

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS:

**Calidad de vida y actividad física en adultos mayores
del distrito Los Chankas, Apurímac 2025**

Para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTADO POR:

Bach. Nayeli AGUILAR NAJARRO

ASESOR:

Dr. Oscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ

AYACUCHO - PERÚ

2026

Dedicatoria

Dedico con mucho esfuerzo y esmero a mis padres y a mis seres queridos, quienes fueron el pilar y fortaleza durante mi formación académica y profesional.

Agradecimiento

Un especial reconocimiento a la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, por brindar acceso a sus excelentes instalaciones y recursos, que han sido fundamentales para mi desarrollo académico.

Asimismo, expreso mi sincero agradecimiento a la Facultad de Ciencias de la Educación, por acogerme en la casa superior de estudios durante mi formación académica. Los conocimientos adquiridos en este espacio han constituido un pilar fundamental para el fortalecimiento de mis competencias y el desarrollo de la futura labor profesional.

A los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, por su acompañamiento permanente y su orientación académica, que han sido fundamentales para afrontar con responsabilidad, dedicación y compromiso los desafíos de la formación universitaria.

Al Dr. Óscar Gutiérrez Huamaní, por su orientación metodológica precisa y su asesoramiento académico, el acompañamiento en este proceso de construcción de investigación ha sido crucial para el éxito de esta tesis.

Finalmente, expreso mi sincero agradecimiento a los adultos mayores del distrito los Chankas, cuya valiosa participación y disposición hicieron posible la adecuada ejecución del presente proyecto de investigación.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
ÍNDICE GENERAL	iv
Índice de tablas	vii
Índice de anexos	viii
Resumen	ix
Abstrac	x
Introducción	xi
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción de la realidad problemática	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema General	3
1.2.2. Problema específico	3
1.3. Formulación de objetivos	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivo específico	4
1.4. Justificación	4
1.4.1. Justificación teórica	4
1.4.2. Justificación práctica	6
1.4.3. Justificación metodológica	7
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes	8
2.1.1. Antecedentes internacionales	8
2.1.2. Antecedentes nacionales	10
2.1.3. Antecedentes regionales	12
2.2. Bases teóricas	13
2.2.1. Definición de Calidad de vida	13
2.2.2. Teorías sobre calidad de vida	14
2.2.3. Dimensiones de la calidad de vida	15
2.2.4. Características de la calidad de vida	18
2.2.5. Factores asociados a la calidad de vida	19
2.2.6. Tipos de calidad de vida	20
2.2.7. Importancia de la calidad de vida	21

2.2.8.	<i>Definición de actividad física</i>	21
2.2.9.	<i>Teorías sobre actividad física</i>	23
2.2.10.	<i>Dimensiones de la actividad física</i>	24
2.2.11.	<i>Características de la actividad física</i>	25
2.2.12.	<i>Tipos de actividad física</i>	29
2.2.13.	<i>Beneficios de la actividad física en la salud</i>	32
2.2.14.	<i>Importancia de la actividad física</i>	34
2.3.	Bases conceptuales	35
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA		39
3.1.	Formulación de hipótesis	39
3.1.1.	Hipótesis general	39
3.1.2.	Hipótesis específicas	39
3.2.	Variables	39
3.3.	Operacionalización de variables	40
3.4.	Tipo y nivel de investigación	41
3.4.1.	Tipo	41
3.4.2.	Nivel	41
3.5.	Método	41
3.5.1.	Método hipotético-deductivo	41
3.5.2.	Método analítico-sintético	42
3.6.	Diseño de investigación	42
3.7.	Población, muestra y muestreo	43
3.7.1.	Población	43
3.7.2.	Muestra	43
3.7.3.	Técnica muestral	44
3.8.	Técnicas e instrumentos	45
3.8.1.	Técnica	45
3.8.2.	Instrumento	46
3.9.	Validación y confiabilidad de instrumento	49
3.9.1.	Validez	49
3.9.2.	Confiabilidad	50
3.10.	Técnicas de procesamiento de datos	52
3.11.	Aspectos éticos	53
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN		54
4.1.	Resultados a nivel descriptivo	54
4.2.	Resultado a nivel inferencial	57

<i>4.2.1. Prueba de normalidad de variables</i>	57
<i>4.2.2. Procedimiento de la prueba de la hipótesis</i>	58
<i>4.2.3. Prueba de hipótesis</i>	59
4.3. Discusión de resultados	63
CONCLUSIONES	66
RECOMENDACIONES	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
ANEXOS	76

Índice de tablas

Tabla 1: Población de adultos mayores	43
Tabla 2: Muestra de adultos mayores encuestados.....	44
Tabla 3: Cuestionario del instrumento de calidad de vida.....	47
Tabla 4: Cuestionario del instrumento de actividad física	48
Tabla 5: Validez de los instrumentos	50
Tabla 6: Estadísticos de confiabilidad: Calidad de vida.....	51
Tabla 7: Estadísticos de confiabilidad: Actividad física	52
Tabla 8: Tabla cruzada calidad de vida y actividad física	54
Tabla 9: Tabla cruzada calidad de vida y actividades domésticas	55
Tabla 10: Tabla cruzada calidad y actividades de transporte y desplazamiento	56
Tabla 11: Tabla cruzada calidad de vida y actividades de tiempo libre	57
Tabla 12: Prueba de normalidad de variables.....	58
Tabla 13: Tabla de valores del coeficiente de correlación de Rho de Spearman	58
Tabla 14: Prueba de Hipótesis general de la correlación entre calidad de vida y actividad física.....	60
Tabla 15: Prueba de Hipótesis específica 1 de la correlación entre calidad de vida y actividades domésticas	61
Tabla 16: Prueba de Hipótesis específica 2 de la correlación entre calidad de vida y actividades de transporte y desplazamiento.....	62
Tabla 17: Prueba de Hipótesis específica 3 de la correlación entre calidad de vida y actividades de tiempo libre	63

Índice de anexos

Anexo 2: Matriz instrumental.....	77
Anexos 3: Instrumentos de recolección de datos variable I	78
Anexos 4: Ficha técnica de variable I.....	81
Anexo 5: Instrumentos de recolección de datos variable II.....	82
Anexo 6: Ficha técnica de variable II.....	84
Anexo 7: Informe de opinión de expertos sobre la validación de instrumentos.....	85
Anexo 8: Base de datos de la prueba piloto.....	95
Anexo 9: Solicitud para la aplicación de los instrumentos de investigación.....	96
Anexo 10: Base de datos	97
Anexo 11: Constancia de aplicación de los instrumentos de investigación	101
Anexo 12: Carta de compromiso del asesor de tesis	102
Anexo 13: Solicitud de aprobación del proyecto de tesis.....	103
Anexo 14: Resolución de la aprobación del proyecto de tesis	104
Anexo 15: Evidencias fotográficas.....	105

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la calidad de vida y las actividades físicas en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño no experimental y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por adultos mayores del distrito, a quienes se les aplicaron instrumentos validados para medir las variables en estudio. Los resultados evidenciaron una relación positiva considerable entre la calidad de vida y las actividades físicas (Rho de Spearman = 0,745), con un nivel de significancia de $p = 0,000$, siendo este valor menor al 0,05 establecido. Esto indica que el resultado es estadísticamente significativo. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, concluyendo que existe una relación significativa entre la calidad de vida y las actividades físicas en los adultos mayores del distrito Los Chankas.

Palabras clave: actividad física, calidad de vida, adulto mayor, bienestar.

Abstrac

The objective of this research was to determine the relationship between quality of life and physical activities in older adults from Los Chankas district, Apurímac 2025. The study followed a quantitative approach, basic type, with a non-experimental and correlational design. The sample consisted of older adults from the district, who were assessed using validated instruments to measure the study variables. The results showed a considerable positive relationship between quality of life and physical activities (Spearman's $Rho = 0.745$), with a significance level of $p = 0.000$, which is lower than the established 0.05 level. This indicates that the findings are statistically significant. Therefore, the null hypothesis was rejected and the research hypothesis was accepted, concluding that there is a significant relationship between quality of life and physical activities among older adults in Los Chankas district.

Keywords: physical activity, quality of life, older adults, well-being.

Introducción

El envejecimiento en la tercera edad es uno de los fenómenos demográficos más relevantes de la historia. A nivel mundial, el incremento ha provocado un aumento significativo de la población adulta mayor, situación que exige la implementación de estrategias orientadas a garantizar un envejecimiento saludable, activo y digno. En este aspecto, la calidad de vida del adulto mayor se ha convertido en un eje fundamental de estudio, al estar estrechamente vinculada con su bienestar físico, psicológico, social y funcional.

La Organización Mundial de la Salud sostiene que la calidad de vida en la vejez depende de múltiples factores, entre los que destacan el nivel de autonomía, la participación social, el estado de salud y la práctica regular de actividad física de ellos. Esta última representa uno de los principales determinantes del envejecimiento activo, ya que contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, mejora la movilidad, fortalece la salud mental y promueve la independencia funcional del adulto mayor. Sin embargo, estudios demuestran que en su mayoría la población presenta estilos de vida sedentarios, lo que repercute negativamente en su bienestar integral.

En el contexto latinoamericano y especialmente en el Perú, el envejecimiento es un escenario que está enmarcado por desigualdades sociales, limitaciones económicas y un acceso insuficiente a programas que ayuden con promoción de la salud. Se evidencia con mayor intensidad en zonas rurales, donde muchos adultos mayores presentan bajos niveles de actividad física, factores que inciden negativamente en su funcionalidad y calidad de vida.

En la región Apurímac, específicamente en el distrito Los Chankas, esta realidad se manifiesta con mayor intensidad debido a factores como la pobreza, el acceso

restringido a servicios de salud, la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles y la ausencia de programas sistemáticos de actividad física dirigidos al adulto mayor.

Frente a este problema, resulta fundamental analizar la relación existente entre la actividad física y la calidad de vida del adulto mayor, considerando sus diferentes dimensiones, tales como las actividades domésticas, las actividades de transporte y desplazamiento, y las actividades de tiempo libre. Comprender esta relación permitirá generar evidencia científica que contribuya a la formulación de estrategias de intervención orientadas a fortalecer el envejecimiento activo y mejorar el bienestar integral de esta población vulnerable.

En este sentido, la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac, durante el año 2025. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y alcance correlacional, utilizando instrumentos validados que permitieron evaluar de manera objetiva ambas variables.

Los resultados obtenidos aportan información valiosa para el ámbito académico, social y sanitario, ya que permiten identificar los niveles de actividad física predominantes y su influencia directa en la percepción de calidad de vida del adulto mayor. Asimismo, la investigación constituye un aporte para las autoridades locales y el sector salud, al brindar fundamentos científicos que respalden la implementación de programas de actividad física comunitaria, orientados a mejorar las condiciones de vida y promover un envejecimiento saludable en el distrito Los Chankas

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El contexto internacional exige promover la actividad física en los adultos mayores como un factor clave para preservar la calidad de vida; sin embargo, diversas investigaciones muestran deficiencias en este ámbito. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), cerca de 1.800 millones de personas no realizan actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud; de igual forma, la Organización Panamericana de la salud (OPS, 2019) evidenció el aumento de la inactividad física, en un 70%, debido al uso excesivo de los medios de transporte, aumentando el riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo. Mientras tanto, en América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016.

A nivel Nacional, el Ministerio de Salud (MINSA, 2020) ha identificado que aproximadamente el 30% de los adultos mayores no participan regularmente en actividades físicas, lo que describe un aumento de enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y trastornos emocionales como la depresión. De acuerdo con Peña (2023), en la actualidad, tanto el Perú como el resto del mundo, atraviesan una situación crítica derivada de la pandemia de la Covid-19. Las medidas de confinamiento social obligatorio implementadas para proteger la vida de la población, especialmente de los grupos más vulnerables como los adultos mayores, han tenido repercusiones no solo en el ámbito emocional, sino también en la salud física, debido a la reducción de la actividad corporal que implica permanecer la mayor parte del tiempo en casa. Esta situación también se refleja en Lima Metropolitana, donde los estudios evidenciaron que el 20% de los adultos

mayores enfrentan limitaciones de acceso a espacios adecuados para la actividad física, lo que restringe su participación y afecta su calidad de vida (Calsin y Ochoa, 2024).

