) Determinar La influencia de la actividad física en la autodeterminación del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- g) Analizar la influencia de la actividad física en la inclusión social del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- h) Diagnosticar la influencia de la actividad física en los derechos del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.

1.3. Justificación de la investigación

1.3.1. *justificación teórica*

La discusión de los hallazgos con investigaciones de teorías sobre la actividad física y calidad de vida, permitió establecer un marco de referencia teórica que sirva como soporte para una interpretación profunda de la interacción entre la actividad física y su íntima sintonía con la calidad de vida del adulto mayor. También justifica la investigación para reformular las bases teóricas del instrumento FUMAT basado en los resultados para un contexto local, donde el adulto mayor presenta otros rasgos que estipulan la mejoría de vida en la etapa de envejecimiento.

1.3.2. *Justificación práctica*

Los resultados de la investigación de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor, permitirá contribuir al problema social de la inclusión y fomento de la práctica de actividad en la población adulta mayor, sabiendo que es una de las fases del estado evolutivo ontogenético de la persona que no es tomado en cuenta por la sociedad ayacuchana en general. La justificación práctica, por otra parte, es brindar la oportunidad de promocionar con mayor énfasis talleres, programas y espacios de actividad física variada para promover una mejor calidad de vida en términos de bienestar corporal, social, mental y familiar del adulto mayor.

1.3.3. Justificación metodológica

La investigación aporta mejoras en el instrumento aplicado (escala FUMAT), porque las dimensiones iniciales de la escala no se ajustan a nuestra realidad y requieren modificar para nuestro contexto de la región.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacional

Macao & Armijos (2016) en la tesis titulada *“Actividad física en el adulto mayor mejora la calidad de vida de las personas que integran el centro de día San José de la ciudad de Loja”*. Realizada en la Universidad de Loja, Ecuador. Fue tipo de estudio cualitativo, longitudinal y diseño pre experimental. El objetivo de la investigación fue analizar, desarrollar un conjunto de actividades recreativas para el adulto mayor con el fin de mejorar su calidad de vida. La muestra beneficiada fueron 20 adultos mayores. Concluye que, el adulto mayor desconoce y no recibe orientación de cómo mejorar su calidad de vida mediante el ejercicio y la actividad física. En consecuencia, muestran inactividad física; además, no existe una organización y planificación de actividades y ejercicios adecuados para el adulto mayor.

Mientras que, Moreno y Olaya (2020) en su tesis titulada *“Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca. Bogotá Colombia*. Aplicó el diseño cuasi experimental, cuyo objetivo fue determinar los efectos de la aplicación de un programa de actividad física en 15 adultos mayores hombres. El programa consistió en aplicar actividades de intensidad, volumen y tiempo basado en las directrices de la OMS. Los resultados demuestran que la aplicación del programa de actividad física en el adulto mayor no es altamente relevante; pero si es determinante para mantener el buen estado de salud actual, por lo tanto, le genera un menor riesgo de adquirir enfermedades no transmisibles generadas.

Nacional

Zuñiga (2019) en la tesis titulada *“Actividad física y calidad de vida en adultos mayores del centro integral los Olivos 2019 de la Universidad Nacional Federico Villarreal”*. Utilizó el diseño no experimental, siendo el objetivo determinar la relación de la actividad física y la calidad de vida en adultos mayores. La población estuvo conformada por 100 adultos mayores que acudieron permanentemente al centro integral del adulto mayor del distrito de Los Olivos en el año 2019. Basado

en la evidencia del presente estudio, se llega a las siguientes conclusiones: Existe una relación estadísticamente entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores del centro integral del adulto mayor de Los Olivos del año 2019. No existe relación entre la actividad física y la dimensión física en los adultos mayores. Existe relación estadística entre la actividad física y la dimensión psicológica.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición de actividad física

Existe una diversidad de definiciones; Molina, Castillo & Blasco (2007) mencionan que “La actividad física es cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (p.35).

Por otro lado, Espinoza (2012) afirma que “La actividad física está estrechamente relacionada con la salud, los patrones de inactividad física en cambio están ligados al desarrollo de enfermedades crónicas, no transmisibles como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc.” (p.1). Es decir que, ejercicio físico está íntimamente relacionada con la salud, y las formas de inactividad están asociadas al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc.

Asimismo, Garcia, Mendaña, Sahelices, & Mangas (2022) “la actividad física ayuda a drenar el estrés acumulado, contribuye a la satisfacción personal, mejora la autoestima, y permite socializar más, al ponernos en contacto con otras personas” (p.7). En efecto, la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, presión arterial alta, dolor lumbar, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y obesidad y; les ayuda a desarrollar una mejor movilidad.

2.2.1.1. Características de la actividad física

La OMS (2020) señala que “se caracteriza por generar cualquier movimiento, dicho movimiento es realizado por los músculos, por lo tanto, esto requiere de consumo de energía”. (P.25). Es decir, que la actividad física es cuando una persona induce el movimiento, digamos que el movimiento lo realizan los músculos, por lo que requiere un gasto de energía.

1) Moderada y de exigencia al mismo tiempo

Toda práctica de actividad física se sitúa en una constancia moderada y suficiente que implique un accionar permanente que se traduzca períodos constantes de tiempo su activación, en detrimento de instaurar dificultades en la salud o una sobrecarga de trabajo físico. Por otro lado, debe presentar una intensidad necesaria para generar sudoración y muestras de respiración exigida, de manera tal que se ajuste la actividad a la medida del practicante y establezca los beneficios requeridos.

2) Frecuencia

Para que tenga frutos la actividad física debe ser constante y con una frecuencia considerable de acuerdo a objetivos planificados. Si una actividad física se interrumpe su continuidad o se deja de practicar por un tiempo se pierde la esencia de lo trabajado y se volverá a cero o al inicio. Por ello, la regularidad es una característica que mantiene en equilibrio el cuerpo y la condición física.

3) Orientada al accionar saludable

La finalidad central de la actividad física es el desarrollo de prácticas corporales saludables por encima de la práctica de rendimiento que no es su propósito en el adulto; todo lo contrario, es favorecer a un status saludable mediante la vía de la ejercitación física permanente.

4) Satisfactoria

Toda práctica o ejercitación corporal, debe tener significado para quien la lleva como un estilo de vida. Por tanto, debe ser agradable o motivadora que evite su alejamiento. Sin embargo, deberá ser regulado por prácticas técnicas y sistemáticas que generen beneficios positivos en el cuerpo y la salud en general.

5) Incluye cierto nivel de competencia

Se sabe que la constancia o frecuencia de práctica trae consigo hábitos corporales y cierto nivel de competencia física producto del esfuerzo; por tanto, el

esfuerzo físico se convierte en un nivel de actividad que está por encima de lo normal, siempre y cuando se ajuste a las características del practicante y no genere lesiones.

6) Adaptación a la edad y a las condiciones físico mentales

Toda actividad física, aparte de ser sistemática su práctica, debe adaptarse a la edad, los rasgos corporales y mentales de quien la ejercita; de modo que, no sea perjudicial y atente a la salud corporal y mental. Para ello, la presencia de un monitor experto y chequeo médico es vital para un desenvolvimiento físico-mental adecuado.

7) Variedad de prácticas corporales y deportivas

La práctica de actividad física de carácter saludable debe incluir variedades múltiples como caminatas, correr por tiempo prolongado, natación, prácticas en el gimnasio, montar bicicleta, ejercicios con fondos musicales, técnicas de relajación y adopción de posturas corporales, entre otras.

8) Carga física basada a las condiciones de la persona

Aparte de las características descritas, la práctica de actividad física debe ser personal e intransferible para otra persona. Quiere decir, cada persona que realiza determinada actividad para su beneficio personal, no puede ser administrado para otra; cada persona posee un historial deportivo y físico que requiere una dosis de práctica que beneficie a su organismo. Se debe evitar la práctica física sin conocimiento de los modos de activación en su organismo, se podría generar lesiones que beneficios.

2.2.1.2. Tipos de actividad física

De acuerdo a la OMS (2000) “La actividad física la podemos clasificar en función de muchos aspectos, como son la intensidad, los objetivos que te propongas (mejorar la salud, aumentar el rendimiento, mejorar la potencia), la duración, o en función de los sistemas corporales que estés trabajando para realizarla” (p.54).

1) Actividades con preponderancia aeróbica

Muestran predisposición para ejercitar especialmente el sistema cardiovascular, para estos casos, participan en cantidad considerable los músculos más grandes del sistema muscular. El propósito de este tipo de actividad física

aeróbica es mejorar la resistencia motora a la ejercitación prolongada, siendo un requisito el control regular del sistema respiratorio y del corazón. Este tipo de entrenamiento es progresivo y no importa la intensidad, muy por el contrario, el tiempo de trabajo físico.

2) Actividades de fortalecimiento óseo

Son los ejercicios corporales que tienden a contribuir el fortalecimiento óseo y la lubricación articular. La participación es de manera conjunta entre músculos y huesos, requiere trabajo con pesos y de impacto, es decir, trabajos de carga corporal y de contacto.

3) Actividades de flexibilidad articular

Hay un trabajo sistémico entre los músculos, los tendones, los ligamentos y las articulaciones en una ejercitación cualesquiera. Los ejercicios generalmente buscan la amplitud del movimiento durante la ejercitación. Se realiza después de la actividad corporal intensa, cuando los músculos y articulaciones están activas o calientes y evitar lesiones.

4) Actividades coordinativas

El tipo de ejercitaciones coordinativas incluyen trabajo sistémico de músculos, de los huesos, de las articulaciones y del cerebro. Estas actividades contribuyen a una mejor performance rítmica corporal mediante la regulación neuromuscular, generando economía de esfuerzo para otras actividades.

5) Actividades de intensidad

Son las actividades corporales relacionadas con trabajo explosivo o en tiempos cortos. Ayudan a mantener el equilibrio y la reacción corporal como mecanismo de control del cuerpo. Su aplicación está condicionado al tipo de actividad que se practica, pero es imprescindible su práctica como acción regulatoria dentro de las actividades de resistencia. Las actividades de esta naturaleza deben ser practicadas mínimamente durante diez minutos al finalizar o intermedio de la actividad corporal principal, porque ayuda a mejorar la velocidad de reacción de ciertos grupos musculares y de la propiocepción, requisito para percibir la calidad saludable de la persona.

6) Actividades moderadas

Su práctica es usual por casi la mayoría de personas porque no requiere esfuerzo mayor, son las acciones propias del quehacer diario en el entorno familiar

y laboral. También es un tipo de práctica corporal que se realiza en tiempos prolongados, pero no generan un desgaste físico, por ejemplo, caminar, correr lentamente, caminar dentro del agua, entre otras. Su finalidad es no perder el hábito por la actividad física y se recomienda a personas con problemas motrices o cardiovasculares. Su uso es regulado por los fisioterapeutas cuando requiere un tratamiento médico. No tienen el fin de mejorar la resistencia aeróbica, pero su práctica beneficia al organismo en general.

2.2.1.3. Beneficios de la actividad física en la salud

Según la OMS (2015) “La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna” (p.5). Es decir, que la actividad física a través de las diferentes actividades, es muy beneficiosa para nuestra salud. Es mejor hacer cualquier actividad física que no hacer nada.

1) Maneja tu peso

Tanto una dieta alimentaria y el ejercicio corporal van de la mano para mantener un estado corporal saludable. Una práctica de actividad física que no esté regulada por el consumo de calorías podría beneficiar a ciertas personas, pero para otras no tienen ningún efecto positivo. Es importante mantener un peso saludable, pero con ganancia de fortaleza muscular. La recomendación es no exceder la actividad física si no se está alimentando adecuadamente. En consecuencia, la dosificación de actividad corporal y el peso tiene variaciones entre cada persona.

2) Disminuye los peligros a la salud

Estudios médicos y científicos dan cifras alarmantes, con respecto a las enfermedades del corazón y derrame cerebral; siendo los más observados como causa principal de muerte en los adultos mayores. La OMS, en atención a estos riesgos de la persona, recomienda practicar mínimamente 150 minutos semanales de actividad corporal aeróbica de tipo moderada para contrarrestar estas enfermedades.

3) Vigoriza los músculos y huesos

Con el pasar de los años, el envejecimiento corporal es irreversible, por ello, es importante el fortalecimiento de los músculos, huesos y articulaciones del

cuerpo. Una práctica permanente de actividad física ayuda a fortalecer el organismo en general y evita perder dinamismo a las acciones diarias. Sobre todo, beneficia a la masa muscular que tiene implicancias en el equilibrio y fuerza muscular.

4) Ayuda en las actividades diarias

La práctica de actividad física como estilo de vida, genera bienestar corporal y mental, consecuentemente, mejora el desempeño funcional de la persona en sus múltiples actividades diarias y laborales. También activa las emociones que regulan el sentido de pertenencia al grupo social.

5) Incrementa una vida más duradera

Las investigaciones científicas han demostrado que una práctica frecuente de actividad física podría aminorar el riesgo de una muerte temprana porque posibilita que el organismo sea inmune, hasta cierto punto, a las enfermedades.

2.2.2. Definición de calidad de vida

Ardila (2003) define que, “es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos.” (p.163). Es decir que, la calidad de vida se refiere al conjunto de condiciones que contribuyen a la felicidad de las personas y la realización de su potencial en la vida social.

Weytrecher (2020) “La calidad de vida abarca diversos aspectos, los cuales pueden ser subjetivos, como el disfrutar del tiempo libre para un hobby, u objetivos, como el disponer de una vivienda con todos los servicios básicos”. (p.32) también se puede decir que nos proporcionan felicidad a una persona, tanto material como emocionalmente. De otro modo, la calidad de vida es un conjunto de circunstancias que una persona se beneficia para regular sus insuficiencias sociales, mentales y de actuación con los demás. Una calidad de vida engloba muchas dimensiones, son subjetivas (sensación de tranquilidad, felicidad por las acciones realizadas, etc.) y objetivas (tener un hogar con los servicios básicos adecuados).

Schalok & Verdugo (2003) definen el término calidad de vida, referido a la persona como una sensación de bienestar único y personal, está conformado de varias dimensiones siendo las personales y ambientales las que tienen mayor preponderancia. Las dimensiones se presentan de manera similar en las personas, que sufren variaciones por las particularidades de cada persona. Una evaluación

de estas dimensiones está determinada por indicadores culturales, sociales y, sobre todo, a los estados mentales y emocionales que regulan una población en las que el término calidad de vida puede tener una denotación y connotación diferente.

Si se evaluara, por ejemplo: la calidad de vida de las personas con “inteligencia límite y discapacidad intelectual ligera” se mide con los mismos elementos para todas las personas involucradas en ella. Pero, existirá expresiones individuales que se interpretará para cada persona: sin embargo, los indicadores se mantienen las mismas para todos los evaluados; es decir, depende de las percepciones de cada uno.

2.2.2.1. Características de la calidad de vida

Dosantos, (2019) menciona que, muchas personas se esfuerzan voluntariamente y bien determinados por una motivación intrínseca para lograr calidad de vida saludable, pero es necesario conocer a mayor profundidad el tema. Se necesita aprender más al respecto. Es importante conocer algunas de las características asociadas con este término y con las que se debe estar familiarizado, porque la calidad de vida tiene muchas aristas desde las que se puede asumir una forma de vida u otra.

1) Indirectamente medible

Es un concepto que requiere una medición indirecta, que requiere utilizar parámetros sociales que apunten a orientar con precisión la calidad de vida. Los investigadores manifiestan que “La medición del bienestar es un objetivo imposible de alcanzar”.

La felicidad es una sensación abstracta y diferenciada que no se puede medir de forma concreta, por ello, es una impresión indirecta. La naturaleza única y subjetiva crea interpretaciones cualitativas para definir con propiedad la calidad de vida; por tanto, solo se tiene un valor aproximado del concepto.

