

Nivel de actividad física y satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho. 2023

por Yosy Margoth CAJAMARCA ROMANI

Fecha de entrega: 28-mar-2024 06:01a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2333678602

Nombre del archivo: Tesis.docx (445.19K)

Total de palabras: 16687

Total de caracteres: 90068

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**Nivel de actividad física y satisfacción vital en adultos
mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados
de Educación de Ayacucho. 2023**

Tesis para optar el Título Profesional de:

Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Bach. Yosy Margoth Cajamarca Romani

Asesor:

Dr. Edward Eusebio Barboza Palomino

Ayacucho-Perú

2024

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis a Dios, quien ha sido mi guía constante en este camino académico, y a mi madre y familiares, cuyo amor, apoyo y sacrificio han sido mi mayor inspiración y motivación. Sin su inquebrantable respaldo, este logro no habría sido posible.

Yosy M.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga por brindarme la oportunidad de obtener mi título profesional. Agradezco especialmente a los distinguidos docentes que formaron parte del jurado de nuestra tesis, por su tiempo, conocimientos y evaluación rigurosa, que han contribuido al éxito de este trabajo académico.

También quiero expresar mi profundo agradecimiento al Dr. Edward Barboza Palomino, mi asesor, por su dedicación, apoyo y guía a lo largo de este proceso de investigación.

Mi agradecimiento a todas las personas que han contribuido en la realización de esta tesis. Su apoyo, orientación y colaboración han sido fundamentales para alcanzar este importante logro académico.

**Nivel de actividad física y satisfacción vital en adultos mayores de la
Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho,
2023**

Bach. Yosy Margoth CAJAMARCA ROMANI

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho (ARCIJE) durante el 2023. **Materiales y métodos:** El enfoque de la presente investigación es cuantitativo, de alcance correlacional, tipo básica y de diseño transeccional correlacional. La muestra estuvo conformada por 66 adultos mayores de 60 años de integran la ARCIJE durante el 2023. Como instrumentos, se utilizó la guía de entrevista sobre la actividad física (IPAQ) y el cuestionario adaptado de la Escala de Satisfacción con la Vida. Se evaluó la relación de variables con la Prueba de Tau-b de Kendall al 95,0 % de nivel de confianza. **Resultados:** Se evidenció que el 36,4% (24) de adultos mayores realizaba actividad física ligera y tenía una percepción baja de su satisfacción vital, estos valores aumentaron significativamente ($p < 0,05$) para los adultos que realizaban actividad física moderada y tenía una percepción media de su satisfacción vital (48,4 %). Asimismo, se evidenció relación significativa ($p < 0,05$) de la actividad física con la satisfacción vital en sus dimensiones resolución y fortaleza vital, congruencia vital y autoconcepo positivo vital. **Conclusión:** Existe relación significativa entre la actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho.

Palabras clave: Adultos mayores, actividad física, satisfacción vital, Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho.

Level of physical activity and life satisfaction¹ in older adults from the Regional Association of Unemployed and Retired Education Workers of Ayacucho, 2023

Bach. Yosy Margoth CAJAMARCA ROMANI

**2
ABSTRACT**

Objective: Determine the relationship between the level of physical activity and life satisfaction in older adults from the Regional Association of Unemployed and Retired Education Workers of Ayacucho (ARCIJEA) during 2023. **Materials and methods:** The focus of this research is quantitative. correlational scope, basic type and correlational transectional design. The sample was made up of 66 adults over 60 years of age who were part of the ARCIJEA during 2023. As instruments, the interview guide on physical activity (IPAQ) and the questionnaire adapted from the Satisfaction with Life Scale were used. The relationship of variables was evaluated with Kendall's Tau-b Test at the 95.0 % confidence level. **Results:** It was evident that 36.4% (24) of older adults carried out light physical activity and had a low perception of their life satisfaction; these values increased significantly ($p < 0.05$) for adults who carried out moderate physical activity and had an average perception of their life satisfaction (48.4%). Likewise, a significant relationship ($p < 0.05$) was evident between physical activity and life satisfaction in its dimensions of resolution and life strength, life congruence and positive life self-concept. **Conclusion:** There is a significant relationship between physical activity and life satisfaction¹ in older adults from the Regional Association of Unemployed and Retired Education Workers of Ayacucho. **Keywords:** Older adults, physical activity, life satisfaction, ¹Regional Association of Unemployed and Retired Education of Ayacucho

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE ANEXOS	xi
CAPÍTULO I	1
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO II	5
REVISIÓN DE LA LITERATURA	5
2.1. Antecedentes del Estudio	5
25 2.2. Base Teórica	11
2.2.1. Actividad Física	11
2.2.2. Bienestar Subjetivo y Satisfacción Vital	13
2.3. Marco Conceptual	18
2.4. Hipótesis	19
2.4.1. Hipótesis General.....	19
2.4.2 Hipótesis Específicas	19
2.5. Variables de Estudio	20
2.5.3. Operacionalización de variables	20

CAPÍTULO III	22
MATERIALES Y MÉTODOS	22
3.1. Enfoque de Investigación	22
3.2. Alcance de Investigación	22
3.3. ⁸ Tipo de Investigación	22
3.4. Diseño de Investigación	22
3.5. Area de Investigación	22
3.6. Población y Muestra	22
3.6.1. Unidad de Análisis	22
3.6.2. Población	23
3.6.3. Muestra	23
3.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	24
3.7.1. Técnicas	24
3.7.2. Instrumentos	24
3.8. Procedimiento de Recolección de Datos	27
⁴ 3.9. Procesamiento de Datos	27
3.10. Presentación y Análisis de Datos	28
CAPITULO IV	29
RESULTADOS	29
CAPÍTULO V	38
DISCUSIÓN	38
CONCLUSIONES	46
RECOMENDACIONES	47

BIBLIOGRAFÍA	48
ANEXOS	54

26
INDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Matriz de operacionalización de variables.	21
Tabla 2. Jueces participantes de la validez de contenido de la Escala de satisfacción por la vida.	25
Tabla 3. Características sociodemográficas de los adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho.	30
Tabla 4. Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho.	32
Tabla 5. Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión entusiasmo vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho.	33
Tabla 6. Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión resolución y fortaleza vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho.	34
Tabla 7. Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión congruencia vital entre los objetivos deseados y alcanzados en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho.	35
Tabla 8. Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión autoconcepto positivo vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho.	36

Tabla 9.	⁷ Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión tono emocional vital ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho.	37
-----------------	---	----

ÍNDICE DE ANEXOS

	Página
Anexo 1. Matriz de consistencia.	56
Anexo 2. Consentimiento informado.	58
Anexo 3. Cuestionario de datos sociodemográficos.	60
Anexo 4. Cuestionario internacional de actividad física.	61
Anexo 5. Escala sobre satisfacción vital.	63
Anexo 6. Análisis estadístico de los datos.	64

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población a nivel mundial está aumentando rápidamente, con proyecciones que indican que para el 2050 habrá más del doble de personas mayores de 60 años que niños menores de 5 años, superando incluso a los adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años (1). Aunque la esperanza de vida saludable está en aumento, el envejecimiento también conlleva un mayor riesgo de enfermedades crónicas y limitaciones funcionales (2, 3). La contribución de los adultos mayores a la sociedad depende en gran medida de su salud durante esos años adicionales, lo que puede tener implicaciones positivas o negativas tanto para ellos como para la sociedad en su conjunto (1).

Muchas de las enfermedades que caracterizan a este grupo de edad pueden prevenirse o retrasarse con la adopción de hábitos saludables (3). Entre los hábitos saludables, la práctica de actividad física influye positivamente sobre la salud e incluye caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado (4). ² Cada vez son mayores las evidencias que relacionan la actividad física con la calidad de vida, porque fortalece el sistema inmunológico, contribuyendo en la reducción del riesgo para ² enfermedades no transmisibles como la obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer (5).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el concepto de salud ha evolucionado hacia ⁶ una perspectiva más amplia que considera aspectos como la salud física, social, hábitos de vida, sistema de salud y salud percibida. Esta última se refiere a la percepción individual de su propia salud y es un predictor importante de

mortalidad, junto con el estilo de vida activo, que implica la práctica regular de actividad física como el deporte y caminar (2). La salud percibida, en el ámbito psicológico, se relaciona con la satisfacción vital, que es la evaluación personal de las condiciones generales de vida y los logros alcanzados (6).

¹⁷ La satisfacción vital en los adultos mayores es crucial debido a su impacto en el envejecimiento exitoso, y está influenciada por diversos factores, incluida la actividad física. Esta última se considera un factor protector que afecta positivamente la salud física, psicológica y social, lo que motiva a explorar su relación con la satisfacción vital. Sin embargo, la práctica de actividad física en los adultos mayores no es una práctica común, tal como indican algunos estudios (7–10). En cuanto a la satisfacción vital del adulto mayor, las investigaciones develan también resultados diferenciados (11–13). Asimismo, varios estudios han encontrado que existe una relación positiva entre la actividad física y la satisfacción vital (14, 15). Además, otros estudios han demostrado que la actividad física también puede mejorar la salud mental y el bienestar psicológico, lo que a su vez puede aumentar la satisfacción vital (16).

En general, se sugiere que la actividad física puede ser una forma efectiva de mejorar la satisfacción vital, así como la salud física y mental en general. Sin embargo, se necesitan más investigaciones específicas en el contexto de nuestro país y en especial en nuestra región para comprender mejor cómo se aplica esta relación en particular.

²³ Los fundamentos expuestos motivaron a investigar la relación entre la práctica de la actividad física y la satisfacción vital en la población adulta mayor de la región de Ayacucho. Entre las instituciones que están conformada por adultos mayores, tenemos a la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho (ARCIJEA), que es una entidad representativa de los adultos mayores docentes y administrativos cesantes y jubilados del sector educación en la región de Ayacucho. Entre sus fines está la promoción de actividades de carácter educativo,

cultural, artístico, de investigación científica y empresarial; así como, el fomento de actividades sociales, deportivas, turísticas y terapia ocupacional (17).

⁴ Para tal fin se planteó el siguiente problema de investigación: ¿Existirá relación ¹ entre el nivel de actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023?; para responder a esta interrogante se planteó el objetivo: determinar la relación entre el nivel de actividad física y la satisfacción vital ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023; siendo los ³ objetivos específicos:

- Identificar la relación entre el nivel de actividad física y el entusiasmo vital ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.
- Identificar la relación del nivel de actividad física con la resolución y fortaleza vital ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.
- Identificar la relación entre el nivel de actividad física y la congruencia vital ³ entre objetivos deseados y alcanzados ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.
- Identificar la relación entre el nivel de actividad física y el autoconcepto positivo vital ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.
- Identificar la relación entre el nivel de actividad física y el tono emocional vital ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo, de alcance correlacional, tipo básica y de diseño de transeccional correlacional. La muestra

estuvo conformada por 66 adultos mayores de 65 años de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho (ARCIJEA) durante el 2023. Como instrumentos, se utilizó la guía de entrevista sobre la actividad física (IPAQ) y el cuestionario adaptado de la Escala de Satisfacción con la Vida.

Entre los resultados se evidenció que existe relación significativa ($p < 0,05$) entre la actividad física y satisfacción vital en sus dimensiones resolución y fortaleza vital, congruencia vital entre objetivos deseados y alcanzados, autoconcepto positivo vital y entusiasmo vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho.

Se concluyó que existe relación significativa entre el nivel de actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.

El presente estudio tiene la siguiente estructura: carátula, dedicatoria, agradecimiento, índice, resumen, abstract, Capítulo I (Introducción), Capítulo II (Revisión de la literatura), Capítulo III (Materiales y Métodos), Capítulo IV (Resultados), Capítulo V (Discusión), conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del Estudio

2.1.1. Antecedentes Internacionales

En 2012, Gilmour (14) divulgó hallazgos sobre cómo la participación social regular beneficia la salud y el bienestar en los adultos mayores. Este análisis, basado en datos de la Encuesta de Salud de la Comunidad Canadiense de 2008/2009, estableció una correlación positiva entre una participación social activa y mejores indicadores de salud, reducción de la soledad y mayor satisfacción vital, dentro de un grupo de 16,369 individuos de 65 años en adelante, en Canadá. El estudio también examinó la influencia del apoyo social y los obstáculos para incrementar la participación social. Se observó que una mayor diversidad en el tipo de actividades sociales se vincula con una percepción más positiva de la propia salud, menos soledad y una menor insatisfacción vital, destacando la importancia del apoyo social a nivel individual en estas relaciones. Además, un porcentaje superior al 20,0 % de los ancianos manifestó el interés de involucrarse en un mayor número de actividades sociales. Por consiguiente, se concluye que la participación social desempeña un rol crucial en la promoción de la salud y el bienestar en la tercera edad.