En el ámbito regional persisten estas dificultades. Según Mendoza y Rivera (2024), en el departamento de Ayacucho la obesidad se presenta hoy en día asociada al sedentarismo y a estilos de vida poco saludables. Esta situación está influida por las extensas jornadas laborales y el consumo frecuente de alimentos con bajo valor nutritivo, factores que favorecen el incremento acelerado del tejido adiposo tanto corporal como visceral. De este modo, Fernández y Ramírez (2022) en su trabajo de investigación observaron con mayor frecuencia la “inactividad física en los adultos mayores y rechazo a la práctica de cualquier actividad física y deportiva, que generan problemas psicológicos y físicos” (p. 1).

A nivel institucional existen diversas causas que afectan la calidad de vida de los adultos mayores, los cuales son: el deterioro natural de la capacidad funcional por la edad, el temor a lesionarse durante el ejercicio, la presencia de enfermedades crónicas que limitan el movimiento, la soledad y el estrés que les desmotiva a moverse solos, la inseguridad que sienten al practicar ejercicios delante de las personas o familiares, el clima que puede ser una brecha para que no se ejerciten y salgan de sus casas. Por último, la ausencia de programas organizados, establecimientos y centros especializados que brinden atenciones hacia los adultos mayores.

En tal sentido, las consecuencias debido a la inactividad física en los adultos mayores, derivadas de las causas mencionadas, es que afecte negativamente su calidad de vida a medida que va pasar el tiempo, tendrán mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión, aceleración del proceso de envejecimiento y pérdida de masa muscular y ósea que incrementa la dependencia funcional. En la parte

emocional, provoca la depresión, estrés, sentimientos de apatía, tristeza, la pérdida de memoria, concentración, eso los llevará a no tener una buena autoestima y confianza en uno mismo.

Por consiguiente, para enfrentar este problema se desarrolló el presente estudio, cuyo propósito fue analizar la relación entre la calidad de vida y actividad física en adultos mayores, con el objetivo de generar evidencia que motive a esta población a optar hábitos que beneficien su salud física, mental, emocional y social. Lo que se recomienda es incentivar a que pongan en práctica los diferentes ejercicios físicos adaptados según sus condiciones; asimismo, los conocimientos obtenidos en esta investigación permitirán el desarrollo y sustento de futuras investigaciones relacionadas, brindando una base sólida para su análisis y comprensión.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Qué relación existe entre calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025?

1.2.2. Problema específico

- a) ¿Qué relación existe entre calidad de vida y actividades domésticas en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025?
- b) ¿Qué relación existe entre calidad de vida y actividades de transporte o desplazamiento en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025?
- c) ¿Qué relación existe entre calidad de vida y actividades de tiempo libre en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. *Objetivo general*

Establecer la relación que existe entre calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

1.3.2. *Objetivo específico*

- a) Determinar la relación que existe entre calidad de vida y actividades domésticas en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.
- b) Identificar la relación que existe entre calidad de vida y actividades de transporte o desplazamiento en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.
- c) Determinar la relación que existe entre calidad de vida y actividades de tiempo libre en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

1.4. Justificación

La calidad de vida y la actividad física son temas de gran impacto de la población adulto mayor del distrito.

1.4.1. *Justificación teórica*

La presente investigación, centrada en la calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, busca contribuir en el fortalecimiento de los conocimientos existentes y llenar un vacío teórico respecto a la relación que existe de ambas variables. También busca aportar información relevante a la comunidad científica y a los profesionales del área de salud, ya que permitirá identificar patrones comunes o diferenciados de acuerdo con las características específicas de la población. Aunque existen estudios previos sobre el tema, uno de los principales desafíos radica en la diversidad de factores

contextuales, familiares, sociales y culturales que influyen en los resultados, dificultando su generalización. Esta diversidad, sin embargo, también ofrece una oportunidad para profundizar en el análisis de estas variables y su impacto en la calidad de vida del adulto mayor.

Comprender la relación existente entre la calidad de vida y la actividad física permite analizar los factores que influyen en el bienestar integral de los adultos mayores, promoviendo su desarrollo físico, psicológico y social. Asimismo, esta investigación proporciona información útil sobre el distrito Los Chankas, brindando una base que facilite la implementación de estrategias efectivas orientadas al cuidado integral y a la mejora de las condiciones de vida de esta población. De igual manera, se espera obtener una comprensión más clara y específica de cómo la actividad física se relaciona con la calidad de vida de los adultos mayores del distrito, evidenciando aspectos que no habían sido abordados previamente en esta zona ni con este grupo etario.

Estos hallazgos podrán orientar principios generales sobre cómo la práctica de actividad física se relaciona con una mejor calidad de vida en adultos mayores, sirviendo de referencia en entornos similares. Por otro lado, la información obtenida puede apoyar y fortalecer teorías existentes relacionadas con el envejecimiento poblacional que plantea retos significativos en términos de salud pública, bienestar y calidad de vida, aportando evidencia empírica que respalde la importancia de la actividad física en el bienestar integral de los adultos mayores.

1.4.2. Justificación práctica

Tiene una finalidad práctica relevante en el contexto del cuidado y atención de los adultos mayores. Sin embargo, al tratarse de una investigación de tipo básico, no busca resolver directamente un problema social, sino aportar conocimientos teóricos que contribuyan a comprender mejor la relación entre la actividad física y la calidad de vida en esta población. Asimismo, su aporte generará conocimientos que les sirva a futuras investigaciones o para el diseño de programas que promuevan el bienestar en esta población. Aunque no planteen soluciones inmediatas, estos resultados pueden orientar a profesionales e instituciones interesadas en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores a través de la actividad física.

Si bien es cierto que la investigación no tiene como propósito resolver directamente problemas prácticos, pero sí posee implicaciones trascendentales, ya que los resultados de esta investigación podrán contribuir al diseño, ajuste o fortalecimiento de estrategias de intervención en instituciones que trabajan con adultos mayores. También pueden servir como base para que los profesionales de la salud, cuidadores y responsables de políticas públicas comprendan mejor las necesidades reales de esta población y actúen en consecuencia.

Finalmente, el estudio pone en evidencia la importancia de no dejar solos a los adultos mayores del distrito Los Chankas, reconociendo que, además de atención médica, requieren un entorno que fomente su integración social, autonomía y calidad de vida en general.

1.4.3. *Justificación metodológica*

La presente investigación tiene como uno de sus principales aportes el desarrollo y la aplicación de instrumentos de medición que permiten evaluar de manera objetiva y precisa las variables en estudio. Si bien este trabajo no busca crear un nuevo instrumento, puede contribuir a mejorar o adaptar herramientas existentes que posibiliten una medición más exacta de la relación entre la calidad de vida y la actividad física en adultos mayores.

Desde el enfoque metodológico, este estudio busca consolidar información válida y confiable que permita esclarecer la relación entre ambas variables, aportando datos relevantes que sustenten la comprensión del fenómeno de estudio. La selección y aplicación rigurosa de instrumentos adecuados es fundamental para asegurar la veracidad de los resultados, los cuales podrán ser utilizados como base para futuras investigaciones o para la toma de decisiones en el ámbito gerontológico.

Asimismo, se espera que los resultados metodológicamente respaldados de esta investigación tengan un impacto práctico en la realidad de los centros de atención, tanto públicos como privados. La sistematización de los datos permitirá evidenciar necesidades específicas y orientar acciones concretas que contribuyan a mejorar las condiciones físicas y la calidad de vida de los adultos mayores del distrito Los Chankas.

En este sentido, la investigación no solo busca producir conocimiento científico, sino también generar insumos útiles para la planificación de intervenciones y programas que promuevan el desarrollo integral de esta población en situación de vulnerabilidad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Moreno y Olaya (2020), presentaron la investigación titulada *Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca*. Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A, Colombia. La investigación es un enfoque mixto, de diseño longitudinal y alcance explicativo. Con una muestra de 15 adultos. Los instrumentos utilizados fueron cuestionario PAR Q, encuestas, la valoración de la condición física se realizó a través del test Senior Fitness Test. Se llegó a la siguiente conclusión: El programa aplicado no produjo mejoras significativas en la condición física de los adultos mayores evaluados. Por ello, los avances que fueron observados en la fuerza y flexibilidad fueron mínimos, mientras en el ejercicio aeróbico y la agilidad en los resultados no hubo cambios. En general, los datos reflejan que el impacto del programa fue limitado.

Hernández (2024), presentó su investigación *Nivel de actividad física y calidad de vida en adultos mayores: un estudio transversal*. Tesis de maestría, Universidad de Antioquia, Colombia. La investigación es un estudio no experimental de corte cuantitativo y diseño transversal. Con una muestra de 34 adultos. Los instrumentos utilizados fueron encuestas, cuestionario WHOQOL BREF y AF valorada a través del IPAQ en su versión corta. Quien llegó a la siguiente conclusión: La información recolectada permitió identificar dimensiones psicológicas, ambientales, sociales y físicas relacionadas con la calidad de vida. Los hallazgos muestran que la puntuación más alta obtenida fue 72.3 que guarda una

relación con niveles moderados de actividad física. De este modo, se demuestra que la práctica regular de actividad física influye de manera significativa en la calidad de vida de los adultos mayores, favoreciendo su bienestar integral.

Martínez y Velásquez (2020) investigaron *Niveles de Actividad Física y Calidad de Vida en Adultos Mayores Aparentemente Sanos Pertenecientes a Centros Vida de Bucaramanga, 2019-I*. Tesis de Licenciatura, Universidad Santo Tomas, Bucaramanga. La investigación es un estudio transversal descriptivo, con una muestra de 100 adultos mayores. El instrumento utilizado fue el cuestionario de actividad física GPAQ y cuestionario SF-36 de calidad de vida. Se llegó a la siguiente conclusión: En esta investigación la población evaluada fue de sexo femenino en un 92%, que practican actividad física en su tiempo libre, generando un gasto energético semanal. Estos resultados demuestran que los adultos mayores presentan un nivel moderado de calidad de vida. Se observa una valoración positiva de su estado de salud, lo que indica que perciben sentirse bien físicamente. Sin embargo, en el aspecto emocional se identifican diferencias notorias entre los participantes, ya que algunos muestran un adecuado manejo de sus emociones mientras que otros evidencian mayores dificultades en este ámbito.

Gutiérrez y Ramos, (2022) investigaron el *Nivel de actividad física y calidad de vida de los adultos mayores de la Fundación Granitos de Paz de la ciudad de Cartagena*. Tesis de licenciatura, Universidad de San Buenaventura, Colombia. La investigación es de tipo descriptivo. Con una muestra de 22 adultos mayores. El instrumento utilizado fue el cuestionario (IPAQ) y la escala FUMAT. Se llegó a la siguiente conclusión: La mayoría de los adultos mayores son mujeres con nivel educativo primario, según la encuesta aplicada. Los resultados del cuestionario IPAQ muestran que gran parte de la población realiza actividad física leve. En la

encuesta FUMAT, las dimensiones de desarrollo personal e inclusión social alcanzaron altos porcentajes, mientras que el bienestar material y físico fueron bajos.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Silva (2021) presentó su investigación de *Actividad física y calidad de vida del adulto mayor que asiste al club Essalud de Huacho* Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho. La investigación es de enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel descriptivo con diseño no experimental. Con una muestra de 46 personas adultas. Los instrumentos utilizados fueron encuestas, cuestionarios y la ficha de recolección de datos. Quien llegó a la siguiente conclusión: Los hallazgos muestran que la mayoría de participantes se ubicó en niveles bajos o moderados de actividad física y recreativa, con un pequeño porcentaje en nivel alto. En las actividades aplicadas por el docente predominó el nivel bajo 58,9%, mientras que en las estrategias organizativas destacó el nivel moderado 60,7%. En la integración psicológica y recreativa, más de la mitad alcanzó el nivel previsto. En conjunto, los resultados evidencian una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores del club EsSalud de Huacho.