2) Concepción dinámica

En un porcentaje considerable de investigaciones referidos a calidad de vida se presume que las actitudes de las personas investigadas son estables y no se modifica. Pero, la realidad de investigaciones cualitativas establece que son dinámicas y cambiantes producto de los años de vida, la experiencia adquirida y la

adaptación constante. Los rasgos descritos se manifiestan por la concreción cultural donde se enmarca la comprensión de calidad de vida, variando de una cultura a otra.

3) *Multidisciplinar*

Siendo una categoría que se presta a la multidisciplinariedad presupone que existen diversos estudios y perspectivas cuando se analiza su funcionalidad. Es un término que se ha abordado como objeto de estudio desde la antropología, la economía, educación física, la salud, la sociología, la medicina y la psicología.

La investigación interdisciplinaria y multiplicidad de información ha generado un enfoque sistémico y sistemático de la calidad de vida asociado a la actividad física y la salud mental, factores básicos para comprender el contexto de vida saludable asociado a bienestar y calidad.

La actividad corporal como estilo de vida saludable es una condicionante fundamental para la calidad de vida; la mirada desde las ciencias de la salud, desde tiempos atrás ya lo advirtieron, pero aún falta concretizar en experiencias investigativas potentes que den credibilidad científica a esta asociación indisoluble.

Los beneficios de la actividad física a la salud mental y corporal, está demostrada científicamente, pero desde una perspectiva de conocimiento y su práctica en la sociedad en general, es incipiente y no cala en la percepción de las personas, por ello, faltan políticas gubernamentales que consoliden este beneficio personal y social.

2.2.2.2. *Clasificación de la calidad de vida*

El modelo propuesto por Schalock y Verdugo (2003) “plantea las dimensiones centrales que son susceptibles de mejorar la calidad de vida de una persona, independientemente de si presenta o no condición de discapacidad o si precisa o no apoyo para lograr dicha mejora” (p.32) es decir Los aspectos centrales que tienen potencial para mejorar la calidad de vida de una persona, tengan o no una discapacidad o necesite asistencia para lograr dicha mejora.

A continuación, se mencionan los componentes de las 8 dimensiones referentes a la calidad de vida propuestas.

2.2.2.2.1. Bienestar emocional

La Real Academia Española (2019) mencionan que “Es el estado de ánimo caracterizado por sentirse bien, en armonía y tranquilidad, a gusto de nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, conciente de nuestras propias capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida de manera equilibrada” (p.3). Por lo tanto, se puede entender que el bienestar emocional caracterizado por una sensación de bienestar, armonía y calma, conciencia de uno mismo y del mundo que nos rodea, conciencia de la propia capacidad para afrontar las tensiones normales de la vida de forma estable.

2.2.2.2.2. Relaciones interpersonales

Arana & Lanao (2018) enfatizan que las relaciones interpersonales nos permiten alcanzar ciertos objetivos necesarios para nuestro desarrollo en una sociedad, y la mayoría de estas metas están implícitas a la hora de entablar lazos con otras personas. Sin embargo, es también posible utilizarlas como un medio para obtener ciertos beneficios, tales como un puesto de trabajo; incluso en esos casos, existen más razones que el mero interés material, aunque suelen ignorarse a nivel consciente (p.3). Muestran que, las relaciones interpersonales nos permiten lograr ciertas metas que son necesarias para que estén relacionadas con la creación de vínculos con otras personas, Sin embargo, también se pueden utilizar para obtener ciertos beneficios, como un trabajo. También en estos casos existen razones más allá del interés material, aunque muchas veces se pasan por alto deliberadamente.

2.2.2.2.3. Bienestar material

Losano et al. (2019) afirman que es “poseer lo suficiente para proveerse de alimentos, tener un empleo que permita satisfacer sus necesidades, tener pertenencias que llevan a cubrir necesidades de vestido, acceso a infraestructura como internet, un estatus socioeconómico que permita el progreso y desarrollo personal” (p.28). Es decir, al tener un trabajo estable se puede permitir cubrir tus necesidades básicas así sentirse un bienestar al cubrir todos tus gastos.

2.2.2.2.4. Desarrollo Personal

La UCE (2019) afirma que es “el conjunto de aprendizajes que requieren desarrollar para enfrentar sus interacciones desde la confianza, seguridad y valoración positiva de sí mismos y de los demás, y así disfrutar su presente de cada una de las personas” (p.12). Se puede decir que el desarrollo personal es aprendizaje para satisfacer la confianza mutua, la seguridad de uno mismo y la evaluación positiva de sí mismos y de los demás para disfrutar el don de cada uno.

2.2.2.2.5. Bienestar físico

Lopategui (2016) afirma que es el “nivel de susceptibilidad a una enfermedad, cantidad de masa corporal, cuidado visual, fortaleza y potencia muscular, nivel de tolerancia cardiorrespiratoria o muscular y la rapidez de recuperación luego de un esfuerzo físico. Se caracteriza por el funcionamiento eficiente del cuerpo” (p.5); por lo tanto, el bienestar físico es el cuidado de nuestra salud física así mantener un buen estado físico óptimo y movilidad articular para un adecuado funcionamiento del organismo.

2.2.2.2.6. Autodeterminación

Arias (2012) señala que es una combinación de habilidades, conocimientos y creencias que permiten a una persona participar y dirigir su vida de forma auto-regulada con un comportamiento autónomo. La comprensión de habilidades y necesidades del individuo, junto con la creencia de uno mismo de forma capaz y efectiva son esenciales para la libre determinación. Al actuar sobre la base de estas habilidades y actitudes, los individuos tienen una mayor capacidad para tomar el control de sus vidas y asumir su papel con éxito en nuestra sociedad (p.1); por lo tanto, se puede decir que es orientar y tener el control de nosotros mismos en las diferentes acciones, necesidades de cada uno de nosotros para determinar cualquier tipo de acción que podamos ejecutar.

2.2.2.2.7. Inclusión social

Martinez et al. (2014) señalan que la inclusión social se mide mediante indicadores que definen la calidad de vida y se manifiestan en: ser aceptado,

posición, entorno laboral, participación en el ambiente social de residencia, asumiendo roles, actividades de apoyo a los demás.

Los procesos de mejoramiento de esta dimensión son: contactar a la persona con sistemas de apoyo social, promoción de roles en la sociedad, creación de ambientes de integración social. La inclusión no se entiende que, por no tener condiciones para ser parte de un grupo, se tenga consideración por ello; muy por el contrario, como persona adulta mayor, es una obligación de la sociedad incluir a todas las personas con los mismos derechos y obligaciones de ser parte de la misma. Por tanto, pensar que el adulto mayor debe acceder a ambientes normalizados, tal vez en algunos casos no sea factible; pero, se debe construir entornos con las condiciones de incluirlos por ser persona que aporta a la sociedad y comunidad.

Es decir, es la acogida en todo el aspecto ya sea en el trabajo, sociedad, etc. En toda la acción que se puedan realizar dentro de ellas, esto significa la participación en cualquier tipo de actividad para un mejor estilo de vida, así incentivar un clima donde puedan participar toda la persona de manera espontánea.

2.2.2.2.8. Derechos

Elqui & Vasques (2021) enfatizan que los derechos de las personas adultas mayores son igual a las demás personas, están relacionadas al acceso a las normas legales y la justicia. Tienen el mismo derecho para ser atendidos jurídicamente, con atención inmediata, sentencias justas, respeto a sus derechos laborales y pensiones salariales. El adulto mayor es parte de un grupo social que requieren una atención primaria y prioritaria respetando sus derechos legales y protección a sus necesidades y libertad de sus formas de pensamiento y dignidad de ser humano en proceso de cambios.

Por lo tanto, los derechos se pueden decir que los adultos mayores necesitan una atención prioritaria debido a que en muchas situaciones los adultos mayores se encuentran en distintas situaciones problemáticas ya que con el pasar del tiempo el adulto mayor tiende a perder seres queridos, o el abandono por parte de sus familiares.

Con respecto a la justicia el adulto mayor tiende a ser atendido con una actitud intolerante llegando a no satisfacer sus necesidades primarias, privando de la tutela jurídica que es muy relevante para la vida diaria del adulto mayor.

2.3. Bases conceptuales

Actividad física

Se define como todo movimiento del cuerpo que se produce en los paquetes músculo esqueléticos, generando consumo de energía corporal. Se traduce como acción de toda persona que desea mejorar su calidad de vida.

Actividad física moderada

Requiere un esfuerzo moderado para aumentar significativamente la frecuencia cardíaca. Ejemplos de ejercicio moderado.

Actividad física intensa

El equivalente metabólico (MET) se usa comúnmente para expresar la intensidad de toda actividad física. Por tanto, es la relación entre el metabolismo de una persona mientras realiza el trabajo y su metabolismo basal.

Actividades de flexibilidad

Son prácticas físicas importantes en toda rutina mejora y de experiencias físicas, esta forma de accionar constante brinda una mayor amplitud y movilidad a nivel de rangos articulares del cuerpo en variadas situaciones cotidianas.

Autodeterminación

Es la condición para la toma de decisiones de la identidad personal y del futuro próximo, por ello, es la forma personal de autodefinirse por sí mismo de quien es y cómo desea ser ante los demás sin presiones o manipulaciones de otros.

Bienestar físico

Ocurre cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones se altera; el cuerpo funciona de manera eficiente y tiene una capacidad física apropiada para enfrentar los diversos desafíos de la vida activa.

Bienestar emocional

Nos referimos a un estado de ánimo en el que nos sentimos bien, tranquilos, percibimos que tenemos control sobre nuestras emociones y podemos hacer frente a las presiones del día a día, son base para una vida sana, feliz y saludable.

Bienestar material

Capacidad de una persona para disponer bienes materiales con ingresos propios. Capacidad para comprar y cubrir sus necesidades, además de contar con una vivienda y centro de laboral. Con fines de medición, los indicadores son: casa, centro laboral e ingreso económico.

Calidad de vida

Es la capacidad de percibir una persona en relación a su identidad personal, cultural y social regido por un sistema de valores expresado en un modo de vida que satisface sus necesidades, metas, prospectiva, preocupaciones y estándares sociales.

Desarrollo personal

Es el tránsito permanente que tiene una persona al descubrir en su vida ciertas necesidades e intereses personales y sociales para realizarlos en la práctica que mejore su salud, habilidades y virtudes. Cuyo propósito es tener una forma de vida organizada y equilibrada.

Derechos

Es la condición de ser reconocido una persona por la ley jurídica y reconocimiento de sus beneficios sociales y patrimoniales.

Inclusión social

Es el tránsito de la persona para ser parte de la sociedad, ser aceptado por su condición humana; se refiere también a la incorporación en su entorno social por aportar cambios en ella.

Prevenir enfermedades

Es el conjunto de medidas necesarias para prevenir el desarrollo o progresión de la enfermedad. A nivel asistencial aplica desde la atención primaria hasta la atención especializada, incluyendo el programa de prevención.

Relaciones interpersonales

Son formas de interacción de una persona con otras. El modo de asociación puede ser en comunicaciones de sentimientos y emociones en todo ámbito cultural y social; ya sea mediante el arte, actividades económicas, relaciones familiares, entre otras.

III. METODOLOGÍA

3.1. Hipótesis

Hipótesis general

La actividad física influye significativamente en la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.

Hipótesis específicas

- 1) La actividad física influye en el bienestar físico del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- 2) La actividad física influye en el bienestar emocional del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- 3) La actividad física influye en las relaciones interpersonales del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- 4) La actividad física influye en la autodeterminación del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- 5) La actividad física influye en el desarrollo personal del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- 6) La actividad física influye en la inclusión social del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- 7) La actividad física influye en el bienestar material del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.
- 8) La actividad física influye en los derechos del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.

3.2. Variables

Variable independiente (I) : actividad física.

Variable dependiente (D) : calidad de vida.

Variables intervinientes: Familia y práctica de actividad física en otros contextos.

3.3. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición/ valoración
Actividad física	Se define a uno de los tantos movimientos corporales generados a nivel muscular, que al contraerse genera gasto de energía. También es aquel accionar diario y familiarizado o actividad laboral (OMS, 2020).	Módulo de Experimentación de Actividad Física cuya finalidad es practicar actividad física de variada intensidad para mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante el uso de materiales como: step, cinta ergométrica, bastones, pelotas, cinta y pesas. El módulo consta de 18 sesiones con tareas motrices de variada intensidad, con una frecuencia de tres veces a la semana. El experimento es parte de las actividades semestrales del Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH durante el año 2022.	Actividades físicas de intensidad	- Trotar o carrera en la cinta ergométrica. - Baile aeróbico. - Carga pesada.	
			Actividades físicas moderadas	- Bailes. - Juegos lúdicos. - Step.	
			Actividades físicas de flexibilidad	- Flexibilidad dinámica. - Flexibilidad estática.	
Calidad de vida	"Es la percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en los que vive y en relación a los objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones. Es un concepto amplio afectado de forma compleja por la salud física de la persona, el estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, creencias personales y su relación a características principales del ambiente." (OMS, 2002)	La Escala FUMAT evalúa de manera objetiva la calidad de vida del adulto mayor en las dimensiones: bienestar emocional, bienestar físico, bienestar material, relaciones interpersonales, inclusión social, desarrollo personal, autodeterminación y derechos. El instrumento consta de 56 ítems y se mide mediante una valoración de Siempre (3 puntos), A veces (2 puntos) y Nunca (1 punto). Está basado en el modelo heurístico y conformado por dimensiones e indicadores de calidad de vida y una perspectiva de sistemas sociales (Verdugo, Gómez y Arias, 2009).	Bienestar emocional	- Satisfacción - Auto concepto - Ausencia de estrés	Siempre= 3 Pts. A veces= 2 Pts. Nunca= 1 Pto.
			Relaciones interpersonales	- Interacción - Relaciones - Apoyos	
			Bienestar material	- Estatus económico - Empleo - Vivienda	
			Desarrollo personal	- Educación - Competencia personal - Desempeño	
			Bienestar físico	- Salud - Actividades de vida diaria - Atención sanitaria - Ocio	
			Autodeterminación	- Autonomía - Metas/valores personales - Elecciones	
			Inclusión social	- Integración y participación en la comunidad - Roles comunitarios - Apoyos sociales	
			Derechos	- Derechos Humanos - Derechos legales	

3.4. Tipo y nivel de investigación

Tipo de investigación

El tema investigativo corresponde al enfoque cuantitativo (Hernández et al., 2014), en consideración a este enfoque, el tipo de investigación pertenece a los estudios aplicados, porque mediante la aplicación experimental se puede solucionar un problema específico de la realidad (Concytec, 2018). En consecuencia, la tesis aporta factualmente la importancia de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor. En la misma línea, Carrasco (2005) puntualiza que “la investigación aplicada se distingue por tener propósitos prácticos inmediatos bien definido, es decir, se investiga para actuar, transformar, modificar o producir cambios en un determinado sector de la realidad” (p. 43).

Nivel de investigación.

Para Arias (2013) una investigación es experimental porque “es un proceso que consiste en someter a un objeto o grupo de individuos, a determinadas condiciones, estímulos o tratamiento (variable independiente), para observar los efectos o reacciones que se producen (variable dependiente)” (p. 36). En el proceso experimental, se somete a un grupo a un tratamiento y posteriormente, se mide los cambios producidos en dicho grupo.

Mientras que, Ruz (2020) puntualiza que “la investigación de nivel explicativo “es ampliar el conocimiento ya existente sobre algo de lo que sabemos poco, o nada. De esta forma, se centra en los detalles, permitiéndonos conocer más a fondo un fenómeno”; es decir, interpreta cómo se produce y modifica un fenómeno determinado.