En el estudio de 2015 realizado por Lobos et al. (15) titulado "Satisfacción vital en estudiantes universitarios: Diferencias por género, carrera y curso", se exploraron las variaciones en la satisfacción vital entre estudiantes universitarios, distinguiendo por género, carrera y año académico. Los hallazgos revelan que las mujeres presentan niveles de satisfacción vital superiores en comparación con los hombres, y que estos niveles fluctúan en función de la carrera y el curso académico. Los

investigadores concluyen que la satisfacción vital constituye un indicador crucial del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, enfatizando la necesidad de incorporar este aspecto en los programas de apoyo psicológico.

Ramírez et al. (11), en el 2012, publicaron la investigación "Factores asociados a la satisfacción vital en adultos mayores de 60 años" en la ciudad de Arica en Chile. El propósito de este estudio fue determinar el impacto de la situación de pareja ²² en los niveles de satisfacción vital, mediante la comparación de las puntuaciones promedio obtenidas en el cuestionario de Satisfacción Vital (SWLS). Adoptando un enfoque ³ cuantitativo, correlacional y de diseño transversal, se seleccionó intencionalmente una muestra de 122 individuos mayores de 60 años de la ciudad de Arica. Para la recolección de datos, se emplearon como métodos las encuestas y evaluaciones psicométricas. Los resultados mostraron que los hombres reportaron un mayor grado de satisfacción vital, con 28,6 puntos, en contraste con las mujeres, que obtuvieron 27,5 puntos. Aunque se observaron diferencias en las puntuaciones promedio entre hombres y mujeres, se concluyó que estos desvíos no poseen significancia estadística, indicando que, en general, los participantes del estudio demostraron altos niveles de satisfacción vital.

Araújo et al. (7), en el 2012, divulgaron la investigación titulada "La práctica de actividad física en personas mayores del Valle del Paraíba, Sao Paulo, Brasil". La finalidad de este estudio consistió en describir las características de los adultos mayores que asisten al Centro de Convivencia de Ancianos. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo y un diseño transversal, aplicado a una muestra seleccionada mediante un sorteo simple de 386 individuos, de un total de 2,339. Para recabar información, se utilizó un cuestionario como herramienta principal. Se descubrió que el 79,0 % de los participantes realizan dos tipos de actividades físicas simultáneamente, mientras que el 21,0 % se dedica exclusivamente a una actividad. Entre las preferencias, caminar fue elegido por el 46,9 % de los encuestados, seguido por la danza (22,0 %), el voleibol adaptado (16,3 %) y otras actividades (14,8 %). La

investigación concluyó que los adultos mayores que participan en actividades físicas lo hacen con el objetivo de fomentar su salud, ya sea por recomendación médica o por decisión propia.

⁴ Bayas et al. (8), en el 2017, reportaron los resultados de la investigación “Estilo de vida del adulto mayor con hipertensión en el Centro de Salud de San Juan de Calderón en el periodo de octubre 2016 – febrero de 2017”, Quito - Ecuador. El objetivo fue evaluar los estilos de vida de los adultos mayores hipertensos. ⁵ La investigación fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y de diseño transversal sobre una población de 44 adultos mayores hipertensos. ³ La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Evidenciaron que el 40,9 % de adultos mayores realizan salidas al parque; 47,7 % salen a caminar y 11,4 % realizan otras actividades; asimismo, el 18,2 % fuma entre uno a tres cigarrillos por día y el 9,1 % entre cuatro a siete cigarrillos por día, asimismo, el 29,5 % consume bebidas alcohólicas una vez al año. Determinaron que la ingesta diaria excesiva de sal es un factor que contribuye a la hipertensión arterial y eleva el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y sufrir accidentes cerebrovasculares. Además, señalaron que el tipo de ejercicio físico practicado por los individuos es de bajo impacto, resultando especialmente adecuado para su grupo etario.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Ramírez (9), en el 2015, publicó su investigación titulada “Nivel de actividad física en el personal adulto mayor que labora en la Micro Red de Salud Independencia, noviembre del 2014”, en la región Lima en Perú. El propósito de este estudio fue evaluar ³ el nivel de actividad física entre el personal adulto mayor. Utilizando un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, se seleccionó intencionalmente a 54 trabajadores de un grupo total de 69 adultos mayores. Para recolectar datos, se aplicaron encuestas, utilizando como herramientas el cuestionario de datos generales ¹⁸ y el cuestionario internacional de actividad física. Los resultados mostraron que el personal de enfermería registró una actividad física moderada en un 40,0 %, mientras

que la mayoría de los técnicos administrativos (67,6 %) reportaron un nivel de actividad física alto. Por su parte, los técnicos en estadística mostraron una actividad física moderada en un 50,0 %, y la mayoría de los médicos (80,0 %) indicaron tener un nivel de actividad física bajo. Se determinó que el 29,6 % del personal tiene una actividad física moderada, el 37,0 % un nivel alto y el 33,3 % un nivel bajo.

Shahuano (18), en el 2017, divulgó la investigación “Tolerancia a la actividad física mediante la prueba de caminata de 6 minutos en adultos mayores con enfermedad respiratoria crónica en la ciudad de Lima durante el año 2016 en el Centro de Atención Residencial Geronto-Geriátrica Ignacio Rodulfo Viuda de Canavero en Perú”. La finalidad de este estudio consistió en evaluar la tolerancia al ejercicio en adultos mayores a través de la prueba de caminata de seis minutos, centrándose en individuos con enfermedades respiratorias crónicas. Se adoptó un enfoque cuantitativo, con una metodología descriptiva y un diseño transversal, aplicado a una selección deliberada de veinte pacientes. Las técnicas de recolección de datos fueron la observación y entrevista; en tanto los instrumentos fueron la escala de Borg, la prueba de caminata de seis minutos y la ficha de recolección de datos. Observó que la distancia recorrida promedio fue de $304 \pm 117,6$ metros para los cuales se esperaba una distancia promedio de $491,8 \pm 75,3$ metros. Concluyó que la tolerancia a la actividad física es de nivel bajo, ya que ninguno de los participantes llegó a cumplir la distancia esperada.

Meza (10), en el 2017, reportó los resultados de la investigación titulada “Capacidad funcional para desarrollar actividades de la vida diaria según edad y sexo en adultos mayores que acuden a un centro de atención al adulto mayor en Villa María del Triunfo en Lima-Perú en el año 2016”. El objetivo fue determinar la capacidad funcional para desarrollar actividades de la vida diaria según edad y sexo en adultos mayores. Este estudio se realizó utilizando un enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo y un diseño transversal, basándose en una muestra seleccionada por conveniencia de 148 adultos mayores de un total de 220. Para la recolección de datos

se empleó la técnica de la entrevista, utilizando como herramientas el índice de Barthel para evaluar las actividades básicas de la vida diaria y el índice de Lawton y Brody para las actividades instrumentales de la vida diaria. El estudio indicó que más de la mitad de los adultos mayores tienen una dependencia leve (53,0 %) para las actividades básicas de la vida diaria, mientras que un 43,0 % se considera independiente. Para las actividades instrumentales, un 46,0 % muestra dependencia leve, y solo un 23,0 % es completamente autónomo. Se nota una tendencia hacia una mayor dependencia moderada en actividades instrumentales conforme avanza la edad, sin importar el grupo etario. Además, se destacó que las mujeres mayores presentan una mayor dependencia en las actividades básicas en comparación con las instrumentales.

2.1.3. Antecedentes Regionales

Cuadros (12), en el 2015, divulgó la investigación titulada “Cuidado familiar y satisfacción vital del adulto mayor en la jurisdicción del Centro de Salud de Carmen Alto en Ayacucho durante el 2015”. El ² objetivo del estudio consistió en explorar la conexión existente entre el apoyo familiar y el grado de satisfacción vital en los adultos mayores. Adoptando un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y con un diseño transversal, se seleccionó deliberadamente a 76 ³ adultos mayores de entre 60 y 75 años, de un universo de 1302 individuos. Para la recolección de datos se empleó la evaluación psicométrica, utilizando como herramientas la escala de cuidados familiares y la escala de satisfacción vital. Observó que el 59,2 % reportan un cuidado familiar bueno; el 31,6 % regular y el 9,2 % excelente; asimismo, el 44,7 % expresa alto nivel de satisfacción vital; el 32,9 % medio y el 22,4 % muy alto. Concluyó que el ³ cuidado familiar se relaciona significativamente con la satisfacción vital ($r = 0,485$; $p < 0,05$).

Lozano (19), en el 2015, desarrolló la investigación “Bienestar espiritual y satisfacción vital del adulto mayor en la jurisdicción del Centro de Salud de Carmen Alto en la región de Ayacucho en el 2015”. El objetivo del estudio consistió en explorar

la conexión existente entre el bienestar espiritual y la satisfacción vital en los adultos mayores. Se empleó una metodología cuantitativa, con un enfoque correlacional y un diseño transversal, aplicado a una selección deliberada de 74 personas mayores, de edades comprendidas entre los 60 y 75 años, dentro de una población total de 1302. Para la recolección de información, se utilizó la evaluación psicométrica, empleando como herramientas la escala de bienestar espiritual y la escala de satisfacción vital. El estudio evidenció que el 10,8 % de adultos mayores presentan un bienestar espiritual medio y el 23,0 % bajo y alto respectivamente; asimismo, el 75,7 % tienen una satisfacción vital media, el 23,0 % alta y el 1,4 % baja. Concluyó que el bienestar espiritual se relaciona directamente con la satisfacción vital ($r_s = 0,499$; $p < 0,05$).

Arana et al. (14), en el 2015, publicaron la investigación titulada "Factores asociados con la satisfacción de vida del adulto mayor del programa Qoriwatas, Distrito de Jesús Nazareno en la provincia de Huamanga en el 2014". El propósito de esta investigación fue identificar los elementos vinculados con el grado de satisfacción vital entre los adultos mayores. Se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y un diseño transversal, enfocado en una selección específica de treinta individuos de una totalidad de sesenta. Para el acopio de datos se recurrió a entrevistas y evaluaciones psicométricas, utilizando un guión para las entrevistas y una escala para medir la satisfacción vital. Los resultados demostraron que el 40,0 % de los participantes manifestaron un nivel medio de satisfacción con la vida, mientras que el 33,0 % se mostró insatisfecho y el 27,0 % expresó satisfacción. Se determinó que, de los diversos factores demográficos analizados, el estado civil tuvo una correlación significativa con la satisfacción vital. Por otro lado, desde una perspectiva psicosocial, tanto la condición física como la espiritual demostraron tener una relación importante con el nivel de satisfacción vital ($p < 0,05$).

2.2. Base Teórica

2.2.1. Actividad Física

El término **actividad física** se refiere **a** todos los movimientos del cuerpo impulsados ² **por los músculos esqueléticos que** resultan en **un consumo de energía**. Este concepto engloba todas las acciones que una persona lleva a cabo a lo largo del día, exceptuando las horas dedicadas al sueño o al descanso. Así, se pueden clasificar las actividades en dos grandes grupos: aquellas que son esenciales para la supervivencia y bienestar diario, y aquellas que se realizan por placer, socialización, mejora de la salud o del estado físico, e incluso para competir (20).

Se refiere al conjunto de acciones llevadas a cabo por una persona que implican un incremento en el consumo de energía debido a la movilización de los músculos del cuerpo, y que son parte integral de su cotidianidad. Estas acciones abarcan tanto las actividades prácticas o laborales como las lúdicas. Las primeras incluyen aquellas tareas habituales en el día a día, tales como ascender por escaleras, realizar labores domésticas, actividades profesionales o académicas, o desplazarse a pie entre lugares habituales. Por otro lado, las actividades físicas de ocio se efectúan en busca de entretenimiento o goce personal, e incluyen salir a caminar, andar en bicicleta, bailar, o participar en distintas prácticas deportivas (21).

²⁵ **2.2.1.1. Beneficios de la Actividad Física.** Los beneficios **de la actividad física** son los siguientes (21):

La actividad física proporciona múltiples beneficios tanto para adultos como para adultos mayores. En adultos, mejora la salud cardiovascular y muscular, el rendimiento funcional, el perfil lipídico, la composición corporal y el estado anímico; ²⁰ además, ayuda **a controlar el peso y disminuye el riesgo de enfermedades** crónicas y trastornos mentales, contribuyendo a una menor tasa de mortalidad prematura. En adultos mayores, promueve mejoras en la capacidad aeróbica, fuerza muscular, equilibrio, estado de ánimo y función cognitiva, previniendo el sobrepeso, caídas y diversas enfermedades crónicas. Generalmente, la práctica regular de ejercicio

gestiona efectivamente el estrés y sus efectos adversos, mejorando de manera integral la calidad de vida (21).