Zuñiga (2021) en su investigación *Actividad física y calidad de vida en los adultos mayores del centro integral Los Olivos 2019*, tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal, Lima, desarrolló el enfoque cuantitativo, diseño no experimental correlacional y de corte transversal. Con una muestra de 70 adultos mayores. Se aplicó dos encuestas: El Cuestionario de Actividad Física y el Cuestionario WHOQOL- BREF. Quien llegó a la siguiente conclusión: El 75,7% de los participantes fueron mujeres, con un 85,7% en nivel alto de actividad física

y un 81,4% con percepción positiva de su calidad de vida. La valoración psicológica fue favorable en el 77,1%, en lo social alcanzó 51,5% y en lo físico solo 24,3%. Los resultados muestran relación entre actividad física y calidad de vida, principalmente en las dimensiones psicológica y social, mas no en la física.

Ocumbe (2023) investigó la *Actividad física y calidad de vida en los adultos mayores del centro de rehabilitación física y neurológica cerfineuro*. Tesis de licenciatura, Universidad privada Norbert Wiener, Lima. La investigación fue de enfoque cuantitativa, aplicada con un diseño no experimental. Con una muestra de 100 pacientes adultos mayores. Los instrumentos utilizados fueron encuestas, cuestionarios y la ficha de recolección de datos. Quien llegó a la siguiente conclusión: La población evaluada estuvo conformada mayoritariamente por adultos mayores de 70 a 79 años, en su mayoría mujeres dedicadas a las labores del hogar. Se identificó una alta presencia de comorbilidades, especialmente artritis y enfisema, además de casos de tiroides y diabetes. Estos resultados reflejan que la condición de salud y las características sociodemográficas influyen directamente en la calidad de vida y en la práctica de actividad física de este grupo.

Ochoa y Calsin (2024) investigaron sobre la *Actividad física y calidad de vida en los adultos mayores atendidos en el centro de salud Virgen del Pilar de Naranjal, Lima-2024*. Tesis de licenciatura, Universidad María auxiliadora, Lima. La investigación es un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, transversal y correlacional, con una muestra de 61 adultos mayores. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario validado para medir la variable de actividad física, y el cuestionario WHOQOL-BREF para medir la calidad de vida. Se llegó a la siguiente conclusión: El estudio evidenció que la mayoría de adultos mayores presenta niveles moderados de actividad física y una percepción regular

de su calidad de vida. Se observó que, a mayor nivel de actividad física, mejor es la calidad de vida, especialmente en aspectos aeróbicos, saludables y de flexibilidad muscular. El análisis estadístico confirmó una asociación significativa entre ambas variables ($p=0.000$), resaltando la relevancia de la actividad física en el bienestar integral del adulto mayor.

Castillo (2022) investigó sobre la *Condición física saludable y calidad de vida en el adulto mayor en el Centro de Salud 15 de agosto, Arequipa*. Tesis de licenciatura, universidad Continental, Arequipa. La investigación es un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, transversal y correlacional. Con una muestra de 40 adultos mayores del mencionado centro de salud, siendo seleccionados mediante muestreo por conveniencia. Quien llegó a la siguiente conclusión: Se determinó que existe una relación significativa entre la condición física saludable y la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Salud. El análisis estadístico permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la del investigador, confirmando que una mejor condición física contribuye de manera positiva al bienestar integral de esta población.

2.1.3. Antecedentes regionales

Fernández y Ramírez (2022) presentaron la investigación titulada: *Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho. La investigación fue aplicada y explicativa experimental con diseño pre experimental. Con una muestra de 12 adultos mayores. El instrumento utilizado fue la escala FUMAT. Quien llegó a la siguiente conclusión: Se establece que la actividad física tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores, evidenciado en todas las dimensiones evaluadas. El análisis estadístico confirmó

esta relación con un nivel de significancia de $0,002 < 0,05$, lo que demuestra la importancia de la práctica regular de actividad física para el bienestar integral en esta población.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición de Calidad de vida

La calidad de vida es un tema de gran relevancia que abarca múltiples factores del bienestar personal. Según, Torre et al., (2008) “la Calidad de Vida es un término descriptivo que hace referencia al bienestar emocional, social y físico de la población y a su capacidad funcional en la actividad diaria” (p. 84). Es una capacidad inherente de los aspectos que posee un individuo, lo que conlleva a ser mejor. De igual forma, Yataco, (2008) define que la calidad de vida son las condiciones a las que pertenece una persona, concretizando la parte de la percepción de bienestar frente a condiciones objetivas y subjetivas, lo cual está medido por los valores de cada ser humano, metas personales y vivencias individuales. Por otro lado, Westreicher (2024) manifiesta que la calidad de vida abarca un sin fin de aspectos que contribuyen al bienestar de una persona, tanto en términos materiales o cosas. Da respuesta a las condiciones que posee una persona y que requiere satisfacer sus necesidades y vivir de manera cómoda en su espacio geográfico.

En efecto, las definiciones propuestas de los diferentes autores coinciden en algunos aspectos. La calidad de vida es un concepto dinámico que refleja cómo cada persona percibe su bienestar según sus valores y contexto. No existe un único camino para alcanzarla, pero implica vivir con sentido, contar con recursos y/o herramientas para enfrentar dificultades y ejercer autonomía. Más que acumular bienes, se trata de lograr un objetivo equilibrado entre lo emocional, material y espiritual que posee una persona.

2.2.2. *Teorías sobre calidad de vida*

La calidad de vida ha sido explicada por diversas teorías que buscan comprender los factores que influyen en el bienestar humano. Estas abordan tanto las necesidades básicas como los aspectos emocionales y psicológicos del individuo. A continuación, se presentan las principales teorías que sustentan Trivió y Sanhueza, (2005):

Teoría del autocuidado: Podría considerarse como la capacidad de un individuo para realizar todas las actividades necesarias para vivir y sobrevivir con bienestar. Este autor considera el concepto “auto” como la totalidad de un individuo, donde no sólo incluye sus necesidades físicas, sino también las necesidades psicológicas y espirituales, y el concepto “cuidado” como la totalidad de actividades que un individuo inicia para mantener la vida y desarrollarse de una forma que sea normal para él.

Teoría de incertidumbre: Como un estado cognitivo, aparece cuando un evento no es adecuadamente estructurado o categorizado debido a que la información del paciente sobre el suceso en cuestión es escasa. Estos eventos que causan incertidumbre pueden ser la mayor fuente de estrés, provocando reactividad fisiológica y aumentando la emocionalidad del paciente.

Teoría de afrontamiento, estrés y procesos cognitivos: Significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose; por lo tanto, el afrontamiento es un proceso cambiante en el que el individuo en determinados momentos debe contar principalmente con estrategias, ya sean defensivas o con otras que sirvan para resolver el problema, todo a medida que vaya cambiando su relación con el entorno

Teoría de la crisis: Una crisis surge cuando una persona enfrenta un obstáculo importante en relación con los objetivos de vida, y le es imposible superarlo mediante los métodos habituales de solución de problemas.

2.2.3. Dimensiones de la calidad de vida

Las dimensiones de la variable calidad de vida fueron tomadas de Verdugo et al., (2009) los mismos son: relaciones interpersonales, desarrollo personal, bienestar emocional, bienestar físico, autodeterminación, bienestar material, inclusión social y derechos. Los mismos se exponen a continuación:

2.2.3.1. Relaciones interpersonales.

Aliana et al., (2016) señala las relaciones interpersonales en los diferentes ámbitos, sociales, laborales, culturales, son aquellas personas que tienen un nexo o vínculo en el entorno laboral, con familiares y amistades que está basado en una interacción social y conservar los parámetros de confianza entre todos sin excepción. Asimismo, consiste en un proceso de conexión entre dos o más personas dentro de un espacio de comunicación. Esto en función de fomentar la formación en una sociedad y comunidad y así fortalecer vínculos entre los demás.

2.2.3.2. Desarrollo personal.

Para Rosero, (2010) es una esencia enfocada desde su desarrollo interior e individual, centrándonos en el trabajo de toma de consciencia de la individualidad en su complejidad, con su lado físico, emocional, espiritual. Esto abarca diferentes elementos con conforman la parte central del individuo tales como la autoestima, control el miedo, actitud, favoreciendo su equilibrio emocional.

Entendidos también por su constancia como una parte de superación que motiva su trascendencia y alcanzar algo que pueda hacer más allá de su desarrollo natural en función de su salud.

2.2.3.3. *Bienestar emocional.*

En este sentido, Verónica y Oliveros, (2018) hacen referencia a un estado de satisfacción y equilibrio en la vida emocional que tenga una persona. Según Rafael Bisquerra, un reconocido experto en emoción y bienestar, concluye que es un conjunto general abarcando aspectos de vida del ser humano, permitiendo ver contextos y brindar los recursos necesarios en su análisis.

2.2.3.4. *Bienestar físico.*

Es el estado del esquema corporal de una persona, para Naula (2021), es entendida como “el grado de complejidad y susceptible a una patología; es decir la funcionalidad y capacidad de adaptación a diferentes cambios físicos que ocurren en el organismo humano en el transcurso de los años” (p. 1). Está ligado al estado del cuerpo en mantenerse activo y sano directamente en su funcionalidad, bienestar a la calidad de vida.

2.2.3.5. *Autodeterminación.*

Better (2025) lo clasifica como una Teoría de la Autodeterminación que comprende la motivación y la personalidad humana, principalmente mediante el análisis y la profundización de los componentes clave de la motivación intrínseca. plantea que la motivación genuina del individuo surge cuando se satisfacen tres necesidades psicológicas fundamentales: el

sentido de pertenencia con los demás, la percepción de ser competente en lo que se hace y la capacidad de tomar decisiones propias de manera autónoma.

Referida a la capacidad de tomar decisiones y gestionar su propia vida. Es un derecho fundamental que se relaciona con la libertad y autonomía de la persona.

2.2.3.6. *Bienestar material.*

Lozano et al., (2019) afirman que es “poseer lo suficiente para proveerse de alimentos, tener un empleo que permita satisfacer sus necesidades, tener pertenencias que llevan a cubrir necesidades de vestido, acceso a infraestructura como internet, un estatus socioeconómico que permita el progreso y desarrollo personal” (p.28) esto vinculado a la posibilidad de cubrir la necesidad del hogar ya sea en todo aspecto y fortalezca su crecimiento y desarrollo del individuo.

2.2.3.7. *Inclusión social.*

Chuaqui et al., (2016) indica que es un proceso de autodeterminación que garantiza que todas las personas tengan acceso a los mismos derechos, oportunidades y recursos para participar activamente en la sociedad. También entendida a asegurar que todas las personas puedan participar plenamente en la vida económica, social y cultural, independientemente de su origen, identidad o situación.

2.2.3.8. *Derechos.*

Corona, (2018) da una mirada horizontal, a través de un conjunto de derechos fundamentales vinculadas a la dignidad humana y su desarrollo

de cada persona, señala que estos poseen desde la primera infancia y compete al estado reconocer y garantizar mediante el marco legal y normativo, el lado positivo de las potestades establecidas y que le dan el carácter de integrante de la comunidad política en ese espacio. También cabe mencionar, que estas facultades reconocen a la persona a través del ordenamiento jurídico ejercida por la persona y ser reclamados ante la justicia, estas normas protegen los intereses de la persona.

2.2.4. Características de la calidad de vida

Según Parques Alegres, (2025) la mayor parte de las personas entienden la calidad de vida como bienestar subjetivo, felicidad y salud. Por ello, A veces las personas al utilizar estos términos confunden al hablar de este tema. Para ello menciona las siguientes características las cuales son:

Indirectamente medible: La calidad de vida es un concepto complejo y amplio, ya que involucra aspectos subjetivos y personales. Debido a esta naturaleza, se recurre a indicadores sociales que permiten aproximarse de manera indirecta a su evaluación. Por ello, resulta fundamental delimitar con claridad el contexto o entorno en el que se desea investigar o evaluar este constructo, ya sea desde el ámbito educativo, social, laboral o comunitario.