3.5. Métodos

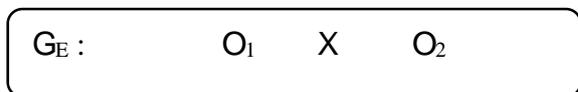
Método hipotético-deductivo

“Consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos” (Bernal, 2010, p.60). Desde esta definición, en el proceso de la investigación, permitió comprobar las hipótesis

planteadas mediante la estadística no paramétrica y verificar el predominio de la actividad física en adultos mayores para mejorar su calidad de vida.

3.6. Diseño metodológico

En la investigación, se recurrió al diseño pre experimental denominado “*Diseño de preprueba/posprueba con un solo grupo*”; Hernández et al. (2014) caracteriza el diseño del siguiente modo: “A un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo” (p. 141). Su estructura tiene la representación siguiente:



Los símbolos se traducen en:

GE: Grupo experimental

O₁ O₂: Medición de la calidad de vida en el adulto mayor

X: Aplicación de actividad física al adulto mayor

3.7. Población

Quispe (2012) sostiene que la población “Es la determinación del conjunto total de elementos, sujetos y objetos a los que se refiere la investigación y estas deben estar muy bien delimitadas teniendo en cuenta las características, lugar y tiempo” (p.111). La población de la presente investigación está constituida por personas adultas mayores que concurren frecuentemente al Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH durante el año 2022.

Población	Sexo	N° de participantes
Adultos mayores	Femenino	15
Total		15

Fuente: Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH. 2022.

3.8. Muestra y técnica de muestreo

La muestra en concordancia con Hernández et al. (2014) “es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población” (p. 173). La muestra para el estudio estuvo constituida por doce adultos mayores de sexo femenino que participan constantemente en el “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH”, durante el año 2022.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterio	Inclusión	Exclusión
Adultas mayores que practican actividad física en el “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH, 2022”.	<ul style="list-style-type: none">- Regularidad en la práctica de actividad física.- Adultas con condiciones físicas adecuadas para realizar actividad física.	<ul style="list-style-type: none">- Adultas que sufren del corazón.- Adultas que asisten intermitentemente a realizar actividad física.

Técnica de muestreo

La muestra fue no probabilística y se utilizó el muestreo *por conveniencia*; Hernández et al. (2014) menciona que “estas muestras están formadas por los casos disponibles a los cuales tenemos acceso” (p. 390). Por las condiciones de la investigación se recurrió a los adultos mayores que asistieron y participaron en todas las sesiones de actividad física.

3.9. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Técnica

La técnica que se aplicó durante el estudio fue la observación entendida como “un proceso riguroso que permite conocer, de forma directa, el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada” (Bernal, 2010, p. 257).

Instrumento

En el trabajo de investigación se aplicó como instrumento la escala FUMAT (Verdugo, Gómez y Arias, 2009). Mide 8 dimensiones:

(a) AUTODETERMINACIÓN (autonomía, decisiones, elecciones, metas y preferencias personales; (b) DERECHOS HUMANOS (Legales); (c) BIENESTAR EMOCIONAL (ausencia de estrés, ansiedad, sentimientos negativos, auto concepto, relaciones sociales, satisfacción personal, satisfacción con la vida); (d) INCLUSIÓN SOCIAL (integración en la comunidad, participación social, apoyo social); (e) DESARROLLO PERSONAL (trabajo; educación, actividades de la vida diaria); (f) RELACIONES INTERPERSONALES (relaciones familiares, relaciones de amistad, relaciones sociales; (g) BIENESTAR MATERIAL (relaciones con la comunidad, ingresos, economía; posesiones, pertenencias; servicios comunitarios y vivienda (confortabilidad); (h) BIENESTAR FÍSICO (salud y consecuencias, energía, vitalidad), salud general, servicios sanitarios y sueño.

La valoración se modificó en tres rangos: Nunca, A veces y Siempre. Asignándole una puntuación de 1 a 3. El instrumento consta de 57 ítems que miden la calidad de vida del adulto mayor.

3.10. Validez y confiabilidad del instrumento

Validez

Para la validación del instrumento se procedió a la medición mediante la opinión de expertos con grado de Doctor para validar la coherencia y pertinencia de la escala FUMAT. La valoración evaluada fue promedio de 83%; por consiguiente, la escala tiene validez para los fines del estudio.

Expertos	Validación	situación
Experto 1	0,85 (85%)	Muy Buena
Experto 2	0,85 (85%)	Muy Buena
Experto 3	0,79 (79%)	Buena
Promedio	0,83 (83%)	Muy Buena

Confiabilidad

La fiabilidad interna del instrumento fue determinada con una muestra de doce participantes adultos mayores mediante el análisis de fiabilidad Alpha de Cronbach, obteniendo una valoración de:

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.907	57

El coeficiente de fiabilidad de la escala FUMAT arrojó un rango de 0,97 con valor de “Excelente”.

3.11. Procedimiento y procesamiento de datos

La medición de la significancia se procesó con el programa Excel y el programa estadístico SPSS versión 25; se procedió a realizar el análisis:

a) Análisis descriptivos

Mediante tablas se analizó la frecuencia y porcentaje de las variables procesadas.

b) Análisis inferencial

Se procedió a determinar la normalidad de los datos, mediante la prueba Shapiro-Wilk, previamente se estableció la hipótesis estadística:

Hipótesis nula (H₀): “Los datos tienen una distribución normal ($p > \alpha$)”

Hipótesis alterna (H₁): “Los datos no tienen una distribución normal ($p < \alpha$)”

Datos de la variable	Normalidad		
	Valor de significancia calculada (p)	Comparación n	Valor de significancia asumida (α)
Pre y postest	$p = 0,036(3,6\%)$ Pretest $p = 0,819(81,9\%)$ Posttest	< >	$\alpha = 0,05 (5\%)$
Media	Pretest 189,14	\neq	Posttest 208,43

Mediana	187,00	≠	206,00
Interpretación: El valor calculado es ($p = 0,036 < \alpha = 0,05$) menor que la asumida en el pretest; en el posttest, el valor de la significancia calculada ($p = 0,819 > \alpha = 0,05$), es mayor que la asumida; entonces uno de ellos es menor, por consiguiente, se admite la hipótesis alterna y se refuta la hipótesis nula, se interpreta que, los datos no tienen una distribución normal. Por tanto, para el caso, se aplica la prueba no paramétrica rangos con signos de Wilcoxon.			

Los datos procesados mediante el programa SPSS versión 25, obtuvo los siguientes resultados:

Pasos de la prueba de hipótesis:

a) **Hipótesis estadística**

Hipótesis de investigación

La actividad física influye significativamente en la calidad de vida del adulto mayor en el laboratorio de actividad física y salud – UNSCH, del distrito de Ayacucho, 2022.

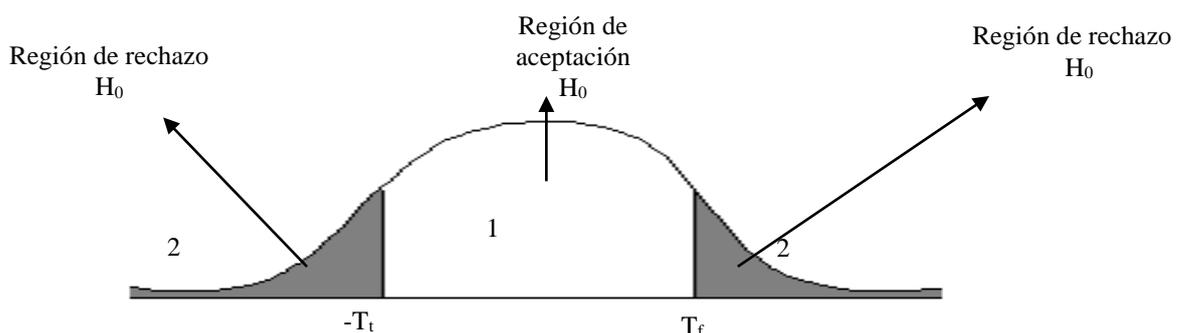
Hipótesis nula H_0 :

La actividad física **no** influye significativamente en la calidad de vida del adulto mayor en el laboratorio de actividad física y salud – UNSCH, del distrito de Ayacucho, 2022.

Hipótesis alterna H_a :

La actividad física **si** influye significativamente en la calidad de vida del adulto mayor en el laboratorio de actividad física y salud – UNSCH, del distrito de Ayacucho, 2022.

- b) **Nivel de significancia.** Se ha elegido al 5% que equivale $\alpha = 5\% = 0,05$
(Valor calculado de la significancia)
- c) **Nivel de confianza** al 95%
- d) **Región de aceptación** (prueba de dos colas)



e) **Conclusión o decisión del resultado de la prueba**

Significación	Interpretación	
	Ha	H ₀
$\rho > \alpha$	Se rechaza	Se acepta
$\rho \leq \alpha$	Se acepta	Se rechaza

Donde

α : Valor asumido por el investigador de la significancia = 5% = 0,05

ρ : Valor calculado de la significancia mediante el programa SPSS.

3.12. Aspectos éticos

Para concretizar la investigación, se tuvo la autorización de la autoridad académica de la Escuela profesional de Educación Física y del responsable del “Laboratorio de Actividad Física y Salud”; se tuvo el consentimiento informado de los adultos mayores que participaron en el experimento. También, se redactó con responsabilidad la tesis, respetando a los autores y las citas se acogieron a las normas APA. Se procedió con la sinceridad del caso en todo el proceso investigativo.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados descriptivos de la variable dependiente

Tabla 1

Actividad física en el bienestar emocional del adulto mayor

Bienestar emocional	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Nunca	1	8,3	0	0
A veces	11	91,7	10	83,3
Siempre	0	0	2	16,7
Total	12	100%	12	100%

Fuente: datos conseguidos mediante la escala FUMAT.

La tabla 1 describe que, el 8,3% de los adultos mayores en el pretest se encontraron en la condición Nunca; el 91,7% A veces y el 0 % Siempre, con respecto al bienestar emocional.

Posteriormente a la aplicación de la actividad física (experimento) el 0 % se encuentra en la condición Nunca, el 83,3% A veces y el 16,7% Siempre.

En consecuencia, posterior a la aplicación del programa de actividad física (bailar en diferentes ritmos musicales, baile sobre el step, trabajo físico en la corredera, llevar cargas pesadas, estiramientos estáticos y dinámicos) que tuvo una duración de 12 semanas; en la medición del postest, la mayoría de los adultos mayores mejoró significativamente en el bienestar emocional, es decir, a sentirse en mejor bienestar mental y físico.

Tabla 2

Actividad física en las relaciones interpersonales del adulto mayor

Relaciones interpersonales	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Nunca	4	33,3	0	0
A veces	7	58,3	2	16,7
Siempre	1	8,3	10	83,3
Total	12	100%	12	100%

Fuente: datos conseguidos mediante la escala FUMAT.

La tabla 2 describe que, el 33,3% de los adultos mayores en el pretest se encontraron en la condición Nunca; el 58,3% A veces y el 8,3 % Siempre, con respecto a su relación interpersonal.

Posteriormente a la aplicación de la actividad física (experimento) el 0 % se encuentra en la condición Nunca, el 16,7% A veces y el 83,3% Siempre, con respecto a su relación interpersonal.

En consecuencia, posterior a la aplicación del programa de actividad física (bailar en diferentes ritmos musicales, baile sobre el step, trabajo físico en la corredera, llevar cargas pesadas, estiramientos estáticos y dinámicos) que tuvo una duración de 12 semanas; en la medición del posttest, la mayoría de los adultos mayores mejoró significativamente en las relaciones interpersonales, es decir, relacionarse con las demás personas de su entorno con las que frecuenta.

Tabla 3

Actividad física en el bienestar material del adulto mayor

Bienestar material	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Nunca	1	8,3	0	0
A veces	10	83,3	8	66,3
Siempre	1	8,3	4	33,3
Total	12	100%	12	100%

Fuente: datos conseguidos mediante la escala FUMAT.

La tabla 3 describe que, el 8,3% de los adultos mayores en el pretest se encontraron en la condición Nunca; el 83,3% A veces y el 8,3 % Siempre con respecto al bienestar material.

Posteriormente a la aplicación de la actividad física (experimento) el 0 % se encuentra en la condición Nunca, el 66,3% A veces y el 33,3% Siempre con respecto a su bienestar material.

En consecuencia, después de la aplicación del programa de actividad física (bailar en diferentes ritmos musicales, baile sobre el step, trabajo físico en la corredera, llevar cargas pesadas, estiramientos estáticos y dinámicos) que tuvo una duración de 12 semanas; en la medición del Postest, la mayoría de los adultos mayores mejoró significativamente en su bienestar material, es decir, un deseo personal de progreso de sus fortalezas para interactuar en su entorno.

Tabla 4

Actividad física en el desarrollo personal del adulto mayor

Desarrollo personal	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Nunca	2	16,7	0	0
A veces	10	83,3	12	100
Siempre	0	0	0	0
Total	12	100%	12	100%

Fuente: datos conseguidos mediante la escala FUMAT.

La tabla 4 describe que, el 16,7% de los adultos mayores en el pretest se encontraron en la condición Nunca; el 83,3% A veces y el 0 % Siempre con respecto a su desarrollo personal.

Posteriormente a la aplicación de la actividad física (experimento) el 0 % se encuentra en la condición Nunca, el 100% A veces y el 0% Siempre con respecto a su desarrollo personal.

En consecuencia, a continuación de la aplicación del programa de actividad física (bailar en diferentes ritmos musicales, baile sobre el step, trabajo físico en la corredera, llevar cargas pesadas, estiramientos estáticos y dinámicos) durante 12 semanas consecutivas, en la medición del postest, la mayoría de los adultos mayores mejoró aceptablemente en el desarrollo personal, es decir, en el progreso para conocer, superar y potenciar las propias fortalezas y para poder actuar con mayor conciencia.

Tabla 5

Actividad física en el bienestar físico del adulto mayor

Bienestar físico	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Nunca	0	0	0	0
A veces	12	100	10	83,3
Siempre	0	0	2	16,7
Total	12	100%	12	100%

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT.

La tabla 5 describe que, el 0% de los adultos mayores en el pretest se encontraron en la condición Nunca; el 100% A veces y el 0 % Siempre con respecto a su bienestar físico.

Posteriormente a la aplicación de la actividad física (experimento) el 0 % se encuentra en la condición Nunca, el 83,3% A veces y el 16,7% Siempre con respecto a su bienestar físico.

En consecuencia, a continuación de la aplicación del programa de actividad física (bailar en diferentes ritmos musicales, baile sobre el step, trabajo físico en la corredera, llevar cargas pesadas, estiramientos estáticos y dinámicos) durante 12 semanas consecutivas; en la medición del Postest, la mayoría de los adultos mayores mejoró significativamente en su bienestar físico, es decir, sentirse en una buena forma física.

Tabla 6

Actividad física en la autodeterminación del adulto mayor

Autodeterminación	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Nunca	1	8,3	0	0
A veces	11	91,7	9	75
Siempre	0	0	3	25
Total	12	100%	12	100%

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT.

La tabla 6 describe que, el 8,3% de los adultos mayores en el pretest se encontraron en la condición Nunca; el 91,7% A veces y el 0 % Siempre con respecto a la autodeterminación.

Posteriormente a la aplicación de la actividad física (experimento) el 0 % se encuentra en la condición Nunca, el 33,3% A veces y el 66,7% Siempre con respecto a la autodeterminación.