Involucrarse en actividades como caminatas, ciclovías recreativas y activaciones físicas, entre otras, se reconoce como opciones saludables que fomentan la inclusión y la interacción social. Estas prácticas también contribuyen a una reducción notable de la contaminación ambiental y del ruido callejero generado por el tráfico, además de mejorar la seguridad vial y apoyar hábitos de vida más saludables (21).

³
2.2.1.2. Práctica de Actividad Física. Las prácticas de actividad física se clasifican del siguiente modo (5):

- Caminata diaria: Se sugiere caminar al menos 30 minutos al día, optar por las escaleras en lugar de ascensores o escaleras mecánicas siempre que sea posible, y aprovechar los desplazamientos cotidianos para integrar este ejercicio. Este tiempo puede ⁶ distribuirse en periodos de 10 minutos a lo largo del día (5).
- Ejercicios de estiramiento: Incorporar al menos cinco minutos de estiramientos diarios para movilizar las articulaciones, ya sea individualmente o en grupo, durante el trabajo o en momentos de ocio (5).
- Ejercicios de relajación: Practicar ejercicios de relajación, ya sea en instalaciones de salud o en espacios comunitarios designados, bajo la guía de un profesional (5).
- Recreación activa: Fomentar la participación en actividades deportivas y recreativas a lo largo del año para el personal de los establecimientos de salud (5).
- Adecuación de la intensidad física: Buscar asesoramiento para adaptar la intensidad ⁷ de la actividad física a la edad, género, capacidad física y estado

de salud de cada persona, con el objetivo de establecer un plan de ejercicios personalizado (5).

- Práctica de ejercicio semanal. Promover la práctica de sesiones de ejercicio al menos tres veces por semana durante los momentos de ocio o descanso de los trabajadores, después de finalizar sus jornadas laborales (5, 21).

2.2.2. Bienestar Subjetivo y Satisfacción Vital

2.2.2.1. Relación Entre el Bienestar Subjetivo y Satisfacción Vital. La psicología tradicionalmente ha orientado el estudio y comprensión de las patologías y las enfermedades mentales. Esto ha llevado a una negligencia de los aspectos beneficiosos, como el bienestar, la alegría, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el entusiasmo y la felicidad, pasando por alto las ventajas que estos ofrecen a los individuos (22).

Cuadra et al. (22) definen el bienestar subjetivo como las percepciones y emociones de las personas respecto a sus vidas, incluyendo las valoraciones cognitivas y afectivas resultantes de la reflexión sobre su existencia, lo que frecuentemente se identifica como "felicidad". Este tipo de bienestar se experimenta mediante el predominio de emociones positivas sobre las negativas, el compromiso en actividades que resultan interesantes y la satisfacción general con la vida (22). En este sentido, Diener señala que el elemento clave es la evaluación personal que el individuo realiza sobre su propia vida (23).

Existe una dificultad cuando se desea estudiar la relación entre el bienestar subjetivo y otras variables, esa dificultad es la falta de definiciones precisas. Por ejemplo, Okun y Stock (1987) definen al bienestar como "un continuo dinámico de la experiencia subjetiva de la vida de una persona basado en el equilibrio entre lo positivo y lo negativo en su existencia" (24). Sánchez-Bañuelos señala que el bienestar subjetivo se asocia a algunos parámetros generales, tales como, la sensación subjetiva del bienestar o de satisfacción vital y otros parámetros concretos como el ánimo y la ansiedad (24).

Es por ello, que la ⁶calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción vital y el bienestar social son términos que se relacionan frecuentemente, por lo que debe ser clarificado científicamente para mejorar la operacionalización de los conceptos y realizar su medición (24).

Donatell et al. citado por Márquez et al. (24), refieren que el bienestar incluye a las actitudes y comportamientos que promueven una salud óptima mediante ²⁴la mejora de la calidad de vida. Así, el bienestar subjetivo se fundamenta en una dimensión primordial y global de carácter subjetivo, la cual se desglosa en dos aspectos: el emocional-afectivo, referido a los estados anímicos, y el cognitivo, que implica la autoevaluación del individuo respecto a su contentamiento con la vida. Estas dos dimensiones están interconectadas con el plano subjetivo (22, 24). Adicionalmente, algunos investigadores, proponen la inclusión de una tercera dimensión, la relacional, ampliando el espectro del concepto (22).

Diener et al. (25), refieren que el bienestar subjetivo tiene tres dimensiones básicas: (1) la evaluación cognitiva de un individuo sobre su satisfacción con los aspectos privados y públicos de su vida; (2) la presencia de emociones positivas; y (3) la ausencia de emociones negativas.

Asimismo, el bienestar general ⁶tiene cuatro componentes generales: a) bienestar emocional; b) autopercepciones; c) bienestar físico, y d) ⁶percepciones globales tales como la satisfacción vital y el bienestar global. El bienestar incluye ⁶las ideas de contento y felicidad (26), que según Diener (27), citado por Márquez et al. (24), “es una evaluación afectivamente orientada del bienestar que refleja la preponderancia de los sentimientos positivos sobre los negativos”.

La primera dimensión es la satisfacción vital y su nivel de satisfacción será alto siempre que las condiciones de vida y las experiencias del individuo cumplan con estos estándares y sean apropiadas para ellos (28).

El bienestar debe ⁶considerarse como un fenómeno multidimensional determinado por la experiencia subjetiva; sin embargo, aunque la salud contribuye en

el bienestar, su ausencia no implica necesariamente bienestar general. De igual manera, hay adultos mayores que pueden expresar más satisfacción le dan poca importancia al funcionamiento físico (24). Aunque, según Diener (23), las personas con niveles elevados de bienestar subjetivo tienen más probabilidades de experimentar una mayor satisfacción vital ya que experimentan más emociones positivas y menos negativas.

⁶ El bienestar subjetivo está relacionado inherentemente con los sentimientos de satisfacción vital, la familia y el trabajo (24). La satisfacción vital es el ⁶ grado de contento de un individuo con respecto a cómo se ha desarrollado su vida, comparando sus logros, expectativas y anhelos.

²³ Suldo et al. (29), definieron la satisfacción con la vida como “una evaluación cognitiva global que las personas hacen cuando consideran su satisfacción con su vida como un todo o con respecto a dominios específicos de la vida como la familia, el medio ambiente, los amigos y uno mismo”.

²¹ **2.2.2.2 Modelos Teóricos del Bienestar Subjetivo.** El bienestar subjetivo no cuenta con una única teoría explicativa, sino que existen varias teorías en que enfatizan diferentes modelos teóricos. La *Teoría de la Autodeterminación* sostiene que las personas tienen la capacidad de ser proactivas y estar comprometidas, así como de ser pasivas o sentirse alienadas. Esto depende en gran medida del contexto social en el que se desenvuelven y operan (22).

El *Modelo Multidimensional* de bienestar subjetivo, fundamentado en estudios sobre el desarrollo humano, sugiere por parte de Ryff que el funcionamiento psicológico se estructura en torno a seis componentes clave: la autoaceptación, el crecimiento personal, la presencia de objetivos en la vida, el mantenimiento ² de relaciones positivas con otros, el dominio del entorno y la autonomía.

(22).

⁶ El Modelo de *Acercamiento a la Meta* toma en cuenta las variaciones personales y las transformaciones evolutivas en los indicadores de bienestar (22).

²¹ La *Teoría del Flujo*, propuesta por Csikszentmihalyi, sostiene que el bienestar se encuentra en el proceso de realizar una actividad en sí misma, más que en la satisfacción o consecución de un objetivo final (22).

Las investigaciones trans-culturales, como del grupo Illinois ²¹ proporcionaron un cuadro incompleto de “quien está contento” y “quien está satisfecho” en diferentes culturas. El *Modelo Universalista* del bienestar ²¹ propone que la autonomía y las relaciones de alta calidad son indicadores de bienestar consistentes en diversas culturas (22).

²
2.2.2.3. Escala de la Satisfacción con la Vida. El bienestar subjetivo tiene dos aspectos: un componente afectivo (afecto placentero y afecto desagradable) y un componente cognitivo (satisfacción con la vida) (28). Ambos componentes no son completamente independientes; sin embargo, son algo distintos y proporcionan información complementaria cuando se evalúan por separado (28). Las investigaciones han centrado mayor interés por el bienestar afectivo, en general el componente de satisfacción con la vida ha recibido menor atención (28).

La satisfacción vital es un proceso evaluativo mediante el cual las personas valoran la calidad de sus vidas basándose en criterios personales. Este proceso implica la comparación entre las condiciones de vida percibidas y un conjunto de normas o expectativas propias. Cuando existe una correspondencia entre estas condiciones y los estándares personales, se reporta un alto nivel de satisfacción vital. Así, la satisfacción con la vida constituye un juicio consciente sobre la propia existencia, donde los parámetros de evaluación son subjetivos (28).

La Escala de Satisfacción Vital (SWLS) mide la valoración general que una persona hace de su vida, en lugar de limitarse a aspectos específicos, permitiendo que el encuestado evalúe las áreas de su vida según sus propios valores para determinar su nivel global de satisfacción vital. La SWLS se enfoca en aspectos positivos de la experiencia personal, evitando centrarse en emociones negativas. Destaca la importancia de los criterios personales de evaluación, ya que el encuestado

considera aquellos dominios que cree importantes para establecer su opinión sobre el ⁶ grado total de satisfacción con su vida (28).

Debido a que ⁶ los juicios de satisfacción con la vida son al menos parcialmente independientes de las medidas afectivas, la SWLS es un instrumento prometedor en términos de medir el cambio en el bienestar subjetivo y los resultados de la intervención (28). La SWLS tiene fortalezas, como la existencia de coherencia con la ² satisfacción con la vida, tiene una estabilidad temporal moderada, muestra cierto grado de autonomía de los constructos relacionados con el bienestar subjetivo, como la depresión, los encuestados muestran una convergencia moderada en los autoinformes ² de satisfacción con la vida; además, los informantes muestran buenos niveles de acuerdo cuando juzgan la satisfacción con la vida de una persona objetivo (28).

Diener et al. (27), desarrollaron la Escala de Satisfacción Vital (SWLS) como una herramienta para medir la satisfacción general con la vida, o lo que es lo mismo, la valoración cognitiva de la vida en su totalidad. La SWLS se compone de cinco ítems que solicitan a los participantes expresar su nivel de acuerdo mediante una escala de siete puntos, que varía desde 1 (total desacuerdo) hasta 7 (total acuerdo). Los puntajes totales en la SWLS pueden oscilar entre 7 y 35 puntos. Además, la SWLS ha demostrado tener propiedades psicométricas robustas, incluyendo su validez en poblaciones coreanas, chinas y rusas (24).

Las limitaciones de la SWLS están referidas a las distorsiones consientes de las respuestas por parte de los encuestados; además no mide todos los aspectos del bienestar subjetivo. Es un instrumento de banda estrecha, destinado a evaluar el componente cognitivo más que afectivo del bienestar subjetivo (28). Aunque los componentes cognitivos y afectivos del bienestar subjetivo están relacionados, las puntuaciones del SWLS no pueden usarse automáticamente como medidas directas del bienestar emocional (28).

2.3. Marco Conceptual

- **Envejecimiento saludable.** Consiste en desarrollar y mantener a edades avanzadas la capacidad funcional que hace posible el bienestar (1).
- **Esperanza de vida.** Refiere a la cantidad estimada de años que se espera que una persona viva, la cual puede diferir significativamente dependiendo de la región del mundo en la que resida (30).
- **Esperanza de vida sana.** Se entiende el número de años que se espera que viva una persona sin padecer enfermedades o discapacidades, y a nivel global es de 11,5 años para las mujeres y de 11,6 años para los hombres (30).
- **Actividad física.** Secuencia de acciones físicas llevadas a cabo con un propósito específico (utilitario, ocupacional o recreativo) (20).
- **Autoconcepto positivo.** Atención hacia su mantenimiento y aspecto físico; considerado como una persona prudente y desarrollada (31).
- **Congruencia entre objetivos deseados y alcanzados.** Alcanzar ³ y tener éxito en los objetivos planteados a lo largo de la vida (31).
- **Duración.** La duración requerida para llevar a cabo la actividad física o el ejercicio en una sesión determinada, expresada en minutos (4).
- **Entusiasmo.** Implicación en las actividades, individuos y conceptos con los que una persona se relaciona, en contraposición a la falta de interés, desánimo y falta de motivación (31).
- **Frecuencia.** Hace referencia a la frecuencia con la que se debe ejecutar un ejercicio o actividad física, ya sea en términos de repeticiones o de veces realizadas (21).
- **Intensidad.** La rapidez con la que se lleva a cabo una ⁸ actividad o la intensidad del esfuerzo necesario para realizar un ejercicio o una actividad (21).