Concepto dinámico: En muchas de las bases teóricas, sobre la determinación de calidad de vida, se parte de la suposición de que las actitudes de las personas son estables. No obstante, estas actitudes no son inmutables, ya que pueden transformarse con el tiempo como un resultado de las experiencias que se dio y estos procesos se adaptan en el entorno.

Multidisciplinar: En su totalidad, dicho carácter multidisciplinario de calidad de vida, se ve necesario considerar las dimensiones objetivas como apreciaciones

subjetivas al momento de su análisis. Este aspecto se estudió durante ya un tiempo, hasta diversas disciplinas como la economía, sociología, medicina, psicología. En la actualidad, se observa lo que ha evolucionado gracias a una construcción de saberes, permitiendo que el dialogo entre ciencias y enfoque enriquezca su interpretación y aplicación.

2.2.5. Factores asociados a la calidad de vida

Los siguientes factores asociados a la calidad de vida, según Soria y Montoya (2017), se dividen en 4, las cuales son:

Condiciones de la vivienda: El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2005) sostiene que la vivienda es una parte básica del ser humano para prevalecer, donde se comparte y se vive diversas situaciones como la protección, higiene, privacidad, comodidad y otros. Esto es la parte esencial del individuo donde se proporciona a las personas de ese espacio, para disponerlo en el presente y futuras generaciones. Esto permite conocer las diferentes características de la calidad de vida de una población en sus diferentes momentos que conlleve a la mejora.

Ingreso: Madrigal (2010), en relación a los ingresos de los adultos mayores, considera precisar que cuenta con un apoyo social que es el medio de ingreso económico, ya que la mayoría de los adultos mayores dependen de esa pensión 65 que les permite cubrir muchas de sus necesidades como la alimentación, medicamentos, vivienda etc. Además, hay algunos adultos mayores que siguen trabajando para tener un ingreso adicional, esto puede mejorar la parte económica, pero también puede afectar su salud debido a la edad avanzada. Por otro lado, obtienen respaldo económico de parte de sus hijos o parientes cercanos que

aportan o colaborar con el gasto del hogar, muchas veces esta etapa lo sobrellevan ellos solos sin el apoyo de nadie, Por eso no cuentan con una calidad de vida.

Bienestar subjetivo: Es una parte subjetiva de poder incluir a la calidad de vida, porque realmente se observa en este mundo globalizado y se puede afirmar que estos aspectos tienen mediciones considerables en la parte psicológica, no necesariamente uno tiene que encontrarse en un estado bueno, si no que no siempre coincide y puede ser a lo contrario.

Condiciones de Salud: A medida que la tecnología va avanzando, la medicina fue desarrollándose potencialmente, ofreciendo tratamientos para las enfermedades que no tenían cura anteriormente, para así tener una vida saludable, prolongando el tiempo de vida. A medida que la población va envejeciendo es predecible que las enfermedades van aumentando con la edad, esta patología puede ser crónica, que puede afectar su calidad de vida, la capacidad de poder realizar actividades en el hogar y la capacidad de vestirse o alimentarse ellos mismos. Por ello es muy importante contar con una atención médica adecuada, según sus necesidades.

2.2.6. Tipos de calidad de vida

Hablar de calidad de vida (CV) es un tema muy variado por encontrar definiciones que determinan varios aspectos, y las definimos de la siguiente manera: “En general se refieren a una propiedad que tiene el individuo para experimentar situaciones y condiciones de su ambiente dependiendo de las interpretaciones y valoraciones que hace de los aspectos objetivos de su entorno” (Ardila, 2003, p. 162).

El autor lo define en dos partes fundamentales dentro del estudio:

Objetiva: Como puede notarse, separamos salud percibida y salud objetiva, podemos sentirnos saludables y no estarlo, o estarlo (salud objetiva) y no sentirnos saludables, y se influye por tener bienestar material, relaciones armónicas con el ambiente, relaciones armónicas con la comunidad, salud objetivamente considerada, etc.

Subjetiva: sería una propiedad de la persona más que del ambiente en el cual se mueve, la calidad de vida familiar, comunitaria, laboral, intimidad, expresión, emocional, seguridad percibida, productividad personal, salud percibida, etc.

2.2.7. Importancia de la calidad de vida

En este sentido, Mendoza (2018), explica la importancia de la calidad de vida como las condiciones actuales de la vida que promueven la satisfacción física, social, económica y las necesidades psicológicas de los empleados, en relación con el éxito de la organización.

2.2.8. Definición de actividad física

La actividad física es un tema muy importante a tratar, ya que varios autores definen desde varios puntos de vista. La OMS, (2024) define la actividad física como cualquier movimiento corporal que forma parte de la vida diaria, ya sea durante el trabajo, la recreación, el ejercicio o la práctica deportiva. Asimismo, García et al. (2021), sostienen que realizar actividad física no solo contribuye a liberar el estrés acumulado, sino que también incrementa la satisfacción personal fortaleciendo la autoconfianza para facilitar la socialización al interactuar con otras personas, reduciendo el riesgo de enfermedades como el estrés crónico, trastornos de salud mental, ansiedad, accidentes cerebrovasculares y afecciones coronarias y cardiovasculares. Dicho de otro modo, la actividad física contribuye

al ser humano en distintos aspectos, previene muchas enfermedades y facilita relacionarse con el entorno familiar y la sociedad.

Del mismo modo, Prieto (2011) manifiesta que la actividad física son las acciones que realiza un individuo cuando está en movimiento corporal intencionado, generado a través de los músculos esqueléticos, el cual se evidencia en su consumo de gasto energético por parte del organismo, a la vez que representa una experiencia de interacción con otras personas y con el entorno. De manera similar, Perea et al. (2019) señalan que esta actividad abarca cualquier desplazamiento o movimiento corporal que requiera consumo energético, incluso acciones tan cotidianas como caminar de un sitio a otro. Esto quiere decir, que no necesariamente es importante realizar una actividad de mayor intensidad, sino que el cuerpo ya está activo con los movimientos simples que uno realiza en la vida diaria. Por su parte, Guirao et al. (2009) detallan que la actividad física incluye toda acción muscular que incrementa significativamente el gasto energético, como caminar, montar bicicleta, subir escaleras, realizar tareas domésticas o hacer compras.

Finalmente, Cisneros (2023) precisa que la actividad física es cualquier movimiento corporal intencionado que, al ser realizado mediante los músculos esqueléticos, produce un gasto de energía y fomenta la interacción social y ambiental. En esta definición se engloban no solo las actividades cotidianas como caminar o realizar labores domésticas, sino también el ejercicio físico y la práctica de deportes competitivos.

Lo expuesto anteriormente, permite comprender, que la actividad física abarca una amplia gama de actividades, por ello para realizar cualquier tipo de

ejercicio no necesariamente debe estar planificada, simplemente se puede realizar funciones simples acorde a que el cuerpo tolere. Además, manteniendo el cuerpo activo se puede tener una vida plena y un envejecimiento saludable.

2.2.9. Teorías sobre actividad física

Teoría cognitiva social: Las teorías cognitivas sociales ayudan a comprender comportamientos saludables como la práctica de actividad física, al plantear que estos están determinados por factores tanto sociales como psicológicos (Plotnikoff, et. al, 2013).

Teoría de la autodeterminación: Tenemos a Calonge et al. (2024), que nos da a conocer que es una regulación externa y la forma más controlada de la motivación extrínseca, ya que la conducta se realiza para cumplir exigencias externas o recibir recompensas. En contraste, el modelo de motivación autodeterminada plantea que las personas se motivan de forma natural cuando se satisfacen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación.

Siguiendo la misma línea Zurita y Delgado, (2002) hablan de las teorías de la siguiente manera:

Teoría de la salud: Este enfoque destaca la Educación Física como una herramienta clave para la promoción de la salud, con valor rehabilitador, preventivo y de apoyo psico-físico, especialmente útil ante dificultades escolares y para prevenir enfermedades.

Teoría del rendimiento: Este enfoque concibe la Educación Física principalmente como un medio para desarrollar las capacidades físicas del individuo, centrándose en la Gimnasia Educativa como su componente esencial.

Además, le atribuye un valor funcional, al considerar que contribuye a mejorar el desempeño en las actividades cotidianas.

Teoría recreativa: en este enfoque, se interpreta como una actividad orientada al disfrute y la recreación, donde lo esencial es el proceso vivencial y la experiencia lúdica durante las clases.

Teoría expresiva: se concibe como un medio para mejorar la percepción e imagen corporal, al facilitar el desarrollo y modelado del cuerpo. Su eje central radica en la expresión y comunicación a través del movimiento corporal, lo que la convierte en una herramienta clave para el autoconocimiento y la interacción social.

Teoría educativa: La teoría educativa reconoce a la Educación Física como una disciplina formativa esencial que contribuye al desarrollo integral del individuo. Se basa en un enfoque filosófico que resalta su valor cultural y educativo, adaptado a cada sociedad, y destaca su importancia en la formación social y personal de los estudiantes.

2.2.10. Dimensiones de la actividad física

Las dimensiones consideradas para la variable actividad física se sustentan en la propuesta de Parraguez, (2017) los mismos son: actividades domésticas, actividades de transporte y desplazamiento, actividades de tiempo libre. A continuación, se procederá a explicar cada uno de ellos:

2.2.10.1. Actividades domésticas.

García y Limas, (2015) definen que la actividad domestica son diversas tareas que una persona puede realizar en el hogar manteniendo el orden, tener todo organizado y conservar limpio el espacio donde residen. Estas actividades no están reconocidas como un oficio formal.

2.2.10.2. *Actividades de transporte o desplazamiento.*

Para Ruiz et al. (2015) “el desplazamiento activo es la acción de dirigirse al centro educativo por medio de transportes que conlleven un gasto energético, como andar o ir en bicicleta” (p. 454). Son cualidades que puede tener una persona de poder mover de un lugar a otro con diferentes medios generando desgaste de energía.

2.2.10.3. *Actividades de tiempo libre.*

Vásquez, (2022) define que es un lapso en el que una persona lleva a cabo actividades sin ser obligados, son horas que no pertenecen a las labores académicas, las tareas domésticas y el trabajo. Este intervalo de tiempo lo utilizan con fines lucrativos para su bienestar o desarrollo personal.

Considero que las dimensiones aportan en mayor parte a nuestras vidas y a la salud. Las actividades domésticas son tareas del hogar, mediante estas prácticas uno se mantiene activo ya que están en constante movimiento, aparte de ello al utilizar la bicicleta o caminar, uno ya se encuentra en movimiento hace que uno ya no sea sedentario. Por otro lado, realizar actividades en un tiempo libre como bailar, practicar algún deporte en familia, con los amigos ayuda a tener una buena comunicación con el resto.

2.2.11. *Características de la actividad física*

Actualmente el ser humano piensa que realizar actividad física es solo ejercitarse en las distintas disciplinas, sin embargo, es parte de nuestra vida e influye significativamente en la salud. Por ello es importante conocer la siguiente característica. Según la OMS, (2020) “se caracteriza por generar cualquier

movimiento, dicho movimiento es realizado por los músculos, por lo tanto, esto requiere de consumo de energía” (p.25).