En consecuencia, a continuación de la aplicación del programa de actividad física (bailar en diferentes ritmos musicales, baile sobre el step, trabajo físico en la corredera, llevar cargas pesadas, estiramientos estáticos y dinámicos) durante 12 semanas consecutivas; en la medición del postest, la mayoría de los adultos mayores mejoró significativamente en la autodeterminación personal, es decir, tiene rasgos de definición de sí mismo, quiénes somos y quiénes deseamos ser, sin el control de personas o fuerzas externas.

Tabla 7

Actividad física en la inclusión social del adulto mayor

Inclusión social	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Nunca	1	8,3	0	0
A veces	11	91,7	11	91,7
Siempre	0	0	1	8,3
Total	12	100%	12	100%

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT.

La tabla 7 describe que, el 8,3% de los adultos mayores en el pretest se encontraron en la condición Nunca; el 91,7% A veces y el 0 % Siempre con respecto a su inclusión social.

Posteriormente a la aplicación de la actividad física (experimento) el 0 % se encuentra en la condición Nunca, el 91,7% A veces y el 8,3% Siempre con respecto a su inclusión social.

En consecuencia, a continuación de la aplicación del programa de actividad física (bailar en diferentes ritmos musicales, baile sobre el step, trabajo físico en la corredera, llevar cargas pesadas, estiramientos estáticos y dinámicos) durante 12 semanas; en la medición del postest, la mayoría de los adultos mayores mejoró aceptablemente en la inclusión social, es decir, puede construir entornos sociales para aceptar a los demás.

Tabla 8

Actividad física en los derechos del adulto mayor

Derechos	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Nunca	2	16,7	0	0
A veces	8	66,6	3	25
Siempre	2	16,7	9	75
Total	12	100%	12	100%

Fuente: datos conseguidos mediante la escala FUMAT.

La tabla 8 describe que, el 16,7% de los adultos mayores en el pretest se encontraron en la condición Nunca; el 66,6% A veces y el 16,7 % Siempre con respecto a sus derechos.

Posteriormente a la aplicación de la actividad física (experimento) el 0 % se encuentra en la condición Nunca, el 25% A veces y el 75% Siempre con respecto a sus derechos.

En consecuencia, a continuación de la aplicación del programa de actividad física (bailar en diferentes ritmos musicales, baile sobre el step, trabajo físico en la corredera, llevar cargas pesadas, estiramientos estáticos y dinámicos) durante 12 semanas; en la medición del postest, la mayoría de los adultos mayores mejoró significativamente en prevalecer sus derechos, es decir, muestra rasgos de respeto y protección de sus derechos humanos.

Tabla 9

Actividad física en la calidad de vida del adulto mayor

Calidad de vida	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Nunca	0	0	0	0
A veces	12	100	11	91,7
Siempre	0	0	1	8.3
Total	12	100%	12	100%

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT.

La tabla 9 describe que, el 0% de los adultos mayores en el pretest se encontraron en la condición Nunca; el 100% A veces y el 0 % Siempre con respecto a su calidad de vida.

Después de la aplicación del experimento, el 0 % se encuentra en la condición Nunca, el 91,7% A veces y el 8,3% Siempre con respecto a su calidad de vida.

En consecuencia, a continuación de la aplicación del programa de actividad física (bailar en diferentes ritmos musicales, baile sobre el step, trabajo físico en la corredera, llevar cargas pesadas, estiramientos estáticos y dinámicos) durante 12 semanas; en la medición del posttest, la mayoría de los adultos mayores mejoró aceptablemente en su calidad de vida, es decir, que presenta características de mejora en el sistema de valores en el que vive y siente que sus expectativas, estándares y preocupaciones pueden solucionarse.

4.2. Resultados inferenciales

Tabla 10

Prueba de hipótesis específica 1: actividad física en el bienestar emocional del adulto mayor

Estadísticos de prueba ^a	
	postest - Pretest
Z	-2,878 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,004

a. "Prueba de rangos con signo de Wilcoxon"

b. "Se basa en rangos negativos".

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT.

P=,004 Valor de significancia calculada el SPSS

A=0,05 (5%) Valor asumida por el investigador

La tabla 10 muestra que, la significación calculada es menor que la obtenida ($0,004 < 0,05$) entonces; se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula; en consecuencia, la actividad física influye significativamente en el bienestar emocional del adulto mayor del Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH del distrito de Ayacucho, 2022.

Tabla 11

Prueba de hipótesis específica 2: actividad física en las relaciones interpersonales del adulto mayor

Estadísticos de prueba^a	
	postest - Pretest
Z	-2,995 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,003

a. "Prueba de rangos con signo de Wilcoxon"

b. "Se basa en rangos negativos".

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT

P=,003 Valor de significancia calculada el SPSS

A=0,05 (5%) Valor asumida por el investigador

La tabla 11 muestra que, la significación calculada es menor que la obtenida ($0,003 < 0,05$) entonces; se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula; en consecuencia, la actividad física influye significativamente en las relaciones interpersonales del adulto mayor del Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH del distrito de Ayacucho, 2022.

Tabla 12

Prueba de hipótesis específica 3: actividad física en el bienestar material del adulto mayor

Estadísticos de prueba^a	
	postest - Pretest
Z	-2,995 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,003

a. "Prueba de rangos con signo de Wilcoxon"

b. "Se basa en rangos negativos"

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT.

P=,003 Valor de significancia calculada el SPSS

A=0,05 (5%) Valor asumida por el investigador

La tabla 12 muestra que, la significación calculada es menor que la obtenida ($0,003 < 0,05$); por tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula; en consecuencia, la actividad física influye significativamente en el bienestar material del adulto mayor del Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH del distrito de Ayacucho, 2022.

Tabla 13

Prueba de hipótesis específica 4: actividad física en el desarrollo personal del adulto mayor

Estadísticos de prueba^a	
	postest - Pretest
Z	-2,777 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,005

a. "Prueba de rangos con signo de Wilcoxon"
b. "Se basa en rangos negativos"

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT.

P=,005 Valor de significancia calculada el SPSS

A=0,05 (5%) Valor asumida por el investigador

La tabla 13 muestra que, la significación calculada es menor que la obtenida ($0,005 < 0,05$); por ello, acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula; en consecuencia, la actividad física influye significativamente en el desarrollo personal del adulto mayor del Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH del distrito de Ayacucho, 2022.

Tabla 14

Prueba de hipótesis específica 5: actividad física en el bienestar físico del adulto mayor

Estadísticos de prueba^a	
	postest - Pretest
Z	-2,995 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,003

a. "Prueba de rangos con signo de Wilcoxon"

b. "Se basa en rangos negativos"

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT

P=,003 Valor de significancia calculada el SPSS

A=0,05 (5%) Valor asumida por el investigador

La tabla 14 muestra que, la significación calculada es menor que la obtenida ($0,003 < 0,05$) por ello, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula; en consecuencia, la actividad física influye significativamente en el bienestar físico del adulto mayor del Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH del distrito de Ayacucho, 2022.

Tabla 15

Prueba de hipótesis específica 6: actividad física en la autodeterminación del adulto mayor

Estadísticos de prueba^a	
	postest - Pretest
Z	-2,944 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,003

a. "Prueba de rangos con signo de Wilcoxon"

b. "Se basa en rangos negativos"

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT.

P=,003 Valor de significancia calculada el SPSS

A=0,05 (5%) Valor asumida por el investigador

La tabla 15 muestra que, la significación calculada es menor que la obtenida ($0,003 < 0,05$) por ello, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula; en consecuencia, la actividad física influye significativamente en la autodeterminación del adulto mayor del Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH del distrito de Ayacucho, 2022.

Tabla 16

Prueba de hipótesis específica 7: actividad física en la inclusión social del adulto mayor

Estadísticos de prueba^a

	postest - Pretest
Z	-3,077 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,002

a. "Prueba de rangos con signo de Wilcoxon"

b. "Se basa en rangos negativos"

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT.

P=,002 Valor de significancia calculada el SPSS

A=0,05 (5%) Valor asumida por el investigador

La tabla 16 muestra que, la significación calculada es menor que la obtenida ($0,002 < 0,05$) por ello, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula; en consecuencia, la actividad física influye significativamente en la inclusión social del adulto mayor del Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH del distrito de Ayacucho, 2022.

Tabla 17

Prueba de hipótesis específica 8: actividad física en el derecho del adulto mayor

Estadísticos de prueba^a

	postest - Pretest
Z	-2,769 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,006

a. "Prueba de rangos con signo de Wilcoxon"

b. "Se basa en rangos negativos".

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT.

P=,006 Valor de significancia calculada el SPSS

A=0,05 (5%) Valor asumida por el investigador

La tabla 17 muestra que, la significación calculada es menor que la obtenida ($0,006 < 0,05$) por ello, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula; en consecuencia, la actividad física influye significativamente en el derecho del adulto mayor del Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH del distrito de Ayacucho, 2022.

Tabla 18

Prueba de hipótesis general: actividad física en la calidad de vida del adulto mayor

Estadísticos de prueba^a

	postest - Pretest
Z	-3,064 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,002

a. "Prueba de rangos con signo de Wilcoxon"

b. "Se basa en rangos negativos".

Fuente: datos obtenidos mediante la escala FUMAT.

P=,002 Valor de significancia calculada el SPSS

A=0,05 (5%) Valor asumida por el investigador

La tabla 18 muestra que, la significación calculada es menor que la obtenida (0,002 < 0,05) por ello, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula; en consecuencia, la actividad física influye significativamente en la calidad de vida del adulto mayor del Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH del distrito de Ayacucho, 2022.

4.3. Discusión de resultados

La actividad física en la actualidad viene cobrando vigencia en el desarrollo humano y bienestar general de las personas; es así que, Araos (2021) puntualiza que “la actividad física ayuda a drenar el estrés acumulado, contribuye a la satisfacción personal, mejora la autoestima, y permite socializar más, al ponernos en contacto con otras personas” (p.7). Entonces, se podría inferir que, a mayor constancia de actividad física variada en los adultos mayores, tiene repercusión no solo en la salud corporal, sino en la salud mental y mayor posibilidad de interacción con otras personas.

La investigación, desde el argumento del párrafo anterior, el resultado general obtenido en la investigación confirma estadísticamente con un valor de significancia 0,002 que, la actividad física influye significativamente en la calidad de vida del adulto mayor del “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH” del distrito de Ayacucho, 2022. La investigación de Zúñiga (2019) realizado sobre la actividad corporal y calidad de existencia en adultos mayores, guarda similitud con la nuestra, al concluir que, hay relación estadística entre la actividad corporal y la calidad de vida, sobre todo en la dimensión psicológica, es decir, los adultos mayores mantienen un bienestar mental más equilibrado, sobre todo emocional; pero no se observó un incremento en la situación física del adulto mayor.

Otro estudio que tiene similitud con los resultados de la investigación es la de Moreno & Olaya (2020) quienes establecen que un programa de actividades físicas no promueve una modificación significativa en la situación física del adulto mayor, sin embargo, si influye en el mantenimiento de un buen estado de salud actual, en consecuencia, está menos propenso a contraer algún tipo de enfermedades no contagiosas producto del sedentarismo. Al parecer, la actividad física tiene mayor efecto en el estado de bienestar corporal y salud mental. Quiere decir, que realizar actividad física continua ofrece la posibilidad de activar el organismo en general generando mayor producción de serotonina en el cerebro y, por consiguiente, en un estado de felicidad y equilibrio emocional para actuar con

mayor prestancia en sus actividades cotidianas y de relación en su entorno familiar y social.

Sin embargo, Macao & Armijos (2016) observaron en su investigación con adultos mayores sobre las actividades corporales en la calidad de vida que, muchos adultos mayores no manejan información suficiente de los beneficios de la actividad física en su bienestar personal y calidad de vida, sobre todo, un descuido personal y decaimiento corporal general. Sincrónicamente establecen que la falta de actividad física constante mantiene al adulto mayor en un estado de descuido corporal, personal y control de sí mismo.

Los aportes teóricos de Cruz (2018) y Araos (2021) enfatizan la relación significativa de la actividad física variada en los hábitos saludables, disminución del estrés y una autoestima equilibrada, aportes que tienen semejanza con los resultados de la investigación, porque los adultos que conformaron la muestra expresan una mejoría sustantiva en aspectos como un mayor bienestar emocional, una comunicación interpersonal más llevadera, una sensación de bienestar con las cuestiones materiales de su entorno familiar como la satisfacción y el logro por los cambios o adquisiciones de enseres materiales de su hogar.

Los aportes teóricos de Arias, Portilla, & Villa, (2008) con respecto al desarrollo personal que tiene los hábitos por la práctica de actividad física son relevantes y similares a lo hallado en el estudio, al determinar que un desarrollo personal comprendido como superación de límites en cuanto a sus propósitos de vida, tienen asidero para concluir que la actividad física implica superación constante por superar vallas personales de índole físico, material, emocional y sobre todo, sentirse aceptado por los demás familiares y amistades cercanas.

Otro argumento de peso sobre la influencia de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor es la de Estover et al. (2017) quienes consideran que la autodeterminación o motivación personal o persistencia de mejora continua en la vida, es fruto de los hábitos instituidos por la práctica de actividad física, es decir,

que la actividad física aflora un estado de persistencia personal por mejorar o cumplir una meta, reto o superación por sentirse a plenitud corporal y emocional.

Otra condición de mejora en la condición óptima de vida es la inserción social, la aceptación, el estatus ante los demás, apoyo a los demás, el contexto laboral e intervención en la colectividad; son algunos indicadores de inclusión en la sociedad (Martinez , Acuña , & Tuzzi, 2014). Estas formas de representación de inclusión son mecanismos de aceptación social del adulto mayor, primero, en el entorno conyugal; segundo, entorno familiar; tercero, entorno vecinal y a nivel general, en el entorno laboral.

Las limitaciones de la investigación fueron la muestra reducida que desarrollaron el programa de actividad física, que limita una generalización más amplia a otros contextos. También la inexperiencia por traducir las actividades corporales en condiciones saludables de vida con conocimiento de causa en las personas adultas mayores.

Finalmente, la investigación es una contribución para el adulto mayor, siendo la actividad física una estrategia de vida que alarga una calidad de vida para el adulto mayor, toda vez que en la mayoría de casos son dejados de lado por políticas institucionales que velen por su bienestar integral en la sociedad.

CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que se arribó son:

1. La actividad física influye significativamente en el bienestar emocional del adulto mayor del “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH” del distrito de Ayacucho, 2022; con una significancia estadística de 0,004 menor que 0,05.
2. Hipótesis 2: La actividad física influye significativamente en las relaciones interpersonales del adulto mayor del “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH” del distrito de Ayacucho, 2022; con una significancia estadística de 0,003 menor que 0,05
3. Hipótesis 3: La actividad física influye significativamente en el bienestar material del adulto mayor del “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH” del distrito de Ayacucho, 2022; con una significancia estadística de 0,003 menor que 0,05.
4. Hipótesis 4: La actividad física influye significativamente en el desarrollo personal del adulto mayor del “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH” del distrito de Ayacucho, 2022; con una significancia estadística de 0,005 menor que 0,05.
5. Hipótesis 5: La actividad física influye significativamente en el bienestar físico del adulto mayor del “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH” del distrito de Ayacucho, 2022; con una significancia estadística de 0,003 menor que 0,05.
6. Hipótesis 6: La actividad física influye significativamente en la autodeterminación del adulto mayor del “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH” del distrito de Ayacucho, 2022; con una significancia estadística de 0,003 menor que 0,05.

7. Hipótesis 7: La actividad física influye significativamente en la inclusión social del adulto mayor del “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH” del distrito de Ayacucho, 2022; con una significancia estadística de 0,002 menor que 0,05.
8. Hipótesis 8: La actividad física influye significativamente en el derecho del adulto mayor del “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH” del distrito de Ayacucho, 2022; con una significancia estadística de 0,006 menor que 0,05.
9. Hipótesis 9: La actividad física influye significativamente en la calidad de vida del adulto mayor del “Laboratorio de Actividad Física y Salud-UNSCH” del distrito de Ayacucho, 2022; con una significancia estadística de 0,002 menor que 0,05.