- **Resolución y fortaleza.** Es la asunción de la responsabilidad sobre la propia existencia, que implica aceptar de manera activa y no pasiva las circunstancias de la vida (23).
- **Satisfacción vital.** La evaluación general que una persona realiza de su vida en relación con lo logrado y las expectativas que tenía (23).
- **Tono emocional.** Existencia de actitudes optimistas, felices, un humor saludable y una disposición afectiva positiva hacia los demás (31).

2.4. Hipótesis

La hipótesis es de tipo correlacional, ya que enuncia la relación entre dos variables, la actividad física y la satisfacción vital (32).

2.4.1. Hipótesis General

Existe una relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.

2.4.2 Hipótesis Específicas

- Existe relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y el entusiasmo vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.
- Existe relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y la resolución y fortaleza vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.
- Existe relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y la congruencia vital entre objetivos deseados y alcanzados en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.

- Existe relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y el autoconcepto vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.
- Existe relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y el tono emocional en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023.

2.5. Variables de Estudio

Variable 1: Satisfacción vital.

- Entusiasmo.
- Resolución y fortaleza.
- Congruencia entre objetivos deseados y alcanzados.
- Autoconcepto vital.
- Tono emocional.

Variable 2: Nivel de actividad física.

- Intensidad.
- Duración.

2.5.3. Operacionalización de variables

En la Tabla 1 se presenta la matriz de operacionalización de variables, que incluye la definición conceptual, las dimensiones, el indicador, el ítem y la escala/valor.

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensión	Indicador	Ítem	Escala/valor
Satisfacción vital	Se refiere a la evaluación general que una persona realiza sobre su vida en función de sus logros y las expectativas que tenía. Se mide a través del Instrumento de satisfacción vital, que mide cinco dimensiones a través de 20 preguntas.	Entusiasmo	Nivel de entusiasmo	1	<i>Ordinal</i> 7-11 (Baja) 12-16 (Media) 17-21 (Alta)
				2	
				3	
				4	
				5	
				6	
				7	
		Resolución y fortaleza	Nivel de resolución y fortaleza	8	<i>Ordinal</i> 4-6 (Baja) 7-9 (Media) 10-12 (Alta)
				9	
				10	
				11	
		Congruencia entre objetivos deseados y alcanzados	Nivel de congruencia	12	<i>Ordinal</i> 4-6 (Baja) 7-9 (Media) 10-12 (Alta)
				13	
				14	
				15	
		Autoconcepto vital	Nivel de autoconcepto vital	16	<i>Ordinal</i> 3-5 (Baja) 6-7 (Media) 8-9 (Alta)
				17	
				18	
		Tono emocional	Nivel de tono emocional	19	<i>Ordinal</i> 2-3 (Baja) 4-5 (Media) 6 (Alta)
				20	
Actividad física	Es el conjunto de movimientos corporales que se realizan con determinado fin (utilitario, ocupacional o recreativo). Se mide a través del cuestionario internacional de actividad física	Intensidad	Nivel de intensidad	1	<i>Ordinal</i> Baja Intensa Moderada
				2	
				3	
				4	
		Duración	Tiempo de duración	5	
				6	
				7	

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Enfoque de Investigación

La investigación es de enfoque cuantitativo, porque midió los fenómenos de actividad física y satisfacción vital, así mismo, utilizó la estadística para contrastar la hipótesis (32).

5 3.2. Alcance de Investigación

El alcance de investigación es correlacional, porque determinó la existencia de relación entre las variables (32).

5 3.3. Tipo de Investigación

El tipo de investigación es básica, porque desarrolló más a profundidad las variables (32).

3.4. Diseño de Investigación

El diseño de investigación es no experimental de tipo transeccional correlacional (32).

4 3.5. Área de Investigación

El área de investigación corresponde al distrito de Ayacucho que pertenece a la provincia de Huamanga del departamento de Ayacucho, donde se ubica la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho (ARCIJEA).

8 3.6. Población y Muestra

3.6.1. Unidad de Análisis

Adulto mayor de 65 a 85 años de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho (ARCIJEA) durante el 2023.

3.6.2. Población

Adultos mayores de 65 a 85 años integrantes ¹ de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023. El marco muestral está constituido por una población 150 adultos mayores.

3.6.2.1. Criterios de Inclusión. Adultos mayores de 65 a 85 años, que participan activamente en la ARCIJEA.

3.6.2.1. Criterios de Exclusión. Adultos mayores de más de 85 años y adultos mayores inactivos.

3.6.3. Muestra

La muestra estuvo compuesta por 66 adultos mayores de 65 a 85 años pertenecientes a la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023. Para determinar el tamaño ²⁷ mínimo (n) de la muestra en un ²⁷ estudio de correlación, se estableció el coeficiente de correlación relevante para el investigador (r), así como la probabilidad de error tipo I (α) y la probabilidad de error tipo II (β), utilizando un enfoque de contraste bilateral y aplicando la fórmula correspondiente (33, 34):

$$n = \left[\frac{Z_{1-\alpha/2} - Z_{1-\beta}}{0,5 \ln \left[\left(\frac{1+r}{1-r} \right) \right]} \right]^2 + 3$$
$$n = \left[\frac{1,96 - 0,842}{0,5 \ln \left[\left(\frac{1+0,4}{1-0,4} \right) \right]} \right]^2 + 3$$
$$n = 47$$

Si bien es cierto, el tamaño muestral resultó; sin embargo, se logró encuestar a 66 adultos mayores.

El tipo de muestreo fue aleatorio simple, para garantizar la equiprobabilidad, empleando la tabla de números aleatorios (32).

3.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.7.1. Técnicas

- **Entrevista.** Procedimiento de acopio de información mediante la interrelación entre el investigador y el investigado.
- **Evaluación psicométrica.** Proceso que engloba la creación, ajuste, implementación y comprobación de la eficacia de la satisfacción vital.

3.7.2. Instrumentos

3.7.2.1. Guía de Entrevista sobre Actividad Física. Se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física, IPAQ del 2003 (35). Este cuestionario examina tres categorías de actividad física: caminar, actividades de intensidad moderada y actividades de intensidad alta, así como también evalúa el sedentarismo. A través de este instrumento, se puede clasificar a los participantes en tres niveles de actividad: alta, moderada y baja (36). De esta manera, se considera que los participantes tienen un nivel de actividad intenso si realizan al menos una hora más de actividad de intensidad moderada que su nivel de actividad habitual diaria, o si llevan a cabo media hora de actividad de alta intensidad más allá de sus niveles diarios habituales (36).

En el caso de los niveles de actividad moderada, se identifican a aquellos participantes que llevan a cabo al menos media hora de actividades físicas de intensidad moderada casi todos los días; mientras que en los niveles de actividad ligera se incluyen a aquellos que no cumplen con los criterios de actividad moderada o alta. Este cuestionario, respaldado por la OMS y ampliamente utilizado en la población de adultos mayores, requiere que el participante responda siete preguntas sobre su actividad física en los últimos siete días. La versión corta del IPAQ tiene una fiabilidad de 0,65 ($r_s = 0.76$; IC95%: 0.73 - 0.77) (34).

La población objetivo son adultos mayores de 65 a 85 años. El tiempo de administración fue de 15 minutos en promedio. El tipo de administración fue individual (hetero - administrado).

La presente entrevista tiene como propósito determinar el nivel de actividad física en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho. No existen respuestas buenas ni malas; por esta razón seleccione la opción de respuesta que mejor describa su experiencia.

3.7.2.2. Escala de Satisfacción con la Vida. Desarrollado por Neugarten et al. (37), el año 1961 y fue adaptado por Yosy Margoth Cajamarca Romaní. Esta escala estuvo constituida por 20 declaraciones con escalamiento Likert y distribuidas en cinco dimensiones: entusiasmo (1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7), resolución y fortaleza (8, 9, 10 y 11), congruencia entre objetivos deseados y alcanzados (12, 13, 14 y 15), autoconcepto positivo (16, 17 y 18) y tono emocional (19 y 20). El ítem 11 (en comparación con otras personas, me hundo con demasiada frecuencia que deseaba en esta vida) fue modificado por: "en comparación con otras personas, me hundo con demasiada frecuencia con los problemas que tengo".

La población objetivo son adultos mayores de 65 a 85 años, el tiempo de administración fue de 10 minutos en promedio. La administración es hetero-administrado

La validez se verificó mediante el juicio de expertos en que participaron doctores (as), maestros (as) y licenciados (as) en ciencias de la salud y áreas afines:

Tabla 2

Jueces participantes de la validez de contenido de la Escala de satisfacción por la vida

Nombres y Apellidos	Título/Grado Académico	Referencia
Bolonia Pariona Cahuana	Doctora en Educación	Universidad Alas Peruanas
Nancy Chachaima Pomasoncco	Magíster en Psicología Educativa	Universidad Alas Peruanas
Judith Avilés Osnayo	Licenciada en Enfermería	Universidad Alas Peruanas
Walter Vásquez León	Licenciado en Enfermería	Universidad Alas Peruanas
Mario André Ochatoma Palomino	Licenciado en Ciencias Sociales	Universidad Alas Peruanas

El índice de validez de contenido fue determinado con la siguiente ecuación:

$$IVC = \frac{ne - N/2}{N/2}$$

Donde: Ne: Número de expertos que han valorado el ítem como esencial o útil;

N: Número total de expertos que han evaluado el ítem.

El índice de validez de contenido oscila de +1 y -1, siendo las puntuaciones positivas las que indican una mejor validez de contenido. Un índice igual a 0 significa que la mitad de los expertos han evaluado el ítem como esencial o útil.

La confiabilidad se evaluó por consistencia interna, a través de la muestra piloto en la que participaron 20 adultos mayores. La fiabilidad fue obtenida con el cálculo del Coeficiente Alpha de Cronbach. La función de prueba es:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Donde: K = número de ítems; σ_i^2 = varianza de cada ítem; σ_t^2 = Varianza total.

Σ = sumatoria.

Un coeficiente mayor o igual que 0,75 fue suficiente para asumir la adecuada confiabilidad (32).

Sobre la norma de administración se refirió “aquí hay algunas cuestiones de la vida en general, sobre las cuales la gente opina de modo diferente. Usted lo que tiene que hacer es decir cuál es su opinión, indicando su grado de acuerdo con cada una de las declaraciones”.

El nivel ² de satisfacción con la vida fue estratificado en las siguientes categorías, luego de la conversión de los puntajes al sistema vigesimal. Se consideró baja de 20-33 puntos, media de 34-47 puntos y alta de 48-50 puntos

El nivel de satisfacción también fue estratificado por dimensiones. En la dimensión entusiasmo se consideró baja de 7-11 puntos, media de 12-16 puntos, alta de 17-21 puntos. En la dimensión resolución y fortaleza se consideró baja de 4-6 puntos, media de 7-9 puntos y alta de 10-12 puntos. En la dimensión congruencia entre los objetivos deseados y alcanzados se consideró baja de 4-6 puntos, media de

7-9 puntos y alta de 10-12 puntos. En la dimensión autoconcepto vital se consideró baja de 8-9 puntos, media de 6-7 puntos y alta de 8-9 puntos. En la dimensión tono se consideró baja de 2-3 puntos, media de 4-5 puntos y alta igual a 6 puntos.

3.8. Procedimiento de Recolección de Datos

- **Preparación de instrumentos.** Se elaboró de la guía de entrevista sobre actividad física de acuerdo con sus dimensiones y ²⁶ adaptación de la escala de satisfacción vital.
- **Evaluación de validez por expertos:** Se llevó a cabo una revisión por parte de expertos en el campo, lo que permitió obtener la versión final del instrumento.
- **Prueba piloto:** Se realizó un ensayo preliminar para evaluar la confiabilidad del instrumento.
- **Obtención de permisos:** La investigación se condujo bajo los principios éticos de la enfermería, que incluyen el respeto a la autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia. Por lo tanto, se enfatizó en obtener el consentimiento informado de los participantes, así como en garantizar la privacidad y confidencialidad de la información.
- ⁴ **Análisis de datos:** Los datos recolectados fueron procesados utilizando el software IBM-SPSS versión 24.0.