A diferencia de lo anterior la Fundación Pasqual Maragall, (2021) es un gran socio en el campo de la medicina como la cardiología y el sistema nervioso, nos da a conocer cómo funciona el ser humano y de qué manera se puede controlar las emociones y la parte física, las principales características son las siguientes:

El ejercicio permite controlar el sobrepeso: Para Cárdenas et al. (2019) la actividad física es importante para la pérdida de peso y preservar la masa corporal, estos resultados darán a largo plazo con una buena alimentación balanceada. Asimismo, Guimil, (2014) considera “La realización de ejercicio físico, junto con el seguimiento de una dieta equilibrada contrarrestarían los efectos de la obesidad ayudando así a mejorar su estado de salud a largo plazo” (p. 43). Por ello, es importante mantenerse activos realizando ejercicios de forma regular, lo que favorece la prevención del sobrepeso y el mantenimiento de su IMC sano y saludable. No obstante, si usted no tiene tiempo para ir al gimnasio, puede incorporar rutinas de intensidad moderada en su vida diaria.

El ejercicio ayuda a combatir enfermedades: Luna (2024) indica que “El ejercicio físico y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) están estrechamente relacionados, ya que la actividad física desempeña un papel crucial tanto en la prevención como en el manejo de estas enfermedades” (p. 208) Por ende, mantenerse activo y realizar ejercicio de manera regular resulta satisfactoriamente para su prevención de enfermedades cardiovasculares generando problemas de reumatología, trastorno depresivo o incluso diferentes

tipos de cáncer. En este sentido, el ejercicio no solo favorece el buen funcionamiento del aparato cardiovascular, sino también del cerebro.

Hacer ejercicio pone de buen humor: Pérez (2023) relaciona la actividad física como un medio que mejora el estado emocional, disminuyendo progresivamente el estado estrés y ansiedad, mejorando su autoconfianza, control y relajación dando por determinación la agregación del pensamiento e ideas positivas de la vida, mejorando sus capacidades de expresión, comunicación y creatividad. Por lo tanto, las personas que realizan ejercicios en el gimnasio, por sí mismo y dan un paseo por lo menos continuamente puede cambiar el estado de ánimo cuando uno se siente decaído y también libera tensiones que genera el estrés. Esto es debido a que los ejercicios que se realiza estimulan algunas sustancias químicas del cerebro y esto provoca a que el ser humano esté más relajado y con una actitud positiva, de esa manera aumentará la confianza y autoestima de cada uno.

Hacer ejercicio aumenta la energía: El oxígeno es un elemento muy importante para que funcionen los tejidos de manera adecuada mediante la respiración. Asimismo, puede liberar nutrientes para que el cuerpo absorba y esto sea utilizado para mantener la salud y, de esa manera, el sistema cardiovascular pueda trabajar de forma eficaz y el cuerpo pueda tener suficiente energía para superar los desafíos del día; por ende, es importante la práctica constante de los ejercicios.

El ejercicio ayuda a dormir mejor: Pari (2025) manifiesta que “La actividad física influye en la calidad del sueño al aumentar la producción de melatonina, hormona reguladora de los ciclos sueño-vigilia, así como interviene en la regulación de temperatura, y como resultado ayuda a conciliar el sueño más rápido” (p. 13). por tanto, la actividad física continua hace que el cuerpo desgaste energía y sea más

fácil dormirse profundamente. Ya que se da un desgaste de energía, aparte de ello se puede liberar las tensiones acumuladas que uno lleva por distintos motivos.

El ejercicio estimula la vida sexual: Ríos (2025) considera que realizar ejercicio físico ayuda en la mejora de la salud sexual en función a la prevención de la disfunción eréctil y a su vez en el caso de las mujeres hay una mejoría en el tono muscular pélvico. Por lo tanto, la práctica de ejercicio nos lleva a una vida sana, lleno de energía evitando tener agotamiento para un mejor disfrute de una intimidad sexual plena.

Hacer ejercicio puede ser divertido y promueve la socialización: Polar Electro (2022) señala que la mejor forma de tener una buena relación con la sociedad ayuda a potenciar tu salud social es a través de la actividad física, aumentando la producción de endorfinas, hormonas del bienestar, en general se experimenta el aumento del vínculo que uno siente con los demás. Es una ocasión para salir a la calle y disfrutar del ambiente e invertir tiempo en actividades que a uno le apasionan. Asimismo, pueden realizar actividades en compañía de sus familiares, amistades o grupos, fortaleciendo el lazo familiar y promoviendo un ambiente positivo. Los talleres de baile, el yoga, los paseos y formar un equipo de fútbol son propuestas para que uno se pueda divertir y a la vez mantenerse en forma.

Todo parece indicar que no solamente es realizar ejercicios, sino da muchos beneficios para la salud física y mental. Por otro lado, nos permite mejorar el rendimiento físico, además fomenta la socialización y el trabajo en equipo, de esa manera para no sentirse aislados y prevenir la depresión, el estrés en uno mismo y la tensión en la familia.

2.2.12. Tipos de actividad física

Según la OMS (2020), la actividad física comprende cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos que implique un gasto de energía. Este tipo de actividad puede desarrollarse en distintos contextos, como el tiempo libre, el traslado de un lugar a otro, el trabajo o las tareas domésticas. Tanto las actividades de intensidad moderada como las vigorosas resultan fundamentales para promover una mejor salud.

National Heart, (2022) los clasifica en los siguientes tipos de actividad física, estas son:

Actividad aeróbica: Manonelles, (2024) relaciona el ejercicio aeróbico con sus características que posee, primordialmente con la participación de los individuos en diferentes espacios, como caminar, correr, manejar una bicicleta, etc. Durante un tiempo prolongado y moderada, también se denomina como ejercicios de resistencia, fondo y cardiovasculares permitiendo un incremento del consumo de oxígeno por parte del esquema corporal, obtenido de la respiración.

Falcon (2025) dice que estas actividades estimulan la liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo los efectos de la depresión, podemos decir que estas actividades involucran el movimiento de los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas, y también se le conoce como ejercicio de resistencia. Durante este tipo de actividad, el corazón late más rápido de lo normal y la respiración se vuelve más difícil. Por ello es importante mantener una práctica regular de ejercicios para que pueda fortalecer los órganos mejorando su funcionamiento.

- **Actividades de intensidad baja:** son aquellos ejercicios que uno realiza a diario que simplemente no se requiere de un intenso trabajo.

- ***Actividades de intensidad moderada:*** son aquellos ejercicios de mediana intensidad que hacen que los órganos trabajen un poco más de lo habitual. En una escala numérica del 0 al 10, se encuentra entre un 5 y 6 que genera un incremento significativo en el ritmo respiratorio y cardíaco. La persona que realiza este tipo de ejercicios puede hablar, pero no puede mantener una conversación cómoda.
- ***Actividades de intensidad vigorosa:*** son aquellas actividades de alta intensidad para que los órganos y todo el cuerpo trabaje al máximo. En una escala numérica de 0 a 10, se encuentra entre un 7 y 8. Un individuo que está realizando este tipo de actividad no puede decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar.

Actividad de fortalecimiento muscular: Ibarra, (2014) indica que, al realizar ejercicios físicos, los músculos se fortalecen y son más fuertes para realizar distintas actividades sin dificultad, además un entrenamiento de resistencia ayuda con la flexibilidad del cuerpo aumentando la coordinación y rapidez de los movimientos, logrando un buen rendimiento en una actividad extensa. Por lo tanto, realizar ejercicios netamente para fortalecer los músculos hace que aumente la fuerza, la potencia y mejore la fatiga muscular. Asimismo, ejercitar abdominales, flexionar los brazos, levantar pesas son ejercicios específicamente para el fortalecimiento muscular.

Actividad de fortalecimiento óseo: Según Zambrano y Hidalgo (2024) es importante realizar una activación fisiológica antes de iniciar con el ejercicio programado y al finalizar se hace una rutina de estiramientos para evitar lesiones. Además, el ejercicio físico está vinculado desde edades tempranas para fomentar

hábitos saludables previniendo diferentes complicaciones relacionadas con su salud ósea. Las actividades aeróbicas como correr, caminar, saltar la cuerda y levantar pesas pueden fortalecer los músculos, los huesos y los órganos; eso dependerá de cómo uno lo trabaja o si es más de lo normal el ejercicio que realiza. En conclusión, los ejercicios utilizados para fortalecer lo óseo posibilita a tener una buena articulación en los pies, en los miembros inferiores y superiores teniendo un buen punto de apoyo para mantener el peso del cuerpo.

Actividades de equilibrio: Para Mayo Clinic, (2025) mantenerse de pie y estar en movimiento ayuda a tener un buen equilibrio teniendo estabilidad y fortalecimiento de la condición física. De esa manera evitar caídas y tropiezos al momento de desplazarse. Según Jiménez, (2020) el equilibrio es la capacidad de un cuerpo que puede mantenerse estable en un espacio y tiempo, dependiendo de la movilidad que ejecute. Este tipo de ejercicios puede mejorar la resistencia de todo tipo de movimiento que realiza el cuerpo. Puede ser caminar hacia atrás, estar de pie con la otra pierna levantada, caminar de puntillas, ponerse de pie estando sentado sin apoyo de las manos, estas actividades son ejemplos del equilibrio. Asimismo, fortalece los músculos de la espalda, el abdomen y las piernas mejorando el equilibrio del cuerpo. Este concepto se subdivide en dos partes:

- **Equilibrio estático:** Capacidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin movimiento.
- **Equilibrio dinámico:** Habilidad para mantener la estabilidad corporal durante movimientos o desplazamientos.

Actividades de flexibilidad: Soriano y Alacid (2018) indican que la flexibilidad tiene la capacidad de adaptarse a cualquier tipo de situaciones o condiciones

mediante los movimientos articulares sin sufrir ningún dolor, las cuales intervienen en este acto son los musculosa, tendones, ligamentos, etc. Dichas actividades son importantes para mejorar la amplitud de movimiento, prevenir lesiones, mejorar el rendimiento físico. Para mayor capacidad de movimientos articulares es importante tener flexibilidad y para ello lo principal es realizar los estiramientos como: inclinar el torso para tocarse los pies sin flexionar la rodilla, circunducción de los hombros y la cadera, etc. estos ejercicios ayudan bastante en la flexibilidad.

De acuerdo a lo anterior, es importante conocer los tipos de actividad física que existen, la función que cumple y los beneficios que aporta, dentro de ello tenemos la actividad de intensidad baja, moderada, vigorosa, y la actividad de fortalecimiento que aporta en la mayoría al cuerpo.

2.2.13. Beneficios de la actividad física en la salud

De acuerdo con Martínez et al. (2021) “mantener una práctica regular de actividad física contribuye a mejoras físicas significativas, impactando de forma favorable en la salud y en la calidad de vida de las personas mayores” (p. 3).

Por su parte, el NIH (2022) sostiene que los adultos físicamente activos presentan un riesgo menor de desarrollar depresión y de experimentar un deterioro en sus capacidades cognitivas a medida que envejecen y, a su vez, repercute en sus habilidades que comprenden el razonamiento, el aprendizaje y la toma de decisiones. De este modo se clasifican en:

Reducción de riesgo de miocardiopatía isquémica: Cisneros y Carrazana, (2013) mencionan que la Cardiopatía Isquémica es un padecimiento de varias enfermedades que están relacionadas con la isquemia. Las cuales son presentadas

como la isquemia silenciosa, dolor torácico, el pecho inestable, el ataque cardíaco y la muerte repentina. Por esa razón es vital la práctica constante de actividad aeróbica, ya sea de intensidad moderada o vigorosa, contribuye a disminuir el riesgo de desarrollar miocardiopatía isquémica. Esta enfermedad se produce cuando placas, compuestas por sustancias similares a la cera, se acumulan en las arterias coronarias, las cuales son responsables de transportar sangre rica en oxígeno al corazón.

La presencia de estas placas determina un estrechamiento de las arterias y reduce el flujo de sangre que llega al músculo del corazón. Con el paso del tiempo, un fragmento de esta placa puede desprenderse, lo que da lugar a la formación de un coágulo en su superficie que crece lo suficiente, puede obstruir parcial o totalmente la arteria coronaria, lo que interrumpe el suministro de sangre al corazón y puede desencadenar un infarto.