RECOMENDACIONES

1. Al Ministerio de Salud, promover campañas de salud enfocada a la actividad física relacionada con la optimización de las condiciones de vida en el adulto mayor, con la finalidad de mejorar el desarrollo humano en las personas de edad.
2. A las autoridades de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, establecer políticas internas de atención al adulto y adulto mayor mediante programas de actividad física permanente para mejorar su calidad de vida y desempeño profesional.
3. A los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física-UNSCH, promover talleres en las asignaturas a cargo, para generar espacios de actividades corporales para las personas adultas mayores, quienes son relegados en nuestra sociedad.

Referencias

- Arana , M. C., & Lanao, R. (2018). *Análisis de las relaciones interpersonales aplicadas en las principales cadenas de salones de belleza de Lima Metropolitana y su impacto en la rotación laboral de sus colaboradores*. Lima. Obtenido de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624875/Lanao_sr.pdf?sequence=4&isAllowed=y.
- Arias, F. (2013). *tipos y diseño de la investigacion*. Obtenido de [http://planificaciondeproyectosemirarismendi.blogspot.com/2013/04/tipos-y-disenio-de-la-investigacion_21.html#:~:text=o%20Dise%C3%B1o%20Experimental.-,Seq%C3%BAn%20el%20autor%20\(Fidias%20G.,se%20producen%20\(variable%20dependiente\)](http://planificaciondeproyectosemirarismendi.blogspot.com/2013/04/tipos-y-disenio-de-la-investigacion_21.html#:~:text=o%20Dise%C3%B1o%20Experimental.-,Seq%C3%BAn%20el%20autor%20(Fidias%20G.,se%20producen%20(variable%20dependiente)).
- Arias , M. L. (2012). *La autodeterminacion en niños de 6 a 12 años de edad, diseño de un programa de capacitacion para padres y maestros para desarrollar la autodeterminacion en los niños de educacion basica en general*. Quito. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5482/T-PUCE-5711.pdf;sequence=1>.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de investigación*. PEARSON EDUCACIÓN.
- CONCYTEC (2018). *Reglamento de Calificación, Clasificación y Registro de los Investigadores del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica - Reglamento RENACYT*. Lima. Perú.
- Dosantos , A. (2019). *Calidad de vida una revicion teorica*. 30-55. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006.
- Elqui, C., & Vasques , A. (2021). *Beneficios jurídico-sociales de la suscripción y ratificación de la convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores: el caso peruano*. Cajamarca. Obtenido de <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1638/TEISIS%20Chugnas%20Chol%C3%A1n%20y%20Vasquez%20Angulo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Espinoza, A. C. (2012). *La actividad fisica como medida de prevencion de ovecidad de niños entre 6 y 12 años en los centros edicativos de la Parroquia sucre de la ciudad de Cuenca 2012*. Cuenca. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2620/14/UPS-CT002440.pdf>.

- García, M., Mendaña, C., Sahelices, C., & Mangas, A. (2022). *Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física del confinamiento por Covid-19 en España. Retos*, 1-12. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88098/65109>.
- Gomes, A., Vila, S., Pedrero, R., Villa, J., Gonzales, M., Cajajus, J., & Ara, I. (2018). *La actividad física organizada en las personas mayores, una herramienta para mejorar la condición física en la senectud*. *Esp salud Publica*, 1-10. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v92/1135-5727-resp-92-e201803013.pdf>.
- Hernández, R., Fernández, S. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill Education.
- Losano, G. L., Pacheco, B., Rodrigues, F., & Solis, E. P. (2019). *Bienestar material y autodeterminación en la calidad de vida en estudiantes universitarios*. *Pedagogica critica*, 27-30.
- Lopategui, E. (2016). *Conceptos generales de salud*. *Saludmed*, 1-34. Obtenido de http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/l1_U1-01_Conceptos_Generales_de_Salud.pdf.
- IPD (2021). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable*. Lima-Perú. <http://appweb.ipd.gob.pe/victoria/web/archivo/Encuesta.pdf>.
- OMS (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. OMS. Ginebra.
- OMS (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- OMS (2021b). *Década del envejecimiento saludable: informe de referencia. Resumen [Decade of healthy ageing: baseline report. Summary]*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350938/9789240039759-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS. (2015). *OPS*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20tiene%20importantes,el%20cuerpo%20y%20la%20mente.&text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20reduce%20los%20s%C3%ADntomas%20de%20depresi%C3%B3n%20y%20ansiedad.&text=Las%20perso>
- OMS. (2020). *DE un vistazo*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>.

- Macao, J., & Armijos, C. (2016). *La actividad física en el adulto mayor mejora la Calidad de vida de las personas que integran el centro de día San José de la ciudad de Loja*. Loja, Ecuador. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/14439>.
- Martinez, N., Acuña, R., & Tuzzi, M. (2014). *Programa adultos mayores: inclusión social participación y autonomía*. obtenido de <https://extension.unicen.edu.ar/jem/completas/278.pdf>.
- Moreno, G., & Olaya, Y. (2020). *Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundimarca*. Cundimarca. Obtenido de <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/2899/TESIS%20MORENOLAYA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Molina, J., Castillo, I., & Blasco, A. (2007). *La práctica de la adipocidad corporal en una muestra de universitarios*. 1-30. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2483470>
- Paredes, R. (2015). *Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stama del valle de Chillón, en contraste a personas sedentarias de la empresa Farmaceutica James Brown*. En Repositorios de tesis de Grado y Posgrado pontifici Universidad Católica de Ecuador (pág. 1_89). Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/10434>.
- Quispe, R. (2012). *Metodología de la investigación pedagógica*. Ayacucho: COPYGRAPH BAUTISTA E.I.R.L.
- Ramos, A. (2015). *Los Paradigmas de la investigación Científica*. Obtenido de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf.
- Real academia. (2019). *Bienestar emocional*. Obtenido de <https://www.fraternidad.com/sites/default/files/inline-files/Gu%C3%ADa%20Prevencion%20-%20Bienestar%20Emocional%20-%20v2%20%28protegida%29.pdf>
- Rubio, Y., Rivera, L., Caridad, L., & Gosales, F. (2015). *Calidad de vida en el adulto Mayor*. Revista científico metodológica, 1-8. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>.
- Ruz, E. (2020). *Investigación explicativa*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-explicativa.html>
- Urzúa M, Alfonso, & Caqueo-Urizar, Alejandra. (2012). *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto*. Terapia psicológica, 30(1), 61-71. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>.

- UCE. (2019). *Desarrollo personal y social*. Obtenido de *Unidad de Currículo y Evaluación*. Ministerio de Educación.: <https://www.curriculumnacional.cl/614/w3-propertyvalue-150927.html>.
- Silva , A. (2021). *Actividad física y calidad de vida del adulto mayor que asiste al club ESSALUD de Huacho*. Alicia, 1-15. Obtenido de <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/4797>.
- Schalok, R., & Verdugo , M. A. (2003). *El modelo de la calidad de vida*. Autotiempo Madrid. Obtenido de <https://autismomadrid.es/noticias/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-calidad-de-vida/>.
- Verdugo, M.; Gómez, L. y Arias, B. (2009). *Evaluación de la calidad de vida en personas mayores: La Escala FUMAT*. Publicaciones del INICO Salamanca, 2009. https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/113073/INICO_VerdugoAlonsoMA_evaluacion.pdf;jsessionid=7B14247893B4A6671B639DA9E6CCB144?sequence=1
- Weytrecher, G. (2020). *Calidad de vida*. Economipedia. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>.
- Zuñiga , N. (2019). *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores del centro integral de Olivos 2019*. Los Olivos. Obtenido de http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4782/UNFV_NANCY_BEATR%c3%8dZ_ZU%c3%91IGA_ANDRADE_T%c3%8dTULO_LICENCIADA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

**Anexo 1
Matriz de consistencia**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGIA
<p>Problema general ¿De qué manera la actividad física influye en la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>a) ¿En qué medida la actividad física influye en el bienestar emocional del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?</p> <p>b) ¿En qué medida la actividad física influye en las relaciones interpersonales del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?</p> <p>c) ¿De qué manera la actividad física influye en el bienestar material del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?</p> <p>d) ¿En qué medida la actividad física influye en el desarrollo personal del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?</p> <p>e) ¿En qué medida la actividad física influye en el bienestar físico del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?</p> <p>f) ¿De qué manera la actividad física influye en la autodeterminación del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?</p> <p>g) ¿De qué manera la actividad física influye en la inclusión social del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?</p> <p>h) ¿De qué manera actividad física influye en los derechos del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022?</p>	<p>Objetivo general Determinar la influencia de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor en el Distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>a) Analizar la influencia de la actividad física en el bienestar emocional del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>b) Evaluar la influencia de la actividad física en las relaciones interpersonales del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>c) Determinar La influencia de la actividad física en el bienestar material del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>d) Comprobar la influencia de la actividad física en el desarrollo personal del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>e) Identificar y analizar la influencia de la actividad física en el bienestar físico del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>f) Determinar La influencia de la actividad física en la autodeterminación del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>g) Analizar la influencia de la actividad física en la inclusión social del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>h) Diagnosticar la influencia de la actividad física en los derechos del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p>	<p>Hipótesis general La actividad física influye significativamente en la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>a) La actividad física influye en el bienestar físico del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>b) La actividad física influye en el bienestar emocional del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>c) La actividad física influye en las relaciones interpersonales del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>d) La actividad física influye en la autodeterminación del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>e) La actividad física influye en el desarrollo personal del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>f) La actividad física influye en la inclusión social del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>g) La actividad física influye en el bienestar material del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p> <p>h) La actividad física influye en los derechos del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.</p>	<p>Variable Independiente Actividad Física</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividades intensas - Actividades moderadas - Actividades de Flexibilidad <p>Variable dependiente Calidad de vida.</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienestar emocional - Relaciones interpersonales - Bienestar material - Desarrollo personal - Bienestar Físico - Autodeterminación - Inclusión Social - Derechos 	<p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Nivel de Investigación: Explicativa</p> <p>Diseño de la Investigación: Pre prueba y pos prueba con un solo grupo</p> <p>Muestreada: 12 Adultos mayores del laboratorio de Actividad física y salud-UNSCH</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento Escala de FUMAT sobre la calidad de vida.</p>

Anexo 2
Instrumento
Escala de Calidad de Vida (FUMAT)

Fecha de nacimiento:

Fecha de aplicación:

Sexo:

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relativas a la calidad de vida de la persona a evaluar. Por favor, marque la opción de respuesta que mejor describa a dicha persona y no deje ninguna respuesta en blanco.

BIENESTAR EMOCIONAL	Siempre 3	A veces 2	Nunca 1
1. En general, se muestra satisfecho con lo realizado en su vida.			
2. Se siente una persona inservible.			
3. Se muestra intranquila(o) o nerviosa(o) en su vida cotidiana.			
4. Se muestra satisfecho consigo misma (o).			
5. Considera que se comporta de manera inadecuada ante los demás.			
6. Se muestra satisfecho con los servicios y los apoyos que recibe.			
7. Se siente triste o deprimido.			
8. Muestra sentimientos de inseguridad.			
Puntuación SUB TOTAL:			

RELACIONES INTERPERSONALES	Siempre 3	A veces 2	Nunca 1
9. Realiza actividades que le gustan con otras personas.			
10. Mantiene una buena relación con los profesionales del servicio al que acude.			
11. Mantiene una buena relación con sus compañeros del servicio al que acude.			
12. Mantiene una buena relación con sus familiares cercanos.			
13. Valora positivamente a sus amigas(os) con las(os) que frecuenta.			
14. Se siente querido por las personas que le rodean.			
Puntuación SUB TOTAL:			

BIENESTAR MATERIAL	Siempre 3	A veces 2	Nunca 1
15. El lugar donde vive es cómodo.			
16. Está satisfecho con su situación económica actual.			
17. Recibe apoyo económico (pensión) o de sus hijos o familiar cercano.			
18. El lugar donde vive, tiene las condiciones necesarias para realizar con facilidad sus actividades diarias.			
19. El servicio al que acude tiene las condiciones necesarias y facilidades para realizar las actividades físicas.			
20. Dispone inmediatamente de las cosas materiales que necesita.			
21. El lugar donde vive tiene las comodidades que necesita a diario.			
Puntuación SUB TOTAL:			

DESARROLLO PERSONAL	Siempre 3	A veces 2	Nunca 1
22. Lee información básica en su vida cotidiana (carteles, periódicos, etc.).			
23. Tiene dificultad para resolver los problemas cotidianos de su entorno.			
24. Tiene dificultad para comunicarse con los demás.			
25. En el servicio al que acude le proporcionan información sobre cuestiones que le interesan.			
26. Muestra dificultades para manejar conceptos matemáticos básicos, útiles para su vida cotidiana (sumar, restar, etc.).			
27. Tiene dificultad para comprender la información que recibe.			
28. Cuando toma medicamentos cumple con las indicaciones del médico/receta.			
29. Se olvida de cumplir sus actividades cotidianas.			
Puntuación SUB TOTAL:			

BIENESTAR FÍSICO	Siempre 3	A veces 2	Nunca 1
30. Tiene dificultades de movilidad articular.			
31. Tiene problemas de continencia.			
32. Tiene dificultad para seguir una conversación porque oye mal.			
33. Sale a la calle.			
34. Tiene problemas para recordar información importante para la vida cotidiana (caras familiares, nombres, etc.)			