3.9. Procesamiento de Datos

Los datos se procesaron de la siguiente manera:

- Se supervisó la precisión de los datos reunidos.
- Se asignó de códigos a los instrumentos y a los datos.
- Se creó la base de datos.
- Se realizó el análisis estadístico.

4

3.10. Presentación y Análisis de Datos

Los hallazgos se muestran mediante tablas sencillas. El análisis estadístico abarcó tanto aspectos descriptivos como inferenciales. Para la descripción, se calcularon las proporciones, mientras que para la inferencia se empleó el estadístico

3
Coeficiente de Correlación Tau "b" de Kendall.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4

Tabla 3.

9

Características sociodemográficas de los adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho

Características sociodemográficas				
Sexo (N = 66)	Varón	Mujer		
	60 (90,9 %)	6 (9,1 %)		
Grupo de edad (N =66)	65-75 años	76-85 años		
	22 (33,3 %)	44 (76,6 %)		
Estado civil (N=66)	Soltero(a)	Casado(a)	Divorciado(a)	Viudo(a)
	2 (3,0 %)	52 (78,8 %)	2 (3,0 %)	10 (15,2 %)
Número de hijos (N=66)	Ninguno	1-3	4-7	8-9
	8 (12,1 %)	22 (33,3 %)	32 (48,5 %)	14 (21,2 %)
Personas con quienes convive (N=66)	Ninguno	1-3	4-7	8-9
	6 (9,1 %)	28 (42,4 %)	28 (42,4 %)	4 (6,1 %)
Situación laboral actual (N=66)	Jubilado(a)	Independiente	Desempleado(a)	Otros
	58 (87,9 %)	4 (6,1 %)	2 (3,0 %)	2 (3,0 %)
Fuente de ingresos (N=66)	Sin ingreso	Trabajo	Ayuda por viudez	Jubilación
	4 (6,1 %)	4 (6,1 %)	4 (6,1 %)	54 (81,8 %)
Consumo de cigarros (N=66)	No fuma	< de 3 cigarros	Ocasionalmente	
	60 (90,9 %)	2 (3,0 %)	4 (6,1 %)	
Consumo de alcohol (N=66)	No consume	Una vez a la semana	De vez en cuando	Ocasionalmente
	14 (21,2 %)	4 (6,1 %)	34 (51,5 %)	14 (21,2 %)
Problemas psicológicos (N=66)	Sí	No		
	8 (12,1 %)	58 (87,9 %)		

9

Nota. La fuente es el instrumento aplicado a los adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho.

En la ⁵Tabla 3, se presenta la información respecto a la condición sociodemográfica de los adultos mayores de la Asociación de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho (ARCIJEA), que participaron en este estudio. Se observa que de los 66 participantes 60 (90,9 %) ²⁴son del sexo masculino y 6 (9,1 %) ²⁴del sexo femenino y la mayoría de los participantes corresponden al grupo de edad de 76 a 85 años (76,6 %). Por otro lado, el 78,8 % (52) de adultos son casados, de lo cuales la mayoría tiene entre 4 a 7 hijos y el número de personas que conviven con ellos es de 4 a 7 personas (42,4 %). En el plano laboral y de ingresos económicos, el 87,9 % (58) son jubilados y la fuente de ingresos que tiene para su sustento provienen de su jubilación (81,8 %). Respecto a algunos hábitos, una gran mayoría (90,9 %) refiere no fumar; sin embargo, un porcentaje significativo (51,5 %) refiere tomar de vez en cuando. Finalmente, cuando se indagó sobre algunos problemas psicológicos presentes en su vida cotidiana, éstos refirieron en su mayoría que no tiene problemas psicológicos (87,9 %).

Tabla 4

² *Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho*

Actividad física	Satisfacción vital							
	³ Baja		Media		Alta		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ligera	24	36,4	4	6,1	0	0,0	28	42,5
Moderada	4	6,1	32	48,4	0	0,0	36	54,5
Intensa	2	3,0	0	0,0	0	0,0	2	3,0
Total	30	45,5	36	54,5	0	0,0	66	100,0

Nota. Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov: p-valor para la actividad física y satisfacción vital es menor a 0,05. Prueba de Tau -b de Kendall ³ al 95% de nivel de confianza; p-valor menor a 0,05.

En la **Tabla 4**, se evidencia que el 42,4 % (28) de adultos practicaba actividad física ligera y el 54,5 % (36) realizaba ² una actividad física moderada y solo el 3 % (2) practicaba actividad física intensa. Respecto a la satisfacción vital, el 45,5 % (30) de adultos percibió una satisfacción vital baja, el 54,5 % (36) una percepción media y ninguno percibió una satisfacción vital alta. Al evaluar la relación entre ambas variables, se evidenció que el 36,4 % (24) practicó actividad física ligera y tenía una percepción baja de su satisfacción vital, estos valores aumentaron para los adultos que practicaron actividad física moderada y tenía una percepción media de su satisfacción vital (48,4 %). Esta evidencia de la relación entre ambas variables fue ⁴ contrastada a través de la Prueba de Tau-b de Kendall, mediante el cual se determinó que existe relación significativa ($p\text{-valor} = 2,37 \times 10^{-8}$) entre la práctica de actividad física y la percepción de la satisfacción vital en este grupo de adultos mayores (**Anexo 12**).

Tabla 5

4
Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión entusiasmo vital
1
en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación
de Ayacucho

Actividad física	Satisfacción vital – Dimensión entusiasmo vital							
	3 Baja		Media		Alta		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ligera	16	24,2	12	18,2	0	0,0	28	42,5
Moderada	16	24,2	16	24,2	4	6,1	36	54,5
Intensa	2	3,1	0	0,0	0	0,0	2	3,0
Total	34	51,5	28	42,4	4	6,1	66	100,0

19
Nota. Prueba de Tau -b de Kendall al 95% de nivel de confianza; p-valor igual a 0,406.

13
En la **Tabla 5**, se presenta los resultados de la evaluación de la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en su dimensión entusiasmo en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023. Se evidencia que el 51,5 % (34) de adultos mayores percibió su nivel de entusiasmo bajo, el 42,4 % como medio y el 6,1 % como alto. Al relacionar estos niveles de percepción del entusiasmo con la actividad física, se observa que la frecuencia de adultos que realizaban actividad física ligera y que percibieron su entusiasmo como bajo (24,2 %) es igual a la frecuencia **2** de adultos que realizaban actividad física moderada y tenían un entusiasmo medio (24,2 %), por lo que no se evidencia asociación entre ambas variables. Esta evidencia fue contrastada mediante la Prueba de Tau-b de Kendall y se determinó que no existe relación significativa (p-valor = 0,406) entre ambas variables (**Anexo 13**).

Tabla 6

Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión resolución y fortaleza vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho

Actividad física	Satisfacción vital - Dimensión resolución y fortaleza vital							
	Baja		Media		Alta		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ligera	4	6,1	20	30,3	4	6,1	28	42,5
Moderada	0	0,0	10	15,2	26	39,4	36	54,5
Intensa	0	0,0	0	0,0	2	3,0	2	3,0
Total	4	6,1	30	45,5	32	48,5	66	100,0

Nota. Prueba de Tau -b de Kendall al 95% de nivel de confianza; p-valor menor a 0,05.

En la **Tabla 6**, se presenta los resultados de la evaluación de la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión resolución y fortaleza en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023. Se observa que el 6,1 % (4) de adultos mayores tuvo una percepción de su resolución y fortaleza baja, el 45,5 % (30) percepción media y el 48,5 % (32) percepción alta. Al evaluar esta dimensión con la actividad física, se evidencia que el 6,1 % (4) realizaba actividad física baja y tenía una percepción baja de su resolución y fortaleza, frecuencia que aumentó para la actividad física moderada y percepción media (15,2 %) y que a su vez se incrementó para la actividad física moderada y la percepción alta de la resolución y fortaleza, lo que evidencia una relación entre ambas variables. Esta evidencia se contrastó con la Prueba de Tau-b de Kendall y se determinó que existe relación significativa (p-valor igual a $6,67 \times 10^{-12}$) entre la práctica de actividad física y la percepción de la satisfacción vital en la dimensión entusiasmo en este grupo de adultos mayores (Anexo 14).

Tabla 7

⁷ Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión congruencia vital entre los objetivos deseados y alcanzados ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho

³

Satisfacción vital - Dimensión congruencia vital entre objetivos deseados y alcanzados								
Actividad física	Baja		Media		Alta		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ligera	10	15,2	16	24,2	2	3,0	28	42,5
Moderada	0	0,0	30	45,5	6	9,1	36	54,5
Intensa	2	3,0	0	0,0	0	0,0	2	3,0
Total	12	18,2	46	69,7	8	12,1	66	100,0

¹⁹ Nota. Prueba de Tau -b de Kendall al 95% de nivel de confianza; p-valor igual a 0,045.

En la **Tabla 7**, Se observa que el 18,2 % (2) de adultos mayores tenían una percepción baja de su satisfacción vital en la dimensión congruencia, el 96,7 % (46) percepción media y el 12,1 % (8) tuvo una percepción alta. Al relacionar esta variable con la actividad física, se evidencia que el 15,2 % (10) realizaba actividad física ligera y tuvo una percepción baja de la satisfacción vital en la dimensión congruencia, frecuencia que se incrementa a los adultos que realizaban actividad física moderada y percibieron como media su satisfacción vital, lo que evidencia una relación entre ambas variables. Esta relación se evaluó a través de la Prueba de Tau-b de Kendall y se determinó que existe relación significativa (p-valor = 0,045) entre la práctica de actividad física y la percepción de la satisfacción vital en la dimensión congruencia en este grupo de adultos mayores (**Anexo 15**).

Tabla 8

Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión autoconcepto positivo vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho

Actividad física	Satisfacción vital – Dimensión autoconcepto positivo vital							
	Baja		Media		Alta		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ligera	26	39,4	2	3,0	0	0,0	28	42,5
Moderada	23	34,8	13	19,7	0	0,0	36	54,5
Intensa	2	3,0	0	0,0	0	0,0	2	3,0
Total	51	77,3	15	22,7	0	0,0	66	100,0

Nota. Prueba de Tau -b de Kendall al 95% de nivel de confianza; p-valor igual a 0,007.

En la **Tabla 8**, se presenta los resultados de la evaluación de la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión autoconcepto en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023. Se observa que el 7,3 % (51) de adultos mayores tenían una percepción baja de su satisfacción vital en la dimensión autoconcepto, el 22,7 % (15) refirieron tener una percepción media y ninguno percepción alta. Se evidenció que el 39,4 % (26) de adultos realizaba actividad física ligera y a la vez tenía una percepción baja de su autoconcepto; asimismo, el 19,7 % (13) de adultos mayores realizaba actividad física moderada y tenía una percepción media de su autoconcepto, lo que evidencia relación entre ambas variables. Esta evidencia se evaluó a través de la Prueba de Tau-b de Kendall y se determinó que existe relación significativa (p-valor igual a 0,007) entre la práctica de actividad física y la percepción de la satisfacción vital en la dimensión autoconcepto en este grupo de adultos mayores (**Anexo 16**).

Tabla 9

Relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión tono emocional vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho

Actividad física	Satisfacción vital – Dimensión tono emocional vital							
	Baja		Media		Alta		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ligera	26	39,4	0	0,0	2	3,0	28	42,5
Moderada	30	45,5	6	9,1	0	0,0	36	54,5
Intensa	2	3,0	0	0,0	0	0,0	2	3,0
Total	58	87,9	6	9,1	2	3,0	66	100,0

Nota. Prueba de Tau -b de Kendall al 95% de nivel de confianza; p-valor igual a 0,406.

En la **Tabla 9**, se presenta los resultados de la evaluación de la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión tono en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023. Se observa que el 87,9 % (58) de los adultos mayores presentó una percepción baja de su satisfacción vital en la dimensión tono emocional y solo el 9,1 % (6) una percepción media. Además, se evidencia que el 39,4 % (26) de adultos mayores que realizaba actividad física ligera y tenían una percepción baja de su tono emocional es ligeramente menor al grupo de adultos que realizaban actividad física moderada y percibieron su tono emocional como bajo (45,4 %), lo que no existiría relación entre ambas variables. Ambas variables fueron contrastadas mediante la Prueba de Tau-b de Kendall y se determinó que no existe relación significativa (p-valor igual a 0,406) entre la práctica de actividad física y la percepción de la satisfacción vital en la dimensión tono emocional en este grupo de adultos mayores (**Anexo 17**).