Reducción del riesgo de ataque cardíaco: De acuerdo con Martín, (2014), el aumento del gasto cardíaco en la primera se produce en forma lineal con la frecuencia cardíaca, en caso del ritmo cardíaco sea muy alto esto puede disminuir a una menor precarga. De acuerdo a ello se puede mencionar que la masa muscular, al estar involucrada ante un ejercicio de alta intensidad, el corazón tiene la capacidad de aumentar su volumen sistólico, de esa manera aumentar el gasto cardíaco al realizar cierta actividad. El gasto cardíaco y la diferencia arteriovenosa de oxígeno, se puede afirmar que estos dos factores son muy importantes en el consumo de oxígeno al máximo. En individuos con miocardiopatía isquémica, realizar ejercicios aeróbicos de forma regular puede mejorar el funcionamiento del corazón y reducir la probabilidad de sufrir un segundo infarto en aquellos que ya han experimentado uno. Sin embargo, la actividad física intensa podría no ser

adecuada para personas con enfermedades cardíacas. Es recomendable consultar con un médico para determinar qué tipos de ejercicios son seguros y cuáles serían los pasos para incluir la actividad física en su rutina de manera adecuada.

Salud mental y la calidad de vida: Los adultos que practican actividad física tienen un menor riesgo de sufrir un deterioro en sus funciones cognitivas con el paso del tiempo. Tanto niños, adolescentes como adultos mayores que realizan ejercicio físico presentan una mejor capacidad cognitiva.

Además, los niños, adolescentes y adultos activos tienen menos probabilidades de padecer depresión en comparación con sus compañeros sedentarios. La actividad física también contribuye a reducir los niveles de ansiedad, y su práctica regular puede disminuir los síntomas de ansiedad a largo plazo.

Asimismo, contribuye a dicha actividad diaria como subir escaleras o hacer compras que realicen con mayor facilidad, además de favorecer un mejor descanso nocturno y un incremento en su bienestar general.

Es importante señalar que la actividad física es beneficiosa para la salud tanto física y mental. La práctica de cualquier ejercicio no solo es para niños y adolescentes, también los adultos mayores pueden realizar diferentes tipos de ejercicios para mantener un cuerpo sano, además ayuda a fortalecer el corazón, los pulmones, los huesos y disminuye el estrés. Por ende, es recomendable realizar ejercicios ya sea en tu vida cotidiana o planificada.

2.2.14. Importancia de la actividad física

Según Perea et. al. (2019), la actividad física desempeña un papel esencial en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades, ya que su práctica regular contribuye a una mayor esperanza de vida al generar beneficios fisiológicos,

psicológicos y sociales. No obstante, a pesar de estas ventajas, el sedentarismo continúa siendo una problemática prevalente y en aumento.

2.3. Bases conceptuales

Actividad: Es cualquier acción que realizamos con un propósito específico. Puede ser trabajar, estudiar, jugar o simplemente movernos. Nos mantiene ocupados y nos permite aprovechar el tiempo de manera productiva.

Adultos: Son las personas que han alcanzado la madurez física y psicológica. Tienen responsabilidades como el trabajo, la familia y la sociedad. Representan un ejemplo para las generaciones más jóvenes. Su etapa de vida implica tomar decisiones importantes.

Bienestar: Es el estado de sentirse en equilibrio y satisfacción con la vida. Abarca la salud física, mental y social de la persona. Implica tener cubiertas necesidades básicas y sentir tranquilidad.

Calidad: Es el nivel con el que algo cumple lo que se espera de ello. Se refiere a qué tan bien está hecho un producto, servicio o acción. También implica que sea útil, duradero y que satisfaga las necesidades. En pocas palabras, calidad es hacer las cosas de la mejor manera posible.

Desarrollo: Es el proceso de avanzar y mejorar en diferentes aspectos de la vida. Puede ser físico, intelectual, emocional o social. Requiere esfuerzo, aprendizaje y constancia. Nos ayuda a alcanzar metas y a descubrir nuevas capacidades. Representa el crecimiento continuo de cada persona.

Desplazamiento: Se refiere al movimiento que hacemos para cambiar de lugar. Puede ser caminar, correr, manejar o usar algún medio de transporte. Está ligado al

tiempo, la distancia y la forma en que nos movemos. Es parte de la vida cotidiana porque siempre necesitamos movilizarnos. Representa una acción básica para relacionarnos con el entorno.

Domesticas: Son las tareas que realizamos en el hogar para mantenerlo en orden y limpio. Incluyen acciones como cocinar, barrer, lavar o arreglar. Forman parte de la rutina diaria de muchas familias. Aunque pueden parecer simples, requieren tiempo y dedicación. Contribuyen al cuidado y bienestar de quienes habitan la casa.

Emocional: Se refiere a todo lo relacionado con los sentimientos y afectos de una persona. Incluye la forma en que percibimos, expresamos y regulamos nuestras emociones. Influye en cómo enfrentamos las situaciones de la vida cotidiana. Está vinculado con la autoestima, la empatía y las relaciones con los demás. Es fundamental para mantener un buen equilibrio personal.

Física: Se relaciona con el movimiento y el uso del cuerpo. Implica esfuerzo muscular, coordinación y energía. Está presente en ejercicios, deportes o tareas cotidianas. Ayuda a mantener la salud y la fuerza. Es esencial para el bienestar general de las personas.

Inclusión: Es el proceso de dar a todas las personas las mismas oportunidades sin excluir a nadie. Busca que todos participen en la sociedad sin importar diferencias físicas, culturales o sociales. Implica respeto, aceptación y valoración de la diversidad. Se aplica en la educación, el trabajo y la vida comunitaria. Su objetivo es construir un entorno justo y accesible para todos.

Interpersonales: Se refiere a las conexiones que tenemos directamente con otras personas. Surgen en la vida diaria, en la familia, la escuela, el trabajo o la comunidad. Implican la capacidad de escuchar, comprender y expresar ideas o

emociones. Ayudan a fortalecer la empatía y la cooperación. Son la base de una buena vida social.

Libre: Hace referencia a la posibilidad de actuar sin estar obligado por alguien o algo. También se relaciona con el espacio de tiempo en el que no hay responsabilidades. Permite elegir actividades que nos gustan o que nos relajan. Da sensación de autonomía y descanso.

Material: Se refiere a los objetos o recursos que usamos para realizar distintas actividades. Puede ser algo físico como libros, ropa, herramientas o instrumentos. Tiene un valor porque facilita el aprendizaje, el trabajo o la vida diaria. También se asocia a lo tangible, lo que se puede ver y tocar.

Mayores: Se refiere a las personas de edad avanzada dentro de la sociedad. Generalmente son quienes han pasado los 60 años. Tienen gran experiencia y sabiduría acumulada. Pueden enfrentar cambios en su salud y en su vida cotidiana. Son un grupo valioso que merece respeto y cuidado.

Personal: Hace referencia a lo propio de cada individuo, lo que lo diferencia de los demás. Incluye pensamientos, emociones, gustos, valores y decisiones. Está ligado a la forma en que construimos nuestra identidad. Implica reconocer las fortalezas y debilidades.

Relaciones: Son los lazos que establecemos con otras personas en distintos contextos. Se basan en la comunicación, la confianza y el respeto mutuo. Nos permiten compartir experiencias, emociones y aprendizajes. Pueden ser de amistad, familiares, laborales o de pareja.

Social: Hace referencia a lo que está relacionado con la convivencia entre las personas. Incluye las normas, costumbres y formas de interactuar en comunidad.

Nos ayuda a comprender cómo nos organizamos y nos apoyamos mutuamente a nivel de los grupos en que interactuamos. También abarca la participación en grupos, instituciones y actividades colectivas.

Tiempo: Es la medida en la que ocurren los hechos y las actividades. Se percibe en horas, días, meses o años. Nos permite organizar lo que hacemos y darle un orden a la vida. Puede sentirse rápido o lento según la situación. Es un recurso valioso que no se recupera una vez pasado.

Transporte: Es el medio que utilizamos para ir de un lugar a otro. Puede ser público, privado, motorizado o incluso a pie o en bicicleta. Facilita el acceso al trabajo, la escuela y otras actividades. Permite ahorrar tiempo y conectar diferentes espacios.

Vida: Es el tiempo que tenemos para existir, desde que nacemos hasta que morimos.

Es la oportunidad de sentir, aprender, crecer y relacionarnos con los demás. Incluye tanto lo físico como lo emocional y espiritual de cada persona.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Formulación de hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

3.1.2. *Hipótesis específicas*

- a) Existe relación entre calidad de vida y actividades domésticas en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.
- b) Existe relación entre calidad de vida y actividades de transporte o desplazamiento en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.
- c) Existe relación entre calidad de vida y actividades de tiempo libre en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

3.2. Variables

Se expone cada una de ellas:

Variable 1: Calidad de vida

Variable 2: Actividad física

3.3. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Valoración
V1 Calidad de vida	Westreicher (2024) la calidad de vida abarca un sin fin de aspectos que contribuyen al bienestar de una persona, tanto en términos materiales o cosas. Da respuesta a las condiciones que posee una persona y que requiere satisfacer sus necesidades y vivir de manera cómoda en su espacio geográfico.	Se utilizó el instrumento denominado cuestionario sobre la calidad de vida, que consta de 8 dimensiones y 24 ítems.	Relaciones interpersonales	- Relaciones sociales - Apoyo familiar	Ordinal 1: Nunca o casi nunca 2: Algunas veces 3: Frecuentemente 4: Siempre o casi siempre
			Desarrollo personal	- Habilidades básicas - Autocuidado salud	
			Bienestar emocional	- Satisfacción personal - Estado anímico	
			Bienestar físico	- Capacidad funcional - Salud sensorial	
			Autodeterminación	- Toma decisiones - Respeto familiar	
			Bienestar material	- Condiciones vivienda - Seguridad económica	
			Inclusión social	- Participación comunitaria - Apoyo social	
			Derechos	- Respeto derechos - Ejercicio ciudadano	
V2 Actividad física	Prieto (2011) La actividad física en general se define a las acciones que realiza un individuo cuando está en movimiento corporal intencionado, generado a través de los músculos esqueléticos, el cual se evidencia en su consumo de gasto energético por parte del organismo, a la vez que representa una experiencia de interacción con otras personas y con el entorno.	Se utilizó el instrumento denominado cuestionario sobre el nivel de actividad física, que consta de 3 dimensiones y 14 ítems.	Actividades domesticas	- Preparación de la comida - Limpieza del hogar - Cuidado de los niños	Ordinal 1 = Nunca 2 = A veces 3 = Siempre
			Actividades de transporte o desplazamiento	- Caminata - Bicicleta - Transporte publico	
			Actividades de tiempo libre	- Actividades físicas deportivas - Actividades recreativas	

3.4. Tipo y nivel de investigación

3.4.1. Tipo

El trabajo de investigación es de tipo básico, según Arias, (2021), “este tipo de investigación no resuelve ningún problema inmediato, más bien, sirve de base teórica para otros tipos de investigación. Se pueden plantear tesis con alcances exploratorios, descriptivos o hasta correlaciones” (p. 68). De este modo, este estudio realizado sobre la calidad de vida y actividad física en adultos mayores no busca solucionar un problema, sino ampliar el conocimiento científico existente sin buscar necesariamente una aplicación práctica inmediata.

3.4.2. Nivel

El estudio de la investigación es de nivel correlacional, según Hernández et al., (1994), “es el nivel de estudio que tiene como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más conceptos o variables en un contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables” (p. 72). En este sentido, esto permitirá a la investigación realizar de manera relativa, ya que no se necesita experimentar y poner en práctica. Afirmando que tiene dos variables una que es variable 1 y la otra variable 2 en la que se mantiene llevando una relación.