35. Tiene dificultades de visión que le impiden realizar sus tareas habituales.				
Puntuación SUB TOTAL:				

AUTODETERMINACIÓN	Siempre 3	A veces 2	Nunca 1	
36. Hace planes sobre su futuro.				
37. Muestra dificultades para manejar el dinero de forma autónoma (compras, ir al banco, etc.)				
38. Otras personas organizan sus actividades diarias.				
39. Elige cómo pasar su tiempo libre.				
40. Ha elegido el lugar donde vive actualmente.				
41. Su familia respeta sus decisiones.				
42. Toma decisiones sobre cuestiones cotidianas.				
43. Otras personas toman las decisiones que son muy importantes para su vida.				
Puntuación SUB TOTAL:				

INCLUSIÓN SOCIAL	Siempre 3	A veces 2	Nunca 1	
44. Participa en diversas actividades de ocio que le interesan.				
45. Siente que está excluido en su entorno familiar.				
46. En el servicio al que acude, tiene dificultad para encontrar apoyos cuando los necesita.				
47. Tiene amigos que le apoyan cuando lo necesita.				
48. Tiene dificultades para relacionarse con otras personas del centro al que acude.				
49. Está integrado con los compañeros(os) del servicio al que acude.				
50. Participa de forma voluntaria en algún programa o actividad del servicio al que acude.				
51. Su familia le apoya y satisface sus necesidades.				
52. Tiene dificultad para participar en el entorno de su vecindad.				
Puntuación SUB TOTAL:				

DERECHOS	Siempre 3	A veces 2	Nunca 1
53. En el servicio al que acude se respetan y defienden sus derechos.			
54. Recibe información adecuada y suficiente sobre los tratamientos e intervenciones que recibe.			
55. Muestra dificultad para defender sus derechos cuando no son respetados.			
56. Tiene recursos económicos para servicios de asesoría legal.			
57. Tiene acceso a todos sus derechos legales (ciudadanía, voto, procesos legales, etc.)			
Puntuación SUB TOTAL:			

Anexo 3

Fiabilidad del instrumento

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	11	47,8
	Excluido ^a	12	52,2
	Total	23	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,907	57

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	101,27	137,418	,687	,903
VAR00002	101,73	147,818	-,258	,911
VAR00003	101,73	138,018	,532	,904
VAR00004	101,18	135,764	,697	,902
VAR00005	101,82	142,364	,175	,907
VAR00006	101,27	137,418	,687	,903
VAR00007	101,64	146,055	-,122	,910
VAR00008	101,82	148,764	-,331	,912
VAR00009	101,55	135,273	,858	,901
VAR00010	101,36	136,855	,608	,903
VAR00011	101,45	133,673	,773	,901
VAR00012	101,64	134,855	,607	,903
VAR00013	101,45	131,073	,969	,899
VAR00014	101,64	131,055	,862	,899
VAR00015	101,45	140,273	,293	,906
VAR00016	101,45	131,073	,969	,899
VAR00017	101,36	141,655	,428	,906
VAR00018	101,45	131,073	,969	,899

VAR00019	101,27	140,218	,280	,907
VAR00020	101,36	134,255	,822	,901
VAR00021	101,27	144,818	,000	,907
VAR00022	101,45	146,073	-,145	,909
VAR00023	101,55	140,273	,391	,905
VAR00024	101,55	147,873	-,288	,911
VAR00025	101,36	141,655	,428	,906
VAR00026	101,55	149,473	-,427	,912
VAR00027	101,55	140,273	,391	,905
VAR00028	101,00	147,200	-,229	,911
VAR00029	101,45	146,073	-,145	,909
VAR00030	101,18	140,564	,582	,905
VAR00031	101,55	149,473	-,427	,912
VAR00032	101,45	147,673	-,307	,911
VAR00033	101,09	151,491	-,687	,913
VAR00034	101,45	146,073	-,145	,909
VAR00035	101,82	144,564	-,001	,909
VAR00036	101,55	141,673	,263	,906
VAR00037	101,55	141,673	,263	,906
VAR00038	101,73	147,818	-,258	,911
VAR00039	101,45	131,073	,969	,899
VAR00040	101,82	146,164	-,128	,910
VAR00041	101,36	136,855	,608	,903
VAR00042	101,09	142,291	,245	,907
VAR00043	102,09	143,891	,079	,908
VAR00044	101,36	134,255	,822	,901
VAR00045	101,55	135,273	,858	,901
VAR00046	101,73	138,018	,532	,904
VAR00047	101,64	139,655	,412	,905
VAR00048	100,73	147,818	-,258	,911
VAR00049	101,55	135,273	,858	,901
VAR00050	101,82	141,164	,273	,906
VAR00051	101,36	132,855	,710	,901
VAR00052	101,27	137,618	,458	,905
VAR00053	101,18	134,364	,613	,902
VAR00054	101,27	131,218	,733	,901
VAR00055	101,36	132,855	,710	,901
VAR00056	101,27	136,018	,569	,903
VAR00057	101,36	134,455	,608	,903

**INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO
FICHA DE VALIDACIÓN**

DATOS GENERALES:

Título de la investigación: Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022

Cargo e institución donde labora: Docente de la Escuela Profesional de Educación Física-UNSCH

Nombre de instrumentos motivo de evaluación: Escala de calidad vida (FUMAT).

Autor de la investigación: Ignacio Ramirez Martínez y Javier Fernández González (Arévalo)

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente			Baja			Regular			Bueno			Muy Bueno		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. CLARIDAD	Está formulado con Lenguaje Propio											7				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables												8			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica												8			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica												8			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad												8			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los Indicadores												8			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos											7				
8. COHERENCIA	Entre los temas e Indicadores												8			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al producto de la investigación												8			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la Investigación												8			

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Promedio de la validación (79)

Marca con "x" resultado de validación: Deficiente () Baja () Regular () Buena () Muy buena (X)

Nombre y Apellidos	Juan Pariona Cahuana	Nº DNI: 28217764 Celular:966634914
Título Profesional	Licenciado	
Especialidad	Educación Física	
Grado Académico	Doctor	
Mención	Doctor en Ciencias de la Educación.	
Opinión de aplicabilidad:	El instrumento es aplicable para medir la calidad de vida del adulto mayor.	
Lugar y Fecha	Ayacucho, 5 de mayo de 2022	
Firma		

**INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO
FICHA DE VALIDACIÓN**

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022

Cargo e institución donde labora: Docente de la Escuela Profesional de Educación Física-UNSH

Nombre de instrumentos motivo de evaluación: Escala de calidad vida (FUMAT).

Autor de la investigación: Ignacio Ramirez Martínez y Javier Fernández González (Anónimo)

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy Bueno				
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
		5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
1. CLARIDAD	Está formulado con Lenguaje Propio																					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas Observables																					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																					
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																					
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los Indicadores																					
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																					
8. COHERENCIA	Entre los temas e Indicadores																					
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al producto de la investigación																					
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la Investigación																					

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

Promedio de la validación (85)

Marca con "x" resultado de validación: Deficiente () Baja () Regular () Buena () Muy buena (X)

Nombre y Apellidos	Oscar Gutiérrez Huamani.	Nº DNI: 28274743 Celular: 966930920
Título Profesional	Licenciado	
Especialidad	Educación Física	
Grado Académico	Doctor	
Mención	Doctor en Ciencias de la Motricidad.	
Opinión de aplicabilidad:	El instrumento es aplicable para medir la calidad de vida del adulto mayor.	
Lugar y Fecha	Ayacucho, 4 de mayo de 2022	
Firma		

Anexo 4 Base de datos

		Escala de calidad de vida (FUMAT)																																
		Calidad de vida																																
Pretest		Bienestar emocional							Relaciones interpersonales							Bienestar material							Desarrollo personal											
N°	Sexo	Edad	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29			
AM1	F	64	2	2	1	2	1	2	2	2	14	1	1	1	1	1	6	2	1	2	1	1	1	2	10	2	1	2	2	2	1	3	2	15
AM2	F	73	2	1	2	2	2	2	1	1	13	2	2	2	2	2	11	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	2	16
AM3	F	80	2	2	1	2	1	2	2	2	13	2	2	2	2	2	12	1	2	2	2	2	2	2	13	2	2	2	2	1	2	2	2	15
AM4	F	58	2	2	2	2	2	2	1	1	14	2	2	2	1	2	11	2	2	2	2	2	2	2	14	1	2	1	2	2	2	2	1	13
AM5	F	66	1	1	1	1	1	1	2	2	10	1	2	1	1	1	7	1	1	1	1	3	2	2	11	2	2	2	1	2	2	2	2	15
AM6	F	65	2	1	2	3	2	2	2	2	16	2	3	3	3	2	15	2	2	2	2	3	2	2	15	2	1	1	2	1	1	2	2	12
AM7	F	60	3	1	2	3	1	3	2	2	17	2	2	2	2	3	14	3	3	2	3	2	3	2	18	2	2	2	2	2	2	3	2	17
AM8	F	64	2	2	1	1	1	2	1	2	12	1	1	1	1	1	6	2	1	2	1	1	1	2	10	2	1	2	2	2	1	3	2	15
AM9	F	73	2	1	2	2	2	2	1	1	13	2	2	2	2	2	11	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	2	16
AM10	F	80	2	2	1	2	1	2	2	1	13	2	2	2	2	2	12	1	2	2	2	2	2	2	13	2	2	2	2	2	2	2	2	15
AM11	F	58	2	2	2	2	2	2	1	1	14	2	2	2	1	2	11	2	2	2	2	2	2	2	14	1	2	1	2	2	2	2	1	13
AM12	F	66	1	1	1	1	1	1	2	2	10	1	2	1	1	1	7	1	1	1	1	3	2	2	11	2	2	2	1	2	2	2	2	15

		Escala de calidad de vida (FUMAT)																													
		Calidad de vida																													
		Bienestar físico					Autodeterminación							Inclusión social							Derechos										
		P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57		
2	2	2	3	2	2	13	2	2	2	1	2	1	2	1	13	1	1	1	1	3	1	1	1	1	11	1	1	1	1	1	5
2	2	2	2	2	1	11	1	1	1	2	1	2	2	1	11	2	2	2	2	2	2	1	2	2	17	2	2	2	2	2	10
2	1	1	2	2	2	10	2	2	2	2	1	2	3	1	15	2	2	1	2	3	2	1	3	2	18	3	3	3	3	2	14
2	2	2	2	1	1	10	2	2	1	2	2	2	2	1	14	2	2	2	1	3	2	2	2	3	19	2	2	2	2	3	11
2	2	2	2	2	1	11	1	1	2	1	1	2	2	2	12	2	1	1	2	2	1	2	1	2	14	2	1	1	2	1	7
2	1	2	2	2	1	10	2	2	1	2	1	3	2	1	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	3	3	2	2	2	12
3	2	2	2	2	2	13	2	2	2	3	2	2	2	2	17	3	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	10
2	2	2	3	2	2	13	2	2	2	1	2	1	2	1	13	1	1	1	1	3	1	1	1	1	11	1	1	1	1	1	5
2	2	2	2	2	1	11	1	1	1	2	1	2	2	1	11	2	2	2	2	2	2	1	2	2	17	2	2	2	2	2	10
2	1	1	2	2	2	10	2	2	2	2	1	2	3	1	15	2	2	1	2	3	2	1	3	2	18	3	3	3	3	2	14
2	2	2	2	1	1	10	2	2	1	2	2	2	2	2	14	2	2	2	1	3	2	2	2	3	19	2	2	2	2	3	11
2	2	2	2	2	1	11	1	1	2	1	1	2	2	2	12	2	1	1	2	2	1	2	1	2	14	2	1	1	2	1	7

		Escala de calidad de vida (FUMAT)																																
		Calidad de vida																																
Postest		Bienestar emocional							Relaciones interpersonales							Bienestar material							Desarrollo personal											
N°	Sexo	Edad	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29			
AM1	F	64	2	2	2	2	2	3	2	2	17	2	3	2	2	3	13	3	2	3	3	3	2	3	19	3	2	2	3	1	1	3	2	17
AM2	F	73	3	1	2	3	1	3	2	2	17	3	2	3	3	2	16	2	3	2	3	2	3	2	17	2	2	2	2	2	2	2	2	16
AM3	F	80	3	2	2	3	2	3	2	3	20	3	3	3	2	3	16	2	3	2	3	2	3	2	16	2	2	2	3	2	2	2	2	17
AM4	F	58	2	2	2	2	2	2	2	1	15	2	2	3	3	3	16	2	3	2	3	3	3	3	19	2	2	1	2	2	2	3	2	16
AM5	F	66	3	2	1	3	2	3	2	1	17	3	3	2	3	2	15	2	3	1	3	2	3	2	16	2	1	2	3	1	2	3	2	16
AM6	F	65	3	2	2	3	2	3	3	2	20	3	3	3	3	3	18	3	2	3	3	3	2	3	19	3	2	2	3	2	2	2	2	18
AM7	F	60	3	2	1	3	2	3	2	2	18	2	2	2	2	3	13	2	3	2	3	3	2	17	3	2	2	3	2	2	3	2	19	
AM8	F	64	2	2	2	2	2	3	2	2	17	2	3	2	2	3	13	3	2	3	3	3	2	3	19	3	2	2	3	1	1	3	2	17
AM9	F	73	3	1	2	3	1	3	2	2	17	3	2	3	3	2	16	2	3	2	3	2	3	2	17	2	2	2	2	2	2	2	2	16
AM10	F	80	3	2	3	2	3	3	2	3	20	3	3	3	2	3	16	2	2	3	2	3	2	2	16	2	2	2	3	2	2	2	2	17
AM11	F	58	2	2	2	2	2	2	2	1	15	2	2	3	3	3	16	2	3	2	3	3	3	3	19	2	2	1	2	2	2	3	2	16
AM12	F	66	3	2	1	3	2	3	2	1	17	3	3	2	3	2	15	2	3	1	3	2	3	2	16	2	1	2	3	1	2	3	2	16

		Escala de calidad de vida (FUMAT)																														
		Calidad de vida																														
		Bienestar físico					Autodeterminación							Inclusión social							Derechos											
		P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57			
2	2	2	3	2	2	13	2	2	2	2	2	3	3	1	17	3	2	2	1	2	3	2	3	1	19	2	2	2	2	2	2	10
2	2	2	2	2	1	11	2	1	1	3	3	2	3	2	17	3	2	2	3	2	3	2	3	2	22	3	3	2	2	2	2	12
2	2	3	3	2	2	14	3	2	2	3	2	3	2	2	19	2	2	1	3	2	3	3	2	2	20	2	3	2	3	3	13	
2	2	2	2	2	1	11	3	2	2	2	2	2	2	2	17	3	2	2	2	1	2	3	3	3	21	3	2	2	3	3	13	
2	2	3	3	3	2	15	2	2	2	3	3	3	3	2	20	2	2	1	3	2	3	2	3	2	20	2	3	3	2	2	12	
2	1	2	3	3	2	13	3	3	2	2	3	3	3	1	20	3	2	2	3	2	3	3	3	2	23	3	3	2	3	2	13	
3	2	3	3	2	2	15	2	2	1	3	3	2	3	2	18	3	1	2	3	2	2	3	3	3	22	3	3	2	3	3	14	
2	2	2	3	2	2	13	2	2	2	2	2	3	3	1	17	3	2	2	1	2	3	2	3	1	19	2	2	2	2	2	10	
2	2	2	2	2	1	11	2	1	1	3	3	2	3	2	17	3	2	2	3	2	3	2	3	2	22	3	3	2	2	2	12	
2	2	3	3	2	2	14	3	2	2	3	2	3	2	2	19	2	2	1	3	2	3	3	2	20	2	3	2	3	3	13		
2	2	2	2	2	1	11	3	2	2	2	2	2	2	2	17	3	2	2	2	1	2	3	3	3	21	3	2	2	3	3	13	
2	2	3	3	3	2	15	2	2	2	3	3	3	3	2	20	2	2	1	3	2	3	2	3	2	20	2	3	3	2	2	12	

Anexo 5

Material de intervención

Material de intervención en la experimentación

Constituido por módulos de experimentación en la que se aplicó en la enseñanza experimental, según el siguiente detalle:

Grupo	Variable	Dimensiones	Indicadores	Módulo de experimentación	Actividades	Fecha	Responsable
Experimental	Actividad física	Actividades intensas	Trotar en la cinta ergometría	Actividades intensas (1)	-Trotar en cinta ergometría en diferentes intensidades.	9 a 13 de mayo	Profesor investigador
			Baile aeróbico	Actividades intensas (2)	-Baile aeróbico. -Llevar cargas pesadas	16 a 20 de mayo	
			Llevar cargas pesadas				
		Actividades moderadas	Bailar	Actividades moderadas (1)	-Bailar en diferentes ritmos musicales	23 a 27 de Mayo	
			Juegos lúdicos	Actividades moderadas (2)	-Juegos lúdicos -baile sobre el stp	30 de mayo a 3 de junio	
			Baile sobre el stp				
		Actividades de flexibilidad	Estiramientos dinámicos	Actividades de flexibilidad	Estiramientos dinámicos. Estiramientos estaticos	5 a 11 de junio	
			Estiramientos estáticos				

Experimentación y recolección de datos

Experimentación y la recolección de datos se realizó bajo los siguientes detalles:

1°. Para la experimentación se elaboró un plan donde se determina la fecha, numero de cesiones, objetivos, propósitos, beneficios, materiales, módulos y se solicitó el permiso correspondiente del laboratorio de Actividad Física- UNSCH para desarrollar cada uno de las sesiones.

2° Para obtener datos sobre el post test se reliso la evaluación de la calidad de vida y determinar la condición en que se encuentra a través de la escala de FUMAT, a la par se desarrolló sesiones, sobre la actividad física en la que implicaba movimiento corporal sobre la cinta ergometría, a si se desarrolló las doce sesiones divididas en 3 sesiones por semana con las diferentes fases que implica.