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

En este capítulo se establece una conexión entre los hallazgos de la investigación y los objetivos e hipótesis propuestos al inicio, junto con la revisión de la literatura científica realizada.

⁴ Los resultados de este estudio confirman la importancia de evidenciar el “Nivel de actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho (ARCIJEA)”, y del vínculo ⁶ existente entre el nivel de actividad física y ¹⁷ satisfacción vital, evaluada en una muestra conformada por 66 adultos mayores de 65 a 85 años que pertenecen a esta asociación.

La actividad física comprende todos los movimientos que activan los músculos y consumen energía, exceptuando el sueño y el descanso. Se divide en actividades vitales y aquellas destinadas al ocio, socialización, mejora ² de la salud o competición. Para los adultos mayores, la actividad física no solo beneficia su salud individualmente, sino que también sirve para fortalecer vínculos sociales, mejorando su bienestar y su inclusión en la sociedad.

Olson et al. (38), definieron la satisfacción con la vida como la valoración general que las personas hacen sobre su existencia. Este concepto, crucial durante la tercera edad, influye significativamente en el bienestar de los adultos mayores, quienes pueden tener variadas expectativas y necesidades a medida que envejecen. Además, que ¹⁰ la salud física y mental, la autonomía, el soporte social, las actividades físicas y mentales, y el involucramiento en tareas significativas son determinantes clave en la evaluación de su satisfacción vital.

Con la finalidad de conocer a la población objeto de estudio, en primer lugar, se caracterizó las condiciones sociodemográficas ⁹ de los adultos mayores que forma parte de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho; aunque en este estudio no se pretende establecer relación de estas condiciones sociodemográficas con la satisfacción vital.

² Las condiciones sociodemográficas de los adultos mayores se presentan en la **Tabla 3**. Una aproximación teórica y empírica de las condiciones sociodemográficas como predictores de ²² la satisfacción vital se describen a continuación.

Los resultados hallados, contrastado con la base teórica, Zhang (39), citado por Ramírez et al. (11), evidencia ²² que las variables demográficas predictoras de la satisfacción vital incluyen la edad, sexo, ingresos, raza, ocupación, educación, estatus socio-económico, religión y matrimonio. También Abu-Bader et al. (40), señalan que numerosos factores influyen en la satisfacción con la vida, y que algunos de estos predictores son más susceptibles que otros a variables como la edad, el género y la cultura. Por ejemplo, para los adultos ¹⁰ mayores frágiles, se han identificado predictores específicos como la percepción de salud física, el apoyo social, el equilibrio emocional y la sensación de tener control, los cuales son fundamentales para determinar su grado de satisfacción.

De igual manera, Joshanloo (41), indica que de manera general, los factores sociopolíticos vinculados al empleo y la educación tienen mayor relevancia para influir ¹⁰ en la satisfacción en hombres, mientras que los aspectos relacionados con el estado civil y las interacciones personales son más significativos para las mujeres. Así mismo Oishi et al. (42), expresa que, desde una perspectiva cultural, la satisfacción parece estar más vinculada con la situación económica en naciones menos desarrolladas, mientras que en países más prósperos, ²⁴ la calidad de la vida familiar juega un papel más significativo en la satisfacción.

Respecto a las condiciones de retiro (jubilación), Heller et al. (43) afirma que esta condición ¹⁰ como las finanzas son una variable predictora importante al correlacionarse con las posibilidades y oportunidades de la persona mayor.

Como objetivo general se planteó determinar la relación entre el nivel de actividad física y la satisfacción vital ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho durante el 2023. Este estudio evidenció ^{relación} significativa ($p < 0,05$) entre ambas variables (**Tabla 4**).

Al respecto, existen estudios que han demostrado la importancia de la actividad física para la satisfacción vital en adultos mayores, como evidenció Paredes (44), que los individuos que mantienen una actividad física regular experimentan una calidad de vida superior. Por el contrario, aquellos que llevaban ⁶ un estilo de vida sedentario mostraron peores condiciones de vida; asimismo, enfatiza la importancia de la actividad física para mejorar la calidad de vida en adultos mayores, destacando una correlación positiva significativa con ² niveles más altos de satisfacción, incluso después de ajustar por otras variables analizadas.

El adulto mayor que emplea la actividad física para fomentar sus vínculos interpersonales lo hace, no solo en busca de un beneficio personal, sino también como una excusa para crear lazos sociales que mejoran su percepción de la salud y le facilitan verse a sí mismo como un individuo valioso dentro de un contexto social.

Neugarten et al. (37), conceptualizó el término satisfacción vital a través de cinco dimensiones clave: el entusiasmo, la resiliencia, el alcance de objetivos la autoimagen positiva y el estado emocional. Este estudio relaciona dichas dimensiones con la actividad física.

¹⁷ En nuestro estudio vemos algo similar en los resultados según la evaluación entre la práctica de actividad física y la percepción de la satisfacción vital en el grupo ² de adultos mayores quienes practicaban actividad física ligera y tenían una percepción media de su satisfacción vital: estos resultados respaldan a la hipótesis planteada.

Los objetivos específicos de este estudio incluyen evaluar el nivel de actividad física con la satisfacción vital en sus dimensiones entusiasmo vital, resolución y fortaleza vital, congruencia vital entre los objetivos deseados y alcanzados, autoconcepto positivo vital y tono emocional vital.

Respecto a la evaluación ² de la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en su dimensión entusiasmo vital (**Tabla 5**) en adultos mayores de la ARCIJEA, si bien es cierto en nuestro estudio, no se evidenció relación significativa entre ambas variables; sin embargo, se hace una interpretación de este resultado.

Al respecto, Diener et al. (27), establecieron la definición de satisfacción vital centrándose únicamente en la valoración cognitiva que los individuos realizan sobre sus vidas, excluyendo la evaluación de emociones como el ¹⁷ entusiasmo y la apatía (evaluaciones afectivas) del concepto de satisfacción vital.

También Aquino et al. (2), realizaron el estudio sobre “Bienestar psicológico y satisfacción vital percibida, actividad física y deporte y personas adultas maduras y mayores”. En este estudio se describe cómo ² los adultos mayores que participan regularmente en actividades deportivas y demuestran interés en ellas, expresan sentirse bien con ellos mismos, capaces de superar cualquier reto, establecen objetivos que aportan significado a sus vidas, cuentan con amigos en quienes confían y experimentan una completa satisfacción con su situación de vida actual.

Cancino-Ulloa et al. (45), evidenciaron que los adultos mayores exhiben una alineación entre sus aspiraciones y metas, expresan un vigoroso interés por la vida, poseen una imagen positiva de sí mismos y muestran una sólida habilidad para asumir responsabilidades en sus vidas.

En nuestra opinión, la conexión entre la felicidad y el ejercicio refleja ⁷ los efectos positivos de la actividad física en el bienestar físico, psicológico y social tanto de la población en general como de los adultos mayores en particular, tal como ya señalaron varios estudios.

Además, son particularmente relevantes los hallazgos de Guillén et al. (46), quienes llevaron a cabo un estudio para explorar las discrepancias en el bienestar psicológico y ciertas características de personalidad positiva, como el optimismo y la esperanza, entre personas mayores que realizan ejercicio y aquellas que no, incluyendo también diferencias según el género. Concluyeron evidenciando la conexión ² entre el bienestar psicológico, la actividad física y atributos positivos de la personalidad.

Basándose en lo expuesto, se confirma que, aunque en nuestro estudio no se ha evenciado ⁷ relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión entusiasmo vital, la teoría ha establecido de que la práctica de ejercicio físico mantiene una relación positiva con varios beneficios psicológicos en los adultos mayores. Entre estos beneficios se incluyen el ánimo por participar en actividad física, la esperanza, el bienestar psicológico, y se vinculan con características de la resiliencia mental.

Como segundo objetivo específico se evaluó la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión resolución y fortaleza vital en adultos mayores de la ARCIJEA (**Tabla 6**). Nuestro estudio concluye que existe relación significativa ($p < 0,05$) entre la práctica de actividad física y la percepción de la satisfacción vital en la dimensión resolución y fortaleza en este grupo de adultos mayores. Al respecto Cancino-Ulloa et al. (45), revelaron que el 73,0 % del puntaje global en términos de resolución y fortaleza de los adultos mayores involucrados en el ¹⁰ Programa del Adulto Mayor reflejó una aceptación activa y positiva de la responsabilidad personal sobre sus vidas. Esto significa que, en vez de asumir de manera pasiva los eventos de sus vidas, estos individuos toman un rol activo en su manejo.

Este hallazgo sugiere que los adultos mayores aprovechan su capacidad para llevar una vida rica y satisfactoria, tanto en términos personales como en su relación con el entorno. Además, mantienen su curiosidad y se animan a enfrentar nuevos desafíos, a pesar de estar en un período de sus vidas que podría estar marcado por la incertidumbre. Este enfoque no solo promueve la felicidad individual, sino que

también facilita su participación y significativa en la sociedad, enriqueciéndola con su sabiduría y experiencias.

Como tercer objetivo específico, se evaluó de ⁴ la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión congruencia en adultos mayores de la ARCIJEA, evidenciándose que existe relación significativa (p-valor igual a 0,045) ⁶ entre la práctica de actividad física y ¹⁶ la percepción de la satisfacción vital en la dimensión congruencia en este grupo de adultos mayores (Tabla 7).

Al respecto, Cancino-Ulloa et al. (45), realizaron el trabajo de investigación “Descripción del Índice Satisfacción con la Vida (LSI-A) de personas mayores participantes en Programa del Adulto Mayor en una universidad chilena”, donde se analizó el grado de alineación entre las metas aspiradas y las logradas, mostrando que, en términos generales, los adultos mayores involucrados en el programa se sienten contentos con sus logros y con su vida.

El cuarto objetivo específico evaluó ⁴ la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión autoconcepto vital en adultos mayores de la ARCIJEA. (Tabla 8). Nuestra investigación ha identificado relación entre ambas variables ($p < 0,05$).

Al respecto, Fernández et al. (47), mencionan el modelo jerárquico de Shavelson et al. (1976) para referir que actualmente se reconoce la naturaleza multidimensional del autoconcepto, Siendo uno de los más utilizados para explicar su estructura. Asimismo, Bracken (48), señala que la percepción que los individuos tienen de sus capacidades y aspecto físico, o sea, el autoconcepto físico, juega un papel fundamental en la formación del autoconcepto general. Poseer una imagen positiva de uno mismo en este aspecto contribuye a una mayor percepción de competencia personal, lo cual tiene un impacto directo en el incremento de la satisfacción personal.

Por su parte, Diener y Lucas (25), sostienen que la satisfacción con la vida se fundamenta en cómo la persona se percibe a sí misma y a su entorno, enfatizando que las autopercepciones y rasgos de personalidad son determinantes clave en este

aspecto. Las autoevaluaciones desempeñan un rol crucial en la percepción de la ²³ satisfacción con la vida, siendo la autoestima y el autoconcepto predictores significativos de esta.

Campos et al. (49), mencionan que, de acuerdo con ² una investigación llevada a cabo con individuos mayores de 80 años en Brasil, aquellos con una percepción positiva de su propia salud, junto con otros factores, tienden ² a adoptar estilos de vida más sanos. A partir de esto, subrayan el importante papel que juegan los profesionales de la salud en fomentar un envejecimiento activo y saludable, ²⁰ con el objetivo de prolongar la salud y el bienestar mediante la cooperación con el entorno familiar y social de la persona.

Cancino (45), en el estudio "Descripción del Índice Satisfacción con la Vida (LSI-A) de personas mayores participantes en Programa del Adulto Mayor en una universidad chilena", indican que ² los adultos mayores exhiben alta satisfacción con la vida, alineación entre sus aspiraciones y metas, vitalidad, una imagen positiva de sí mismos, y una destacada habilidad para asumir responsabilidades en sus vidas. Dentro de los aspectos evaluados, el autoconcepto, abarcando facetas emocionales, físicas e intelectuales, recibió la mayor puntuación. Esto sugiere que los participantes del Programa del Adulto Mayor no se perciben a sí mismos como "viejos", se cuidan en su apariencia y se ven como personas sabias y capaces, donde el éxito pasado influye, pero de manera indirecta.

Según Campos et al. (49), mejorar la capacidad física, desarrollar habilidades para ser más independiente, aumentar la autoconfianza y adquirir métodos para enfrentar desafíos son algunos de los principales beneficios de realizar actividad física, contribuyendo a un proceso de envejecimiento más satisfactorio desde el punto de vista subjetivo. Sin embargo, es necesario realizar más investigaciones para validar completamente estos beneficios.