3.5. Método

3.5.1. Método hipotético-deductivo

Bernal, (2010), “Consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos” (pág. 60). Este método permitirá la recolección de datos de forma explícita y llevando consigo

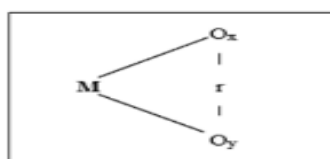
a la aplicación de las hipótesis sobre la calidad de vida y nivel de actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

3.5.2. Método analítico–sintético

Según Rodríguez y Pérez, (2017), el análisis examina los datos, para poder separarlos y hallar los aspectos claves vinculados al tema investigado; a su vez, la síntesis permite crear ideas amplias que, gradualmente, ayudan a resolver la pregunta científica, integrándose así a la serie de investigaciones requeridas. Esto, ayudará al análisis y síntesis permitiendo establecer conexiones entre las variables, identificar patrones, las cuales permitirán a las operaciones intelectuales fundamentar para poder orientar de forma adecuada estas interpretaciones del resultado y fortalecer su enfoque científico de estudio.

3.6. Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación es de diseño no experimental, transversal, descriptivo y correlacional, la cual se basa en que el investigador no manipula ninguna de las variables, simplemente observa lo que ocurre de forma natural. Según Arias, (2021) “no hay estímulos o condiciones experimentales a las que se sometan las variables de estudio, los sujetos del estudio son evaluados en su contexto natural sin alterar ninguna situación; así mismo, no se manipulan las variables de estudio” (p.78). Es decir, que solo se centra en relacionar o analizar las variables sin ninguna alteración.



Dónde:

M: muestra

O_x: variable 1

O_y: variable 2

r: relación de las variables de estudio.

3.7. Población, muestra y muestreo

3.7.1. Población

Según Arias (2021) “La población es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes sobre los cuales se desea obtener información. Se denomina también universo y está constituida por el total de sujetos o elementos que poseen la característica que se estudia”. (p. 113). Por lo tanto, la población se entiende como un conjunto de personas que se les va realizar dicho estudio, Puede tratarse de una población finita, cuando se conoce su cantidad exacta, o infinita, cuando no es posible determinarla con precisión. En este sentido, la población de estudio estuvo conformada por 223 adultos mayores del distrito Los Chankas, provincia Chincheros, departamento Apurímac, en el año 2025.

Tabla 1

Población de adultos mayores

Grupo	Varones	Mujeres	Total
Grupo Funcional (tercera edad)	126	97	223
Total			223

Nota. Padrón de adultos mayores 2025.

3.7.2. Muestra

Tamayo, (2003), define la muestra como "el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada" (p. 176). De la misma forma, Palella y Martins (2012), definen la muestra como "Una parte del subconjunto de la población dentro de la cual deben poseer características que reproducen de la manera más exacta posible”

(p. 103). Por lo tanto, la muestra de estudio estuvo conformada de 142 adultos mayores del distrito Los Chankas, provincia Chincheros, departamento Apurímac, en el año 2025.

Tabla 2

Muestra de adultos mayores encuestados

Grupo	Varones	Mujeres	Total
Único	78	64	142
Total			142

Nota. Padrón de adultos mayores 2025.

3.7.3. Técnica muestral

La muestra seleccionada en esta investigación corresponde a un muestreo probabilístico aleatorio simple, de acuerdo con los lineamientos metodológicos propuestos por Hernández y Carpio, (2019). Este tipo de muestreo se fundamenta en que la población es finita y conocida, lo que permite aplicar un proceso de selección completamente aleatorio, otorgando a cada integrante la misma probabilidad de ser elegido. Según los autores mencionados, este enfoque es particularmente adecuado cuando se trabaja con grupos reducidos y se busca garantizar la representatividad de los datos, minimizando sesgos y favoreciendo la validez de los resultados obtenidos.

3.1.1.1. Criterios de selección.

a) Por inclusión

- Adultos mayores (varón y mujer) de 60 años a más.
- Participantes que acepten formar parte del estudio de manera voluntaria.

- Residentes en la zona geográfica donde se lleva a cabo la investigación.
- Personas con capacidad para responder los instrumentos o entrevistas planteadas.

a) Por exclusión

- Adultos mayores con deterioro cognitivo severo o trastornos mentales que dificulten la comunicación.
- Personas con enfermedades neurológicas graves o incapacidad física que impida participar.
- Sujetos que no completan la recolección de datos o abandonen el estudio.

3.8. Técnicas e instrumentos

3.8.1. Técnica

Para el estudio se recurrirá a la técnica de la encuesta, Medina et al., (2023) definen que “La encuesta es una técnica de investigación que se utiliza para recopilar información de un gran número de personas que permite a los investigadores obtener información sobre comportamientos, actitudes, opiniones y demografía de una población objetivo”. (p. 23). Esta técnica ayuda de manera significativo ya sea por su amplia y diferenciada aplicación, para ser utilizada de distintas maneras y recopilar la información necesaria del número de personas en un tiempo corto.

3.8.2. Instrumento

La aplicación del cuestionario en esta investigación será de vital importancia según Medina et al. (2023) “el instrumento es una herramienta valiosa en la recopilación de información y se utiliza ampliamente en diversos campos, incluyendo la investigación, la evaluación, la educación y la evaluación del desempeño” (p. 39). Es decir, es una herramienta que permitirá la recolección de datos de una unidad de análisis de ese espacio con la finalidad de poder obtener datos con relación a lo que se quiere estudiar y ser alcanzado por el investigador.

En ambas variables se emplearán cuestionarios. Para la primera variable, calidad de vida, se aplicará la escala FUMAT; mientras que, para la segunda variable, se utilizará exclusivamente el cuestionario de actividad física. Según Meneses (2016) el cuestionario es un instrumento que se utiliza para el recojo de datos durante una investigación cuantitativa, principalmente las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas. En otras palabras, es una herramienta que permite plantear un conjunto de preguntas para recoger información sobre una muestra de una población. Por lo tanto, el cuestionario permitió recopilar información precisa y confiable acerca de las variables consideradas en el presente estudio, con el fin de analizar su relación.

En tal virtud, en la V1 el cuestionario estuvo estructurado en ocho dimensiones, cada una orientada a un aspecto específico de la variable analizada. Dichas dimensiones fueron: relaciones interpersonales (3 ítems), desarrollo personal (3 ítems), bienestar emocional (3 ítems), bienestar físico (3 ítems), autodeterminación (3 ítems), bienestar material (3 ítems), inclusión social (3 ítems) y derechos (3 ítems). En total, el instrumento incluyó 24 ítems, distribuidos en las

mencionadas dimensiones, que permitieron evaluar de manera integral los distintos componentes de la calidad de vida en los adultos mayores.

Cabe considerar que, para cada dimensión, se asignó una escala de 4 puntos, que iba desde " Nunca o casi nunca " (1), "Algunas veces" (2), "Frecuentemente" (3) hasta " Siempre o casi siempre " (4). Esta escala facilitó la identificación del nivel de desarrollo de cada dimensión, proporcionando información cuantitativa para analizar las posibles relaciones entre las variables del estudio. Seguidamente, se presenta el cuestionario del instrumento aplicado para el acopio de los datos:

Tabla 3

Cuestionario del instrumento de calidad de vida

Aspectos	Descripción
Calificación	Escala FUMAT
Autores	Miguel Ángel Verdugo Alonso Laura Elisabet Gómez Sánchez Benito Arias Martínez
Adaptación	Bach. Nayeli Aguilar Najarro
País de origen	Universidad de Salamanca (2009), España.
Objetivo	El objetivo del instrumento es medir la calidad de vida de los adultos mayores del distrito Los Chankas.
Campo de aplicación	Adultos mayores del Distrito Los Chankas
Duración	La aplicación del instrumento dura 10 minutos, aproximadamente.
Validez	El instrumento fue validado mediante el juicio de expertos.
Confiabilidad	El instrumento tomado no cuenta con el resultado de confiabilidad.
Aspectos a evaluar	El instrumento cuenta con 24 ítems distribuidos en 8 dimensiones: D1: Relaciones interpersonales (3 ítems) D2: Desarrollo personal (3 ítems) D3: Bienestar emocional (3 ítems) D4: Bienestar físico (3 ítems) D5: Autodeterminación (3 ítems) D6: Bienestar material (3 ítems)

	D7: Inclusión social (3 ítems) D8: Derechos (3 ítems)
Categorías	La escala de medición fue ordinal. Presenta la siguiente valoración: 1: Nunca o casi nunca 2: Algunas veces 3: Frecuentemente 4: Siempre o casi siempre

Nota. Elaboración propia.

En la V2 el cuestionario estuvo estructurado en 3 dimensiones, cada una orientada a un aspecto específico de la variable analizada. Dichas dimensiones fueron: Actividades domesticas (5 ítems), Actividades de transporte o desplazamiento (4 ítems), Actividades de tiempo libre (5 ítems). En total, el instrumento incluyó 14 ítems, distribuidos en las mencionadas dimensiones, que permitieron evaluar de manera integral los distintos componentes de la actividad física en los adultos mayores.

Cabe considerar que, para cada dimensión, se asignó una escala de 3 puntos, que iba desde " Nunca " (1), "A veces" (2), "Siempre" (3). Esta escala facilitó la identificación del nivel de desarrollo de cada dimensión, proporcionando información cuantitativa para analizar las posibles relaciones entre las variables del estudio. Seguidamente, se presenta el cuestionario del instrumento aplicado para el acopio de los datos:

Tabla 4

Cuestionario del instrumento de actividad física

Aspectos	Descripción
Autor	Ana Cecilia Parraguez Coasaca
Adaptación	Bach. Nayeli Aguilar Najarro
País de origen	Universidad Privada San Juan Bautista (2017), Lima-Perú.
Objetivo	El objetivo del instrumento es medir el nivel de calidad de vida de los adultos mayores del distrito Los Chankas.
Campo de aplicación	Adultos mayores del Distrito Los Chankas

Duración	Menos de 30 minutos
Validez	El instrumento fue validado mediante el juicio de expertos.
Confiabilidad	El instrumento tomado no cuenta con el resultado de confiabilidad.
Aspectos a evaluar	El instrumento cuenta con 14 ítems distribuidos en 3 dimensiones: D1: Actividades domesticas (5 ítems) D2: Actividades de transporte o desplazamiento (4 ítems) D3: Actividades de tiempo libre (5 ítems)
Categorías	La escala de medición fue ordinal. Presenta la siguiente valoración: 1: Nunca 2: A veces 3: Siempre

Nota. Elaboración propia.

3.9. Validación y confiabilidad de instrumento

3.9.1. Validez

La validez del instrumento se estableció a través del juicio de expertos. Según Medina et al. (2023) “La validez se refiere a la capacidad de un instrumento de medir lo que se supone que mide y producir resultados precisos y confiables.” (p. 14). En este sentido, el instrumento de recolección de información fue sometido a revisión de expertos con el objetivo de comprobar, si realmente los ítems miden adecuadamente las variables y sus dimensiones. Para ello, se contó con la participación de cinco profesionales con conocimiento sobre las variables de estudio. A continuación, se presentan los resultados obtenidos:

Tabla 5*Validez de los instrumentos*

N. °	Expertos	Calidad de vida		Actividad física	
		Porcentaje %	Opinión	Porcentaje %	Opinión
1	Dr. Enrique Cárdenas Hermoza	93.5%	Aplicable	93.5%	Aplicable
2	Dr. Ciro A. Madueño García	92.5%	Aplicable	93.5%	Aplicable
3	Mg. Yuri Gutiérrez Jerí	93.8%	Aplicable	93.6%	Aplicable
4	Mg. Odín Leiva Flores	86%	Aplicable	86%	Aplicable
5	Lic. Dennis D. Bautista Carrasco	90.5%	Aplicable	90.5%	Aplicable
Promedio de ponderación		91.3%	Aplicable	91.4%	Aplicable

Nota. Ficha de validez.

La validación del instrumento diseñado para medir la variable calidad de vida fue realizada por cinco expertos, quienes le asignaron un puntaje del 91.3%, evidenciando que el instrumento posee un nivel muy bueno de validez y, por tanto, fue adecuado para la recolección de datos. De manera similar, el instrumento destinado a evaluar la variable actividad física también obtuvo una calificación del 91.4% por parte de los expertos, lo que indica un buen nivel de consistencia interna. En consecuencia, ambos instrumentos fueron considerados confiables y se utilizaron en el proceso de acopio de la información.