3° Para obtener el post test se realizó la evaluación de la calidad a través de la escala de FUMAT después de haber desarrollado las doce sesiones.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
GENERAL ¿De qué manera la actividad física influye en la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022 ?	GENERAL Determinar la influencia de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor, en el distrito de Ayacucho-2022.	GENERAL La actividad física influye significativamente en la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022.

CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	VALORACIÓN
VI: Actividad física	Actividades intensas	- Trotar o correr en la cinta ergometría - Baile aeróbico - Llevar cargas pesadas	Nominal	
	Actividades moderadas	- Bailar - Juegos lúdicos - Baile sobre el step		

	Actividades de Flexibilidad	-Estiramientos dinámicos Estiramientos estáticos		
VD: Calidad de vida	Bienestar físico	- Estado físico optimo - Prevenir enfermedades	Ordinal	1.Nunca 2.Aveces 3.Siempre
	Bienestar emocional	- Resiliencia - Manejo de estrés - Relajarse		
	Relaciones interpersonales	- Relaciones familiares Positivas - Relaciones sociales		

PLAN DE EXPERIMENTACIÓN

I.JUSTIFICACIÓN:

Que el presente trabajo nos permitirá recopilar un conjunto de conocimientos de manera teórica sobre el tema en mención, por lo que la investigación es importante porque desarrolla el marco teórico: los antecedentes, sistema de enfoques, el marco conceptual y las conclusiones permitirán generar información valiosa.

Situación problemática, me motiva experimentar programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho.

Experimentación que se realizará a través de varios programas de actividad física muy cuidadosamente en interacción permanente, adulto mayor - estudiante.

II.OBJETIVO:

Determinar la influencia de la actividad física en la calidad de vida del adulto mayor en el Distrito de Ayacucho-2022.

III.ORGANIZACIÓN CURRICULAR

3.1. Laboratorio de experimentación: Actividad física y Salud.

3.2. Sujetos de experimentación: Constituida por el adulto mayor entre varones y mujeres desde 50 años a más.

3.3. Contextualización del experimento: Los contenidos de experimentación del presente trabajo de investigación, está enmarcado dentro del marco proyecto estratégico institucional de la UNSCH (PEI), reglamento general de la UNSCH, reglamento de Actividad Física y Salud y reglamento de proyección social.

3.4. Variable de experimentación (variable independiente):

Actividad física

3.5. Dimensiones e indicadores para lograrse en la variable dependiente

- Bienestar físico
- Bienestar emocional
- Relaciones interpersonales
- Derechos
- Bienestar material
- Autodeterminación
- Inclusión social
- Desarrollo personal

3.6. Estrategias metodológicas: Las estrategias de experimentación se aplicará en diferentes tiempos, con diversos programas de actividad física que contiene actividades intensas actividades moderadas, actividades de flexibilidad, articulando los conocimientos programados en la calidad de vida. Terminada la actividad de experimentación, se recogerá datos a través de cuestionario de actividad física y tes de calidad de vida.

Grupo	Módulo de experimentación en programas de educación en valores	Actividades	Periodo	Responsable
Experimental	Actividades moderadas (1)	-Bailar	9 a 13 Mayo	Docente
	Actividades moderadas (2)	-Juegos lúdicos - Baile sobre el step	16 a 20 mayo	
	Actividades intensas (1)	- Trotar sobre la cinta ergometría	23 a 27 Mayo	
	Actividades intensas (2)	- Baile Aeróbico	30 de Mayo a 3 Junio	
	Actividades intensas (3)	- Llevar cargas pesadas	30 Mayo a 04 Junio	
	Actividades de Flexibilidad	- Estiramientos estáticos. - Estiramientos Dinámicos.	5 a 11 junio	

3.7. Material de intervención en el grupo control

No existe ningún trabajo de control.

3.8. Indicadores de evaluación

Dimensiones de la variable dependiente	Indicadores de evaluación
Bienestar Físico	Valora el bienestar físico relacionado a la calidad de vida.
Bienestar Emocional	Valora el bienestar emocional relacionado a la calidad de vida.
	Valora aspectos del bienestar emocional.
Relaciones interpersonales	Valora sus relaciones interpersonales.
	Valora su capacidad interpersonal.

IV. PROCESO DE LA EXPERIMENTACIÓN

4.1. Aprendiendo lo que sabemos

Se motiva a la auto reflexión a través de las diversas interrogantes a fin de que tome decisiones de cambio en su autoestima.

4.2. Construyendo los nuevos saberes

Se inicia el proceso de cambio del nivel de autoestima a través de los programas de educación en valores.

4.3. Evaluando lo aprendido

Terminada los procesos de experimentación se recogen datos de autoestima a través de los instrumentos de lista de cotejo y cuestionario de autoestima.

MÓDULO DE EXPERIMENTACIÓN I

Actividad: bailes aeróbicos

I. PROPÓSITOS

Mejorar la calidad de vida del adulto mayor a través de la actividad física “Bailar aeróbicos”.

II.BENEFICIARIOS

Se beneficia todos los participantes inscritos, adulto mayor entre varones y mujeres en el laboratorio de actividad física y salud de la escuela profesional de Educación Física.

III.COMPETENCIAS PARA LOGRARSE

- Bienestar físico óptimo y prevención en el adulto mayor
- Bienestar emocional con mejora de Resiliencia, reducción de estrés y relajamiento en el adulto mayor.
- Relaciones interpersonales adecuada en la familia y la sociedad del adulto mayor.

IV.DURACIÓN

60 minutos

V.MATERIALES/ ENTORNO

Loza deportiva y Laboratorio

Corredera

Cronometro

Cintas

Equipo de sonido

pelotas

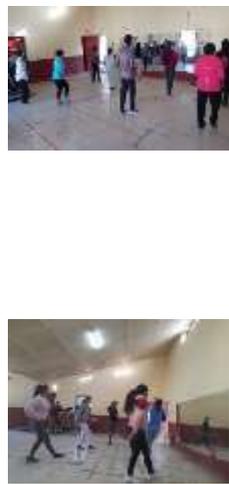
VI.PROCESO DE EXPERIMENTACIÓN

Título de la actividad física: Bailes aeróbicos.

Secuencia didáctica			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia. Breve indicación sobre el tema. Demostración de activación corporal con movimientos corporales. Recolección de datos de pre test sobre la calidad de vida del adulto mayor, a través de la escala de FUMAT <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> Los adultos mayores prestan atención sobre la explicación del tema a desarrollar. Activación corporal al ritmo de música. Participa en la recolección de datos de pre test sobre la calidad de vida. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA 1: “MOVIMIENTOS COORDINADOS AL RITMO DE LA MÚSICA”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizan movimientos coordinados moderados al ritmo de la música tecno.</p> <p>Variante: -Movimientos coordinados al ritmo de la música pun pin. - Movimientos coordinados al ritmo de la waylas.</p> <p>TAREA 2 “EJERCICIOS DE RELAJACIÓN”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio.</p> <p>Desarrollo: Los participantes en una situación estática realizan ejercicios de recuperación, para volver a su estado normal.</p>		30´
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes realizan terapias para poder recuperar su estabilidad corporal con los diferentes materiales. Los participantes se despiden de manera amena y alegre. 		

Secuencia didáctica

Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiem po/M at.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> · Control de asistencia. · Breve indicación sobre el tema. · Demostración de activación corporal con movimientos corporales. <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> · Los adultos mayores prestan atención sobre la explicación del tema a desarrollar. · Activación corporal al ritmo de música. Elongaciones del miembro superior e inferior. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA 1: “Bailamos de manera alegre con músicas de nuestra región”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio para realizar la actividad.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizan movimientos coordinados ya un poco intermedio, al ritmo de la música de la zona como: carnaval, pumpin, chimaycha, entre otros. Esta actividad se realizará de manera intensa, con ejercicios más complejos. Cada adulto mayor realizara cada ejercicio a su manera.</p> <p>Variante: Correr en la cinta ergométrica.</p> <p>TAREA 2 “Ejercicios de relajación”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio.</p> <p>Desarrollo: Los participantes en una situación estática realizan ejercicios de recuperación, para volver a su estado normal. Realizan la respiración, respira por la nariz e exhala por la boca.</p>		30´
CIERRE	<p>Los participantes realizan terapias para poder recuperar su estabilidad corporal con los diferentes materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Los participantes se despiden de manera amena y alegre. 		

Secuencia didáctica			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia y de pulso antes y después de la actividad. Breve indicación sobre el tema. Demostración de activación corporal con movimientos corporales. Elongaciones del miembro superior e inferior. <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> Los adultos mayores prestan atención sobre la explicación del tema a desarrollar. Activación corporal al ritmo de música. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA 1: “Bailar músicas de nuestro ayacucho”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio para realizar movimientos coordinados al ritmo de las músicas de la zona.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizan movimientos coordinados moderados al ritmo de las músicas variadas de la zona como el: pumpin, saya, carnaval, entre otros. En ello serán llamados cada uno para poder correr en la corredera ergométrica, para así mejorar su estabilidad y coordinación, durante 15 minutos cada uno. El resto de los participantes seguirán realizando movimientos coordinados al ritmo de la música.</p> <p>Variante: Cada adulto mayor podrá correr en la corredera a la manera que pueda ir más rápido o lento.</p> <p>TAREA 2 “Ejercicios de relajación”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio.</p> <p>Desarrollo: Los participantes en una situación estática realizan ejercicios de recuperación, para volver a su estado normal.</p>		30´
CIERRE	<p>Los adultos mayores realizan terapias con pequeñas pelotas, para mejora su movilidad de las manos.</p> <p>Los participantes se despiden de manera amena y alegre.</p>		

MÓDULO DE EXPERIMENTACIÓN II

ACTIVIDADES: Baile sobre el step y juegos lúdicos.

I. PROPÓSITOS

Mejorar la calidad de vida del adulto mayor a través de la actividad física "Baile aeróbico".

II.BENEFICIARIOS

Se beneficia todos los participantes inscritos adulto mayor entre varones y mujeres en el laboratorio de actividad física y salud de la escuela profesional de Educación Física.

III.COMPETENCIAS PARA LOGRARSE

- Bienestar físico óptimo y prevención en el adulto mayor.
- Bienestar emocional con mejora de Resiliencia, reducción de estrés y relajamiento en el adulto mayor.
- Relaciones interpersonales adecuada en la familia y la sociedad del adulto mayor.

IV.DURACIÓN

60 minutos

V.MATERIALES/ ENTORNO

Loza deportiva y Laboratorio

Corredera

Cronometro

Balón

Setp

Pesas

VI.PROCESO DE EXPERIMENTACIÓN

Título de la actividad física: Baile sobre el step y juegos lúdicos.

Secuencia didáctica			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia. Breve indicación sobre el tema. Demostración de activación corporal con movimientos corporales. <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> Los adultos mayores prestan atención sobre la explicación del tema a desarrollar. Activación corporal al ritmo de música. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA MOTRIZ N° 1: “Bailes con step con diferentes ritmos musicales”</p> <p>Organización: los participantes se ubicarán en filas para poder realizar la actividad física.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizaran diferentes pasos al ritmo de la música utilizando el step, para así mejorar su estabilidad y coordinación de los pies con diferentes ritmos musicales como: tecno, Huaylas, salsa y entre otros.</p> <p>Variante: utilizar la cinta ergométrica, para poder mejorar su estado físico y coordinación.</p> <p>TAREA MOTRIZ N° 2: “Ejercicios de relajación”.</p> <p>Los adultos mayores luego de finalizar la actividad realizaran ejercicios de relajación y estiramientos, para así volver a su estado normal. Empezando de la cabeza hasta los pies.</p>		30´
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes realizan juegos de terapias para poder recuperar su estabilidad corporal e coordinación con los diferentes materiales. Los participantes se despiden de manera amena y alegre. 		

Secuencia didáctica			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia. Breve indicación sobre el tema. Demostración de activación corporal con movimientos corporales. <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> Los adultos mayores prestan atención sobre la explicación del tema a desarrollar. Activación corporal al ritmo de música. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA 1: “Ejercicios con pesas al ritmo de las músicas”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio, cada uno con sus pesas.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizan movimientos coordinados moderados e intensas con las pesas al ritmo de la música como: tecno, salsa, merengue, entre otros. Siempre llevando las pesas en cada mano, asiendo flexiones de los brazos asía arriba y abajo.</p> <p>Variante: Realizar flexiones de los brazos con las pesas, 10 a 15 repeticiones.</p> <p>TAREA 2 “Ejercicios de relajación”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio.</p> <p>Desarrollo: Los participantes en una situación estática realizan ejercicios de recuperación, para volver a su estado normal. Siempre realizando la respiración adecuada, respira por la nariz y exhala por la boca.</p>		30´
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes realizan terapias en la colchoneta para poder recuperar su estabilidad corporal. Los participantes se despiden de manera amena y alegre. 		

Secuencia didáctica			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia. Breve indicación sobre el tema. Demostración de activación corporal con movimientos corporales. <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> Los adultos mayores prestan atención sobre la explicación del tema a desarrollar. Activación corporal al ritmo de música. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA 1: “bailamos diferentes músicas con bastón”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio, cada uno con sus pesas.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizan movimientos coordinados moderados e intensos con un bastón al ritmo de la música como: tecno, salsa, merengue, entre otros. Siempre llevando las pesas en cada mano, asiendo flexiones de los brazos así arriba y abajo.</p> <p>Variante: Realizar flexiones de los brazos con las pesas, 10 a 15 repeticiones.</p> <p>TAREA 2 “Ejercicios de relajación”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio.</p> <p>Desarrollo: Los participantes en una situación estática realizan ejercicios de recuperación, para volver a su estado normal. Siempre realizando la respiración adecuada, respira por la nariz y exhala por la boca.</p>		30´
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes realizan terapias para poder recuperar su estabilidad corporal con los diferentes materiales como: pelotas pequeñas. Los participantes se despiden de manera amena y alegre. 		

MÓDULO DE EXPERIMENTACIÓN III

ACTIVIDADES: Baile y correr en la cinta ergométrica.

II. PROPÓSITOS

Mejorar la calidad de vida del adulto mayor a través de la actividad física “Baile y correr en la cinta ergométrica”

III.BENEFICIARIOS

Se beneficia todos los participantes inscritos adulto mayor entre varones y mujeres, en el laboratorio de actividad física y salud de la escuela profesional de Educación Física.

IV.COMPETENCIAS PARA LOGRARSE

- Bienestar físico óptimo y prevención en el adulto mayor.
- Bienestar emocional con mejora de Resiliencia, reducción de estrés y relajamiento en el adulto mayor.
- Relaciones interpersonales adecuada en la familia y la sociedad del adulto mayor.

V.DURACIÓN

60 minutos

VI.MATERIALES/ ENTORNO

Loza deportiva y Laboratorio

Corredera

Cronometro

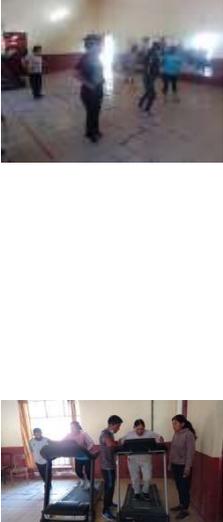
Balón

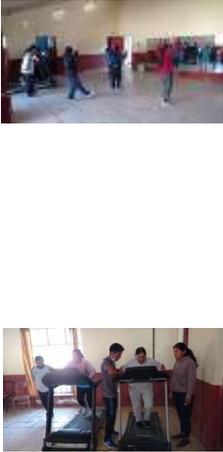
Setp

Pesas

VII.PROCESO DE EXPERIMENTACIÓN

Título de la actividad física: Baile aeróbico.