Además, el fenómeno de vincular una percepción positiva de la salud propia con logros y éxitos tanto pasados como futuros representa un elemento crucial en el

análisis de la satisfacción vital, destacando la importancia de alcanzar metas establecidas y cumplir con las expectativas de vida (27).

De los hallazgos se puede concluir el autoconcepto físico, junto con la valoración general de uno mismo y cómo se percibe la salud, juegan un papel crucial en la satisfacción vital. Específicamente, durante la etapa adolescente analizada en este estudio, un periodo fundamental para el desarrollo personal, estos resultados respaldan las teorías que identifican a los factores internos como elementos esenciales para una percepción positiva del bienestar.

Los hallazgos indican que los adultos mayores experimentan una alta satisfacción vital. El análisis revela que estos individuos alinean sus aspiraciones con sus metas, demuestran vigor por la vida, mantienen una imagen positiva de sí mismos y poseen una destacada habilidad para gestionar sus responsabilidades. No obstante, presentan un optimismo, felicidad y otras emociones positivas en niveles moderados. El estudio abre camino a futuras investigaciones, como la incorporación de distintas evaluaciones del estado de salud o la inclusión de muestras de otras regiones, para realizar comparaciones y análisis correlacionales con los resultados obtenidos en la ²² satisfacción vital.

El quinto ⁷ objetivo específico, evaluó de la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión tono emocional vital en adultos mayores de la ARCIJE (Tabla 9). En nuestro estudio, no se encontró una correlación significativa entre ambas variables. No obstante, es relevante mencionar investigaciones previas que sí evidenciaron relación. Por ejemplo, un estudio analizó el estado de ánimo y encontró que el 53,0 % del puntaje total indicaba un nivel moderado de optimismo y felicidad en las ¹⁰ personas que participaban en el Programa del Adulto Mayor. Este hallazgo sugiere que la evaluación de la satisfacción vital es más compleja que simplemente medir la felicidad, aunque esta última sigue siendo un factor importante para evaluar el estado de vida actual (37).

CONCLUSIONES

- Se evidenció relación significativa entre el nivel de actividad física y la satisfacción vital ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho ($p < 0,05$).
- ¹⁸ Existe relación significativa entre el nivel de actividad física con la resolución y fortaleza vital ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho ($p < 0,05$).
- Existe relación significativa ³ entre el nivel de actividad física y la congruencia vital entre objetivos deseados y alcanzados ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de educación de Ayacucho ($p < 0,05$).
- Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y el autoconcepto positivo vital ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho ($p < 0,05$).
- No ¹ existe relación significativa entre el nivel de actividad física y el entusiasmo vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho ($p > 0,05$).
- No existe relación significativa entre el nivel de actividad física y el tono emocional vital ¹ en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho ($p > 0,05$).

RECOMENDACIONES

- Se recomienda evaluar la relación ² de la actividad física y satisfacción vital en otros grupos humanos y grupos de edad.
- Se recomienda a los directivos de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho (ARCIJEA), fomentar la promoción de la actividad física en adultos mayores mediante la implementación de programas o actividades que motiven y faciliten su participación en ejercicios físicos adaptados a sus necesidades y capacidades.
- Asimismo, se recomienda a los directivos de la ARCIJEA, realizar ²³ sesiones de educación y sensibilización sobre la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar en la tercera edad, con énfasis en los beneficios que conlleva para la satisfacción vital.

BIBLIOGRAFÍA

1. OMS. Década de Envejecimiento Saludable 2020-2030; 2020. (Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud). Available from: URL: <https://www.who.int/es/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action>.
2. Aquino N, Gavala J. Bienestar psicológico y satisfacción vital percibida, actividad física y deporte y personas adultas maduras y mayores. *Sociología del Deporte* 2020; 1(2):49–59.
3. OMS. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud; 2015.
4. Cintra Cala O, Navarro Balboa Y. La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes* 2011; 16(159):1–11.
5. MINSA. Promoción de la actividad física en el personal de los establecimientos de salud. Lima: Dirección General de Promoción de la Salud; 2006.
6. George LK. Subjective well-being: Conceptual and methodological issues. *Annual review of gerontology and geriatrics* 1981; 2(1):345–82.
7. Araújo CL, Manucussi e Faro, A C. La práctica de actividad física en personas mayores del Valle del Paraíba, São Paulo, Brasil. *Enfermería Global* 2012; 11(28):204–12.
8. Bayas Guerrero NL, Campos Ortega EA. Estilos de vida del adulto mayor con hipertensión en el centro de salud de San Juan de Calderón en el periodo de octubre 2016 - febrero 2017. Quito: Quito: UCE; 2017.
9. Ramírez Malpartida JM. Nivel de actividad física en el personal adulto mayor que labora en la Micro Red de Salud Independencia, noviembre - 2014. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015.

10. Meza Laureano G. Capacidad funcional para desarrollar actividades de la vida diaria, según edad y sexo en adultos mayores que acuden a un centro de atención al adulto mayor. Villa María del Triunfo-2016. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017.
11. Ramírez Pérez M, Lee Maturana S-L. Factores asociados a la satisfacción vital en adultos mayores de 60 años. *Polis* 2012; 11(33):407–28.
12. Cuadros N. Cuidado familiar y satisfacción vital del adulto mayor en la jurisdicción del centro de salud de Carmen Alto. Ayacucho, 2015. Ayacucho; 2015.
13. Arana Mesías DE, Ayala Remón L. Factores asociados con la satisfacción de vida del adulto mayor del Programa Qoriwatas, distrito de Jesús Nazareno- Ayacucho 2014. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2015.
14. Gilmour H. Social participation and the health and well-being of Canadian seniors. *Health reports* 2012; 23(4):23–32.
15. Lobos G, Mora M, Del Lapo MC, Caligari C, Schnettler B. Happiness and health and food-related variables: Evidence for different age groups in Chile. 0121-4381 2015; 22(2):120–8. Available from: URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121438115000223>.
16. Craft LL, Perna FM. The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry* 2004; 6(3):104. Available from: URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc474733/>.
17. Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho. Estatuto: ARCIJEA; 2019 2019.
18. Shahuano Huamán ML. Tolerancia a la actividad física mediante la prueba de caminata de 6 minutos en adultos mayores con enfermedad respiratoria crónica-

Lima, 2016 Centro de Atención Residencial Geronto–Geriátrica "Ignacia Rodulfo Viuda de Canevaro". Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017.

19. Lozano Rojas NF. Bienestar espiritual y satisfacción vital del adulto mayor en la Jurisdicción del Centro de Salud de Carmen Alto. Ayacucho, 2015. Ayacucho: Universidad Alas Peruanas; 2015.

20. Vidarte Claros JA, Vélez Álvarez C, Sandoval Cuellar C, Alfonso Mora ML. Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud* 2011; 16(1):202–18.

21. MINSA. Gestión para la promoción de la actividad física para la salud. Lima: Dirección General de Promoción de la Salud; 2015.

22. Cuadra H, Florenzano R. El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología* 2003; 12(1):83–91.

23. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist* 2000; 55(1):34.

24. Márquez Rosa S, González Boto. René. Actividad física y bienestar subjetivo. In: Márquez Rosa S, Garateachea Vallejo N, editors. *Actividad y Salud*. Madrid: Díaz de Santos; 2012.

25. Diener E, Lucas RE. 11 personality and subjective well-being. *Well-being: Foundations of hedonic psychology* 1999:213.

26. Satıcı SA, Uysal R, Yılmaz MF, Deniz ME. Social Safeness and Psychological Vulnerability in Turkish Youth: The Mediating Role of Life Satisfaction. *Current Psychology* 2016; 35(1):22–8.

27. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment* 1985; 49(1):71–5.

28. Pavot W, Diener E. Review of the satisfaction with life scale. In: Assessing well-being. Springer; 2009. p. 101–17.
29. Suldo SM, Huebner ES. Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly* 2004; 19(2):93.
30. Aronés-Jara MR. Salud Pública y Farmacoepidemiología. 1a. edición. Ayacucho-Perú; 2020.
31. Reig Ferrer A. La calidad de vida en gerontología como constructo psicológico. *Revista Española de Geriátria y Gerontología* S 2000; 2:5–16.
32. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Primera edición. Available from: URL: www.mhhe.com/latam/sampieri_mi1e.
33. Aguilar-Barojas S. Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. *Salud en tabasco* 2005; 11(1-2):333–8.
34. Santabàrbara J. Cálculo del tamaño de muestra necesario para estimar el coeficiente de correlación de Pearson mediante sintaxis en SPSS. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació* 2021; 14(1):1–7.
35. Barrera R. Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo* 2017; 7(2):49–54.
36. Parra Rizo MA. Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años. España; 2018.
37. NEUGARTEN BL, HAVIGHURST RJ, TOBIN SS. The measurement of life satisfaction. *J Gerontol* 1961; 16:134–43.
38. Olson M, Dulaney P. Life satisfaction, life review, and near-death experiences in the elderly. *J Holist Nurs* 1993; 11(4):368–82.

39. Zhang L. Prediction of Chinese life satisfaction: Contribution of collective self-esteem. *International Journal of Psychology* 2005; 40(3):189–200.
40. Abu-Bader SH, Rogers A, Barusch AS. Predictors of Life Satisfaction in Frail Elderly. *Journal of Gerontological Social Work* 2003; 38(3):3–17.
41. Joshanloo M. Gender differences in the predictors of life satisfaction across 150 nations. *Personality and Individual Differences* 2018; 135:312–5.
42. Oishi S, Diener E, Lucas RE, Suh EM. Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from Needs and Values. In: Diener E, editor. *Culture and well-being*. Dordrecht, New York: Springer; 2009. p. 109–27 (The collected works of Ed Diener; vol. 38).
43. Heller D, Watson D, Hies R. The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychol Bull* 2004; 130(4):574–600.
44. Paredes Ayala RD. Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos en contraste con personas sedentarias de la empresa Farmacéutica James Brown en el período de octubre a diciembre del 2015 [Tesis para titulación]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
45. Cancino-Ulloa A, Contreras-Saavedra CE. Descripción del Índice Satisfacción con la Vida (LSI-A) de personas mayores participantes en Programa del Adulto Mayor en una universidad chilena. *REXE* 2023; 22(50):121–40.
46. Guillén F, Angulo J. Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico Vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 2016; 11(1):113-122. Available from: URL: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051013>.

47. Fernández J, Contreras O, García L, González S. Auto-concepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista de Investigación en Ciencias Agronómicas y Veterinaria* 2010; 42(2):251–63.

48. Bracken BA. *Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations*. New York: Wiley; 1996.

49. Campos ACV, Ferreira EFE, Vargas AMD, Gonçalves LHT. Healthy aging profile in octogenarians in Brazil. *Rev Lat Am Enfermagem* 2016; 24:e2724.

ANEXOS

Anexo 1

Tabla 8

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema general ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación regional de cesantes y jubilados de educación de Ayacucho durante el año 2023?	Objetivo general Determinar la relación entre el nivel de actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación regional de cesantes y jubilados de educación de Ayacucho durante el año 2023.	Existe una relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación regional de cesantes y jubilados de educación de Ayacucho durante el 2023.	Variable 1: Satisfacción vital. Indicadores Entusiasmo. Resolución y fortaleza. Congruencia entre objetivos deseados y alcanzados. Autoconcepto vital. Tono emocional. Variable 2: Nivel de actividad física.	Enfoque Cuantitativo Alcance Correlacional Tipo Básico Diseño Transeccional correlacional Población Adulto mayor de 60 a años de la ARCIJEA durante el 2023. Muestra 66 adultos mayores de 60 años de la ARCIJEA durante el 2023.
Problemas específicos • ¿Existe la relación entre el nivel de actividad física y el entusiasmo vital en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023? • ¿Existe la relación del nivel de actividad física con la resolución y fortaleza vital en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023?	Objetivos específicos • Identificar la relación entre el nivel de actividad física y el entusiasmo vital en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023. • Identificar la relación del nivel de actividad física con la resolución y fortaleza vital en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023.	Hipótesis específicas • Existe relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y el entusiasmo vital en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023. • Existe relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y la resolución y fortaleza vital en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023.	Indicadores Intensidad. Duración.	

Tabla 8. Cont.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		Técnica
• ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y la congruencia vital entre objetivos deseados y alcanzados en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023? • ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el autoconcepto positivo vital en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023? • ¿Existe relación entre el nivel de actividad física y el tono emocional vital en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023?	• Identificar la relación entre el nivel de actividad física y la congruencia vital entre objetivos deseados y alcanzados en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023. • Identificar la relación entre el nivel de actividad física y el autoconcepto positivo vital en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023. • Identificar la relación entre el nivel de actividad física y el tono emocional vital en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023.	• Existe relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y la congruencia vital entre objetivos deseados y alcanzados en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023. • Existe relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y el autoconcepto vital en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023. • Existe relación directamente proporcional entre el nivel de actividad física y el tono emocional en adultos mayores de la ARCIJEA durante el 2023.		Instrumentos • Entrevista • Evaluación psicométrica • Guía de entrevista sobre actividad física. • Escala de satisfacción con la vida. Análisis de datos El tratamiento estadístico es descriptivo e inferencial. En la esfera descriptiva, se recurrió al cálculo de las proporciones y en la inferencial del estadígrafo Coeficiente de Correlación Tau "b" de Kendall.

Anexo 2

Consentimiento informado

Nombres y apellidos:

El objetivo del presente estudio es conocer la actividad física y la satisfacción de vida que poseen los adultos mayores de 65 años. Se te va a realizar preguntas referidas a la actividad física que realizas y preguntas relacionadas a tu percepción respecto a tu satisfacción vital.

Con los resultados obtenidos se pretender sensibilizar a la población adulta mayor a realizar actividades físicas, asimismo, sensibilizar a la autoridad del ARCIJE a fomentar y planificar actividades relacionadas con la práctica de la actividad física.

CONFIDENCIALIDAD: Te aseguramos la absoluta confidencialidad, anonimato y uso de la información exclusivamente con fines científicos.

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Previamente he sido informado del objetivo de la presente investigación en la cual voy a participar:

- Que acepto voluntariamente participar en el estudio, sabiendo que la información usada de manera confidencial y será totalmente anónimo.
- He leído y entendido la información, por lo que acepto voluntariamente participar en este estudio.

Con ello la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga como institución académica y alma mater de nuestra región de Ayacucho te agradece por tu participación en la investigación, contribuyendo a la calidad de esta y a su desarrollo. De esta manera está fomentando la actividad investigadora, que en lo posterior repercutirá en el beneficio de la población.

Por tanto, **ACEPTO VOLUNTARIAMENTE** y en plena conciencia la participación en el presente estudio.

PARTICIPANTE (firma)

INVESTIGADOR (firma)

CAJAMARCA ROMANÍ, YOSY

Ayacucho, de del 2023

²
¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Anexo 3

Cuestionario de datos sociodemográficos

(la información será usada ² de forma anónima)

1. Marca con una (X) tu sexo: Varón () Mujer ()
2. Escribe tu edad: (años)
3. Marca ² tu estado civil:
Soltero/a () Casado/a () Divorciado/a () Viudo/a ()
4. Escribe el número de hijos que tienes:
5. Escribe el número de persona que viven contigo:
6. Marca con una (X) tu situación laboral actual:
Jubilado/a () Desempleado/a ()
Directivo/a () Empleado ()
Otros () Independiente ()
² Trabajo no remunerado, amo/a de casa ()
8. Escriba ² la fuente de ingresos actuales:
Sin ingresos () Trabajo ()
Ayuda por viudez () Jubilación ()
Ayuda por incapacidad () No percibe ()
Otros ()
9. Marca con una (X) la cantidad de cigarrillos diarios que fumas:
No fumo () Sí, de 3 a 5 cigarrillos ()
Sí, menos de 3 cigarrillos () Sí, más de 5 cigarrillos ()
Solo en ocasiones especiales ()
10. Marca con una (X) ² respecto al consumo de alcohol:
No consumo () Todos los días ()
Alguna vez a la semana () De vez en cuando ()
Solo en ocasiones especiales ()
11. Tienes algún problema psicológico: Sí () No ()

Anexo 4

Cuestionario internacional de actividad física

(la información será usada de forma anónima)

Recuerda y piensa en todas las actividades que incluyeron esfuerzo físico y que realizaste durante los últimos 7 días y responde:

1. ² Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días caminaste por lo menos 10 minutos seguidos? (incluye caminar al trabajo o en la casa, trasladarse de un lugar a otro, cualquier otra caminata realizada por recreación, deporte, ejercicio u ocio)
..... días por semana

Si la respuesta es ninguno (), pase a la pregunta 3
2. Si hubo días que caminó, ¿cuántos tiempo caminaste esos días?
⁸ horas por día
..... minutos por día
No sabe/no está seguro ()
3. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasaste sentado/a en un día de la semana?
..... horas por día
..... minutos por día
No sabe/no está seguro ()
4. ² Durante los últimos 7 días ¿cuántos días hiciste actividades físicas moderadas? (incluye transporta objetos livianos, montar bicicleta a velocidad regular, practicar deportes que no exige mucho esfuerzo físico)
..... días por semana

Si la respuesta es ninguno (), pase a la pregunta 6
5. ²⁰ Habitualmente ¿cuánto tiempo en total dedicaste a la actividad física moderada en uno de esos días?
..... horas por día
..... minutos por día

No sabe/no está seguro ()

6. Durante los últimos 7 días ¿cuántos días realizaste actividades físicas intensas?

(incluye levantar objetos pesados, trabajo intenso y de esfuerzo, ejercicios aeróbicos o gimnasio, montar bicicleta a velocidad intensa)

..... días por semana

Si la respuesta es ninguno (), finaliza la encuesta

7. ² Habitualmente ¿cuánto tiempo en total dedicaste a una actividad física intensa

en uno de esos días?

..... horas por día

..... minutos por día

No sabe/no está seguro ()

Anexo 5

Escala sobre satisfacción vital

3

Aquí hay algunas cuestiones de la vida en general, sobre las cuales la gente opina de modo diferente. Usted lo que tiene que hacer es decir cuál es su opinión, indicando su grado de acuerdo con cada una de las declaraciones. Antes de responder, debe tener en cuenta lo siguiente:

DECLARACIONES	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. A medida que envejezco, las cosas parecen mejor de lo que yo creía que serían.			
2. He recibido más ayuda en la vida, que la mayoría de las personas que conozco.			
3. Soy igual de feliz que cuando era joven.			
4. Estos son los mejores años de mi vida.			
5. Si miro hacia atrás en mi vida me siento bastante satisfecho/a.			
6. No cambiaría ninguna parte de mi vida pasada, incluso si pudiera.			
7. He alcanzado muchas cosas que deseaba en esta vida.			
8. Esta es la peor época de mi vida.			
9. La mayoría de las cosas que hago son aburridas o monótonas.			
10. Me siento viejo/a y algo cansado/a.			
11. En comparación con otras personas, me hundo con demasiada frecuencia con los problemas que tengo.			
12. Mi vida podría ser más feliz de lo que es ahora.			
13. En comparación con otras personas de mi edad, he tomado muchas decisiones erróneas en mi vida.			
14. Si repaso en mi vida, no he conseguido la mayor parte de las cosas importantes.			
15. A pesar de lo que se dice, la mayoría de la gente está cambiando a peor, no a mejor.			
16. Las cosas que hago me parecen tan interesantes como antes.			
17. Me siento de la edad que tengo, pero no me preocupa.			
18. En comparación con otras personas de mi edad, tengo buen aspecto.			
19. Espero que en el futuro me ocurran algunas cosas interesantes y agradables.			
20. He hecho planes acerca de las cosas que haré dentro de un mes o un año.			

Anexo 6

Análisis estadístico de los datos

Test de normalidad de la actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores del ARCIJEA

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	p-valor
Actividad física	0,338	66	4,9 x 10 ⁻²¹	0,710	66	4,1 x 10 ⁻¹⁰
Satisfacción vital	0,363	66	2,1 x 10 ⁻²⁴	0,634	66	1,5 x 10 ⁻¹¹

Prueba de Tau-b de Kendall para la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en adultos mayores del ARCIJEA

	Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	p-valor
Ordinal por ordinal	0,614	0,116	5,582	2,37 x 10 ⁻⁸
N de casos válidos	66			

Nota. a. No se presupone la hipótesis nula. b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

Tabla 11

Prueba de Tau-b de Kendall para la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión entusiasmo en adultos mayores del ARCIJEA

	Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	p-valor
Ordinal por ordinal	0,096	0,115	0,831	0,406
N de casos válidos	66			

Nota. a. No se presupone la hipótesis nula. b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

Tabla 12

Prueba de Tau-b de Kendall para la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión resolución y fortaleza en adultos mayores del ARCIJEA

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	p-valor
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	0,591	0,080	6,865	6,7 x 10 ⁻¹²
N de casos válidos		66			

Nota. a. No se presupone la hipótesis nula. b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

Prueba de Tau-b de Kendall para la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión congruencia en adultos mayores del ARCIJEA

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	p-valor
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	0,268	0,133	2,006	0,045
N de casos válidos		66			

Nota. a. No se presupone la hipótesis nula. b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

Prueba de Tau-b de Kendall para la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión autoconcepto en adultos mayores del ARCIJEA

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	p-valor
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	0,281	0,098	2,686	0,007
N de casos válidos		66			

Nota. a. No se presupone la hipótesis nula. b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

Prueba de Tau-b de Kendall para la relación entre la actividad física y la satisfacción vital en la dimensión tono en adultos mayores del ARCIJEA

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	p-valor
12	Ordinal por ordinal				
	Tau-b de Kendall	0,092	0,110	0,831	0,406
N de casos válidos		66			

Nota. a. No se presupone la hipótesis nula. b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

Nivel de actividad física y satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho. 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

13%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.continental.edu.pe

Fuente de Internet

4%

2

hdl.handle.net

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.uap.edu.pe

Fuente de Internet

3%

4

repositorio.unsch.edu.pe

Fuente de Internet

2%

5

Submitted to Universidad Nacional de San
Cristóbal de Huamanga

Trabajo del estudiante

2%

6

qdoc.tips

Fuente de Internet

1%

7

inba.info

Fuente de Internet

1%

8

cybertesis.unmsm.edu.pe

Fuente de Internet

1%

9	1library.co Fuente de Internet	1 %
10	revistas.ucsc.cl Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Nacional de Trujillo Trabajo del estudiante	1 %
12	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Caribbean University Trabajo del estudiante	<1 %
14	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
15	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
17	www.gacetasanitaria.org Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	tauniversity.org Fuente de Internet	<1 %
20	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

21	rehue.csociales.uchile.cl Fuente de Internet	<1 %
22	journals.openedition.org Fuente de Internet	<1 %
23	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
24	burjcdigital.urjc.es Fuente de Internet	<1 %
25	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.udec.cl Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo

Nivel de actividad física y satisfacción vital en adultos mayores de la Asociación Regional de Cesantes y Jubilados de Educación de Ayacucho. 2023

INFORME DE GRADEMARK

NOTA FINAL

COMENTARIOS GENERALES

/100

PÁGINA 1

PÁGINA 2

PÁGINA 3

PÁGINA 4

PÁGINA 5

PÁGINA 6

PÁGINA 7

PÁGINA 8

PÁGINA 9

PÁGINA 10

PÁGINA 11

PÁGINA 12

PÁGINA 13

PÁGINA 14

PÁGINA 15

PÁGINA 16

PÁGINA 17

PÁGINA 18

PÁGINA 19

PÁGINA 20

PÁGINA 21

PÁGINA 22

PÁGINA 23

PÁGINA 24

PÁGINA 25

PÁGINA 26

PÁGINA 27

PÁGINA 28

PÁGINA 29

PÁGINA 30

PÁGINA 31

PÁGINA 32

PÁGINA 33

PÁGINA 34

PÁGINA 35

PÁGINA 36

PÁGINA 37

PÁGINA 38

PÁGINA 39

PÁGINA 40

PÁGINA 41

PÁGINA 42

PÁGINA 43

PÁGINA 44

PÁGINA 45

PÁGINA 46

PÁGINA 47

PÁGINA 48

PÁGINA 49

PÁGINA 50

PÁGINA 51

PÁGINA 52

PÁGINA 53

PÁGINA 54

PÁGINA 55

PÁGINA 56

PÁGINA 57

PÁGINA 58

PÁGINA 59

PÁGINA 60

PÁGINA 61

PÁGINA 62

PÁGINA 63

PÁGINA 64

PÁGINA 65

PÁGINA 66

PÁGINA 67

PÁGINA 68

PÁGINA 69

PÁGINA 70

PÁGINA 71

PÁGINA 72

PÁGINA 73

PÁGINA 74

PÁGINA 75

PÁGINA 76

PÁGINA 77