Secuencia didáctica			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia. Breve indicación sobre el tema. Demostración de activación corporal con movimientos corporales. <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> Los adultos mayores prestan con atención sobre la explicación del tema a desarrollar. Activación corporal al ritmo de música. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA 1: “corremos en la cinta ergométrica”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio para realizar la actividad.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizan movimientos coordinados ya un poco intermedio al ritmo de la música de la zona como: carnaval, pumpin, chimaycha, entre otros. Esta actividad se realizará de manera ya intensa en donde se realizara ejercicios más complejos.</p> <p>Variante: - correr en la cinta ergométrica.</p> <p>TAREA 2 “EJERCICIOS DE RELAJACIÓN”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio.</p> <p>Desarrollo: Los participantes en una situación estática realizan ejercicios de recuperación, para volver a su estado normal.</p> <p>Realizan la respiración, respira por la nariz e exhala por la boca.</p>		30´
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes realizan juegos de terapias para poder recuperar su estabilidad corporal e coordinación con los diferentes materiales. Los participantes se despiden de manera amena y alegre. 		

Secuencia didáctica			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia. Breve indicación sobre el tema. Demostración de activación corporal con movimientos corporales. <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> Los adultos mayores prestan atención sobre la explicación del tema a desarrollar. Activación corporal al ritmo de música. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA 1: “correr en la corredora ergométrica y realizando movimientos coordinados al ritmo de la música”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio para realizar movimientos coordinados al ritmo de las músicas de la zona.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizan movimientos coordinados moderados al ritmo de las músicas variadas de la zona como el: pumpin, saya, carnaval, entre otros. En ello serán llamados cada uno para poder correr en la corredera ergométrica, para así mejorar su estabilidad y coordinación durante 15 minutos cada uno. Los restos participantes seguirán realizando movimientos coordinados al ritmo de la música.</p> <p>Variante: - cada adulto mayor podrá correr en la corredera a la manera que pueda ir, más rápido o lento.</p> <p>TAREA 2 “Ejercicios de relajación”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio.</p> <p>Desarrollo: Los participantes en una situación estática realizan ejercicios de recuperación, para volver a su estado normal.</p>		30´
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes realizan juegos de terapias para poder recuperar su estabilidad corporal e coordinación con los diferentes materiales. Los participantes se despiden de manera amena y alegre. 		

Secuencia didáctica			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia. Breve indicación sobre el tema. Demostración de activación corporal con movimientos corporales. <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> Los adultos mayores prestan atención sobre la explicación del tema a desarrollar. Activación corporal al ritmo de música. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA 1: “seguimos corriendo en la cinta ergométrica”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio para realizar movimientos coordinados, al ritmo de las músicas de la zona.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizan movimientos coordinados moderados al ritmo de las músicas variadas de la zona como el: pumpin, saya, carnaval, entre otros. En ello serán llamados cada uno para poder correr en la corredera ergométrica, para así mejorar su estabilidad y coordinación durante 15 minutos cada uno. Los restos participantes seguirán realizando movimientos coordinados al ritmo de la música.</p> <p>Variante: - cada adulto mayor podrá correr en la corredera a la manera que pueda ir más rápido o lento.</p> <p>TAREA 2 “Ejercicios de relajación”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio.</p> <p>Desarrollo: Los participantes en una situación estática realizan ejercicios de recuperación, para volver a su estado normal.</p>	 	30´
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes realizan juegos de terapias para poder recuperar su estabilidad corporal e coordinación con los diferentes materiales. Los participantes se despiden de manera amena y alegre. 		

MÓDULO DE EXPERIMENTACIÓN IX

ACTIVIDAD: Estiramientos estáticos

III. PROPÓSITOS

Mejorar la calidad de vida del adulto mayor a través de la actividad física.
“Estiramientos estáticos”

BENEFICIARIOS

Se beneficia todos los participantes inscritos adulto mayor entre varones y mujeres en el laboratorio de actividad física y salud de la escuela profesional de Educación Física.

V.COMPETENCIAS PARA LOGRARSE

- Bienestar físico óptimo y prevención en el adulto mayor.
- Bienestar emocional con mejora de resiliencia, reducción de estrés y relajamiento en el adulto mayor.
- Relaciones interpersonales adecuada en la familia y la sociedad del adulto mayor.

VI.DURACIÓN

60 minutos

VII.MATERIALES/ ENTORNO

Loza deportiva y Laboratorio

Corredera

Cronometro

Balón

Setp

Pesas

Sillas

VIII.PROCESO DE EXPERIMENTACIÓN

Título de la actividad física: Estiramientos estáticos

Secuencia didáctica			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia. Breve indicación sobre el tema. Demostración de activación corporal con movimientos corporales. <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> Los adultos mayores prestan atención sobre la explicación del tema a desarrollar. Activación corporal al ritmo de música. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA 1: “estiramientos dinámicos e estáticos”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio cada uno con una colchoneta.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizan estiramientos dinámicos e estáticos en una colchoneta al ritmo de las músicas variadas. En ello cada adulto realizara cada ejercicio hasta donde pueda, sin forzar sus músculos.</p> <p>Variante: cada participante correrá en la cinta ergométrica.</p> <p>TAREA 2 “Ejercicios de relajación”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio, cada uno con su colchoneta</p> <p>Desarrollo: Los participantes en una situación estática, realizan ejercicios de recuperación, para volver a su estado normal en la colchoneta.</p>	 	30´
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes realizan juegos de terapias para poder recuperar su estabilidad corporal e coordinación con los diferentes materiales. Los participantes se despiden de manera amena y alegre. 		

Secuencia didáctica			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia. Breve indicación sobre el tema. Demostración de activación corporal con movimientos corporales. <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> Los adultos mayores prestan atención sobre explicación del tema a desarrollar. Activación corporal al ritmo de música. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA 1: “realizamos estiramientos estáticos”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio cada uno con una colchoneta.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizan estiramientos dinámicos e estáticos en una colchoneta al ritmo de las músicas variadas. En ello cada adulto realizara cada ejercicio hasta donde pueda, sin forzar sus músculos.</p> <p>Variante: cada participante correrá en la cinta ergométrica.</p> <p>TAREA 2 “Ejercicios de relajación”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio cada uno con su colchoneta.</p> <p>Desarrollo: Los participantes en una situación estática realizan ejercicios de recuperación, para volver a su estado normal en la colchoneta.</p>	 	30´
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes realizan juegos de terapias para poder recuperar su estabilidad corporal e coordinación con los diferentes materiales. Los participantes se despiden de manera amena y alegre. 		

Secuencia didáctica			
Fases	Descripción de las actividades de aprendizaje	Gráficos	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Acción del docente</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de asistencia. Breve indicación sobre el tema. Demostración de activación corporal, con movimientos corporales. <p>Acción del adulto mayor</p> <ul style="list-style-type: none"> Los adultos mayores prestan atención sobre la explicación del tema a desarrollar. Activación corporal al ritmo de música. 		20´
DESARROLLO	<p>TAREA 1: “realizamos estiramientos para mejorar nuestra postura”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio cada uno con una colchoneta.</p> <p>Desarrollo: Los participantes realizan estiramientos dinámicos e estáticos en una colchoneta al ritmo de las músicas variadas. En ello cada adulto realizara cada ejercicio hasta donde pueda, sin forzar sus músculos.</p> <p>Variante: cada participante correrá en la cinta ergométrica.</p> <p>TAREA 2 “Ejercicios de relajación”</p> <p>Organización: Los adultos se ubican en el espacio del laboratorio cada uno con su colchoneta.</p> <p>Desarrollo: Los participantes en una situación estática realizan ejercicios de recuperación, para volver a su estado normal en la colchoneta.</p>	 	30´
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes realizan juegos de terapias para poder recuperar su estabilidad corporal e coordinación con los diferentes materiales. Los participantes se despiden de manera amena y alegre. 		

Anexo 6
Imágenes







EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

HACE CONSTAR:

Que de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 047-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE AYACUCHO-2022**, presentado por los bachilleres **Javier FERNÁNDEZ GONZÁLEZ e Ignacio RAMÍREZ MARTÍNEZ**, en primera instancia "sin depósito" en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia "con depósito" de trabajo estándar en la Facultad de Ciencias de la Educación, con **resultado de informe final del software turnitin de 19% de índice de similitud, por tanto, aprobado.**

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CU, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estime conveniente.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en seis folios.

Ayacucho, 19 de enero de 2023

c.c.: Archivo

CBO/mqa



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

[Handwritten Signature]
DE CLODOALDO BERROCAL ORDAYA
DECANO

Memorando n.° 005-2023-DI-FCE

Al : Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya.
Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Asunto : Informe de verificación de originalidad de tesis.

Fecha : 17 de enero de 2023.

Señor Decano, por intermedio del presente remitimos su despacho el informe de originalidad CON DEPÓSITO mediante el software Turnitin; con el detalle siguiente:

Facultad	Ciencias de la Educación.	
Escuela Profesional	Educación Física.	
Especialidad	Educación Física.	
Tipo de trabajo académico	Tesis para optar el título profesional de Licenciado.	
Título del trabajo académico	Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022*	
Apellidos y nombres del/la bachiller	Javier Fernández González	
Código	06182701	
DNI	47033922	
Apellidos y nombres del/la bachiller	Ignacio Ramírez Martínez	
Código	06170101	
DNI	77531847	
Identificador de la entrega	1994366452	
Fecha de recepción	17 de enero de 2023	
Fecha de verificación	17 de enero de 2023	
Informe de Originalidad		
Índice de similitud	Similitud según fuente	Resultado**
19%	Internet: 17% Publicaciones: 4% Trabajo del estudiante: 12%	APROBADO

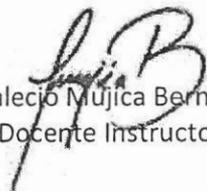
*El contenido de la tesis es de entera responsabilidad del tesista. La Comisión de Revisión se limita a subir al software Turnitin para su verificación respectiva.

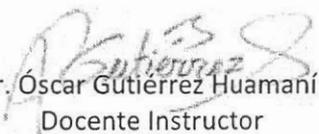
** Artículo 13.- La constancia de originalidad del trabajo de investigación deberá tener un porcentaje de similitud de un máximo de 30% para trabajos de pre grado, 25% para trabajos de post grado y 20% para los trabajos de investigación de los docentes que investigan (RESOLUCIÓN DEL CONSEJO UNIVERSITARIO Nº 03/J -2021-UNSCH-CU de fecha 16/marzo/2021).

Para fines de constatación del informe de originalidad, adjuntamos los siguientes documentos en versión pdf:

1. Recibo digital de la tesis.
2. Tesis con resultados de similitud.
3. Reporte de informe de originalidad de la tesis.

Atentamente,


Indalecio Mujica Bermúdez
Docente Instructor


Dr. Óscar Gutiérrez Huamani
Docente Instructor

Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	5%
2	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
6	repository.udca.edu.co Fuente de Internet	1%
7	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1%

9	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	intra.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	<1 %
14	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
15	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
17	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad de Huanuco Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to Universidad de Málaga - Tii Trabajo del estudiante	<1 %
20	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru	<1 %

Trabajo del estudiante

21	repositorio.unamba.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	cdigital.uv.mx Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.unaj.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
24	archive.org Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1 %
27	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	appweb.lpd.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repository.uniminuto.edu Fuente de Internet	<1 %
31	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo

Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022

por Javier Fernández González Ignacio Ramírez Martínez

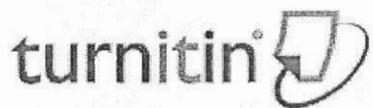
Fecha de entrega: 17-ene-2023 04:22p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1994366452

Nombre del archivo: esis_de_Javier_FERN_NDEZ_GONZ_LEZ_y_Ignacio_RAM_REZ_MART_NEZ.pdf (1.36M)

Total de palabras: 22813

Total de caracteres: 116689

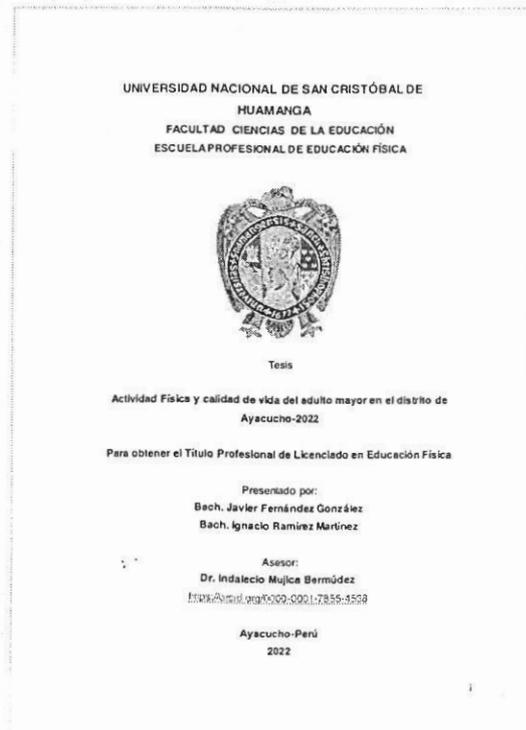


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Javier Fernández González Ignacio Ramírez Martínez
Título del ejercicio: Educación Física
Título de la entrega: Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el dist...
Nombre del archivo: esis_de_Javier_FERN_NDEZ_GONZ_LEZ_y_Ignacio_RAM_REZ_M...
Tamaño del archivo: 1.36M
Total páginas: 106
Total de palabras: 22,813
Total de caracteres: 116,689
Fecha de entrega: 17-ene.-2023 04:22p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 1994366452





FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DEL BACHILLER IGNACIO RAMÍREZ MARTÍNEZ, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho a los treinta y uno días del mes de enero del año dos mil veintitrés, siendo a horas las ocho de la noche, se reunieron en el aula virtual, el Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí (Miembros) y el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez (Jurado - Asesor de Tesis), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE AYACUCHO - 2022**, presentada por el Bachiller en Ciencias de la Educación alumno Ignacio RAMÍREZ MARTÍNEZ, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por el recurrente, acto seguido el Presidente del Jurado invitó al aspirante al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por el sustentante en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, ha obtenido un promedio de la nota aprobatoria de DIECISÉIS (16).

Siendo a horas las nueve con veintidós minutos de la noche, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron el Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí (Miembros) y el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez (Jurado - Asesor de Tesis).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 10 de febrero de 2023.

Registro N° 0341-2023
Recibo de Tesorería N° 006 - 00003900
CBO/acc.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Clodoaldo Berrocal Ordaya
Dr. CLODOALDO BERROCAL ORDAYA
DECANO



FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DEL BACHILLER JAVIER FERNÁNDEZ GONZÁLEZ, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho a los treinta y uno días del mes de enero del año dos mil veintitrés, siendo a horas las ocho de la noche, se reunieron en el aula virtual, el Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí (Miembros) y el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez (Jurado - Asesor de Tesis), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE AYACUCHO - 2022**, presentada por el Bachiller en Ciencias de la Educación alumno Javier FERNÁNDEZ GONZÁLEZ, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por el recurrente, acto seguido el Presidente del Jurado invitó al aspirante al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por el sustentante en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, ha obtenido un promedio de la nota aprobatoria de DIECISÉIS (16).

Siendo a horas las nueve con veintidós minutos de la noche, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron el Dr. Clodoaldo Berrocal Ordaya (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí (Miembros) y el Dr. Indalecio Mujica Bermúdez (Jurado - Asesor de Tesis).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 10 de febrero de 2023.

Registro N° 0352-2023
Recibo de Tesorería N° 006 - 00003878
CBO/acc.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
Clodoaldo Berrocal Ordaya
Dr. CLODOALDO BERROCAL ORDAYA
DECANO