3.9.2. Confiabilidad

La confiabilidad según Corral (2022) “se asocia a la exactitud de la información aportada por los instrumentos; es la capacidad del instrumento de arrojar datos muy similares en ocasiones repetidas con una misma muestra y condiciones similares” (p. 576). Por cuanto, para conocer la confiabilidad del

instrumento se aplicó una prueba piloto a 30 adultos mayores ajenos a la muestra final, posterior a ello, los datos fueron procesados aplicando el coeficiente de Alfa Cronbach (α), con la finalidad de determinar el nivel de consistencia interna del instrumento. Su fórmula es la siguiente:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s^2}{S_T^2} \right]$$

Donde,

k = El número de ítems

$\sum s^2$ = Sumatoria de varianzas de los ítems.

S_T^2 = Varianza de la suma de los ítems.

α = Coeficiente de alfa de Cronbach

Tabla 6

Estadísticos de confiabilidad: Calidad de vida

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.838	24

El valor obtenido indica que el cuestionario sobre calidad de vida posee una confiabilidad de 0,838, lo que permite concluir que el instrumento tiene un nivel bueno de consistencia interna y, por lo tanto, fue utilizado para la recolección de datos.

Tabla 7*Estadísticos de confiabilidad: Actividad física*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.849	14

El valor obtenido evidencia que el cuestionario sobre actividad física cuenta con una confiabilidad de 0,849, lo que permite concluir que el instrumento posee un nivel bueno de consistencia interna y, por consiguiente, fue utilizado para la recolección de datos.

3.10. Técnicas de procesamiento de datos

Para el análisis de los datos, se utilizó el programa informático SPSS versión 30.0, el cual permitió una administración y procesamiento adecuado de la información recolectada, asegurando precisión y confiabilidad en los resultados. Además, se empleó el apoyo del software Excel para Windows, con el propósito de organizar y tabular los datos obtenidos durante la investigación, facilitando su interpretación y análisis posterior.

En el nivel descriptivo, los resultados fueron presentados mediante tablas de contingencia, que permitieron visualizar con claridad la distribución de las variables y las frecuencias de respuesta de los participantes. Estas tablas facilitaron la comprensión de los datos y ofrecieron una visión general de las características de la muestra en estudio, identificando tendencias y patrones relevantes.

En el nivel inferencial, se aplicó la prueba Rho de Spearman para muestras relacionadas, con el objetivo de determinar el grado de correlación existente entre las variables analizadas. Esta prueba fue seleccionada debido a que los datos no cumplieron

con los supuestos de normalidad, lo cual hace más apropiado el uso de métodos no paramétricos. El coeficiente Rho de Spearman permitió identificar la fuerza y dirección de la relación entre las variables, proporcionando evidencia estadística sobre la existencia de una asociación significativa entre ellas.

De este modo, el análisis de datos permitió obtener resultados válidos y confiables, contribuyendo a la comprobación de las hipótesis planteadas y ofreciendo una base sólida para la interpretación y discusión de los hallazgos de la investigación.

3.11. Aspectos éticos

La presente investigación, titulada “Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025”, se realizó respetando los principios éticos que guían toda investigación científica, priorizando la dignidad, integridad y bienestar de los participantes.

Se obtuvo la autorización institucional correspondiente y el consentimiento informado de cada adulto mayor, explicando claramente los objetivos del estudio, el procedimiento, la voluntariedad de su participación y la confidencialidad de la información brindada.

Durante todo el proceso se garantizó el anonimato y la privacidad de los datos, los cuales se utilizaron únicamente con fines académicos. Asimismo, se actuó con responsabilidad, honestidad y transparencia, asegurando que la investigación no representara ningún riesgo, sino que favoreciera el desarrollo personal y emocional de los participantes.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados a nivel descriptivo

Se presentan los resultados de calidad de vida y actividad física en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025, en tablas con frecuencias y porcentajes.

Tabla 8

Tabla cruzada calidad de vida y actividad física

		Actividad física			
		Bajo	Medio	Alto	Total
Calidad de vida	Bajo	117	1	0	118
		82.4%	0.7%	0.0%	83.1%
	Medio	0	23	0	23
		0.0%	16.2%	0.0%	16.2%
	Alto	0	0	1	1
		0.0%	0.0%	0.7%	0.7%
Total		117	24	1	142
		82.4%	16.9%	0.7%	100.0%

Nota: Datos cruzados de las dos variables

En la tabla 8 se observa la relación de las variables calidad de vida y actividad física. En cuanto a la calidad de vida se observa que el 83,1% se encuentra en el nivel bajo, el 16,2% en medio y el 0,7% se encuentra en el nivel alto. Mientras que en el nivel de actividad el 82,4% se encuentra en un nivel bajo, el 16,9% en nivel moderado y el 0,7% en el nivel alto.

Entonces, se deduce que, el 82,4% de los adultos mayores que tienen calidad de vida baja no desarrollan actividad física, lo que indica que la gran mayoría de adultos mayores del distrito Los Chankas no goza de una vida activa. Esto sugiere que menores

niveles de calidad de vida están relacionados con bajos niveles de actividad física en los adultos mayores evaluados.

Tabla 9

Tabla cruzada calidad de vida y actividades domésticas

		Actividades domésticas			
		Bajo	Medio	Alto	Total
Calidad de vida	Bajo	82	36	0	118
		57.7%	25.4%	0.0%	83.1%
	Medio	0	12	11	23
		0.0%	8.5%	7.7%	16.2%
	Alto	0	0	1	1
		0.0%	0.0%	0.7%	0.7%
Total		82	48	12	142
		57.7%	33.8%	8.5%	100.0%

Nota: Datos cruzados de la variable 1 y la dimensión actividades domésticas

En la tabla 9, sobre la relación entre la calidad de vida con actividades domésticas, se observa que el 83,1 % (118 adultos mayores) del total de adultos mayores se ubica en nivel bajo en calidad de vida, el 16,2 % (23 adultos mayores) en moderado y el 0,7% en nivel alto. Con respecto a actividades domésticas, se observa que el 57,7 % (82 adultos mayores) se ubica en nivel bajo, el 33,8 % (48 adultos mayores) en moderado y el 8,5 % (12 adultos mayores) en alto.

Entonces, se deduce que el 57,7 % (82 adultos) de los adultos mayores tienen baja calidad de vida y presentan bajos niveles en actividades domésticas, el 25,4 % (36 adultos) la calidad de vida se ubica en nivel bajo, mientras en actividades domésticas en medio, el 8,5 % (12 adultos) de la muestra ubicados en calidad de vida media, realizan actividades domésticas moderada, el 7,7 % (11 adultos) la calidad de vida se ubica en nivel medio y actividades domésticas en nivel alto y el 0,7 % (1 adulto) se encuentra en un nivel alto de calidad de vida, asimismo este adulto presenta un nivel alto en la realización de actividades domésticas.

Tabla 10*Tabla cruzada calidad y actividades de transporte y desplazamiento*

Actividades de transporte y desplazamiento					
		Bajo	Medio	Alto	Total
Calidad de vida	Bajo	79	39	0	118
		55.6%	27.5%	0.0%	83.1%
	Medio	0	21	2	23
		0.0%	14.8%	1.4%	16.2%
	Alto	0	0	1	1
		0.0%	0.0%	0.7%	0.7%
Total		79	60	3	142
		55.6%	42.3%	2.1%	100.0%

Nota: Datos cruzados de la variable 1 y la dimensión actividades de transporte y desplazamiento

En la tabla 10, sobre la relación entre la calidad de vida con actividades de transporte y desplazamiento, se observa que el 83,1 % (118 adultos mayores) del total de adultos mayores se ubica en un nivel bajo en calidad de vida, el 16,2 % (23 adultos mayores) en moderado y el 0,7% en nivel alto. Con respecto a actividades de transporte y desplazamiento, se observa que el 55,6 % (72 adultos mayores) se ubica en nivel bajo, el 42,3 % (60 adultos mayores) en moderado y el 2,1 % (3 adultos mayores) en alto.

Entonces, se deduce que el 55,6 % (82 adultos) de los adultos mayores tienen baja calidad de vida y presentan bajos niveles en actividades de transporte y desplazamiento, el 27,5 % (39 adultos) la calidad de vida se ubica en nivel bajo, mientras en actividades domésticas en medio, el 14,8 % (21 adultos) de la muestra ubicados en calidad de vida media, realizan actividades de transporte y desplazamiento moderada, el 1,4 % (2 adultos) la calidad de vida se ubica en nivel medio y actividades de transporte y desplazamiento en nivel alto y el 0,7 % (1 adulto) se encuentra en un nivel alto de calidad de vida, asimismo este adulto presenta un nivel alto en la realización de actividades domésticas.

Tabla 11*Tabla cruzada calidad de vida y actividades de tiempo libre*

		Actividades de tiempo libre			
		Bajo	Medio	Alto	Total
Calidad de vida	Bajo	116	2	0	118
		81.7%	1.4%	0.0%	83.1%
	Medio	16	7	0	23
		11.3%	4.9%	0.0%	16.2%
	Alto	0	0	1	1
		0.0%	0.0%	0.7%	0.7%
Total		132	9	1	142
		93.0%	6.3%	0.7%	100.0%

Nota: Datos cruzados de la variable 1 y la dimensión actividades de tiempo libre

En la tabla 11, se observa que, sobre la relación entre la calidad de vida con actividades de tiempo libre, el 83,1 % (118 adultos mayores) del total de adultos mayores se ubica en un nivel bajo en calidad de vida, el 16,2 % (23 adultos mayores) en moderado y el 0,7% en nivel alto. Con respecto a actividades de tiempo libre, se observa que el 93,0 % (132 adultos mayores) se ubica en nivel bajo, el 6,3 % (9 adultos mayores) en moderado y el 0,7 % (1 adulto) en alto.

Entonces, se deduce que el 93,0 % de adultos mayores no gozan de una vida activa y presentan un nivel bajo en la realización de actividades de tiempo libre.

4.2. Resultado a nivel inferencial

4.2.1. Prueba de normalidad de variables

Hipótesis de normalidad

H₀ = Los datos tienen una normalidad

H_a = Los datos no tienen una normalidad

Tabla 12*Prueba de normalidad de variables*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Calidad de vida	.070	142	.082
Actividad física	.211	142	<.001

En la tabla 12, sobre la prueba de normalidad, se observa que el nivel de significancia es de $p = .082 > \alpha = 0,05$ para la variable de calidad de vida y el valor de $p = .001 < \alpha = 0,05$ para la variable de actividad física. Este resultado indica que la primera variable presenta distribución normal y la segunda variable no presenta distribución normal, lo que justifica el uso de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman.

4.2.2. Procedimiento de la prueba de la hipótesis

La determinación del análisis a nivel inferencial, basado por Mondragón (2014), se valoró mediante el grado de relación entre el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, según la tabla de valores:

Tabla 13*Tabla de valores del coeficiente de correlación de Rho de Spearman*

RANGO	RELACIÓN
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación

+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Se siguió el siguiente análisis estadístico para determinar la significancia:

Nivel de significancia

Significación	Interpretación	
	Ha	Ho
5 % = 0,05		
p < 0,05	Se acepta	Se rechaza
p > 0,05	Se rechaza	Se acepta

4.2.3. Prueba de hipótesis

Prueba no paramétrica de Rho. Spearman.

Hipótesis general

Hipótesis nula (Ho) = La calidad de vida no se relaciona significativamente con la actividad física en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Hipótesis alterna (Ha) = La calidad de vida se relaciona significativamente con la actividad física en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Tabla 14*Prueba de Hipótesis general de la correlación entre calidad de vida y actividad física*

Correlaciones			Calidad de vida	Actividad física
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coefficiente de correlación	1.000	.976**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	142	142
	Actividad física	Coefficiente de correlación	.976**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	142	142

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 14, en cuanto al nivel de correlación, se observa en el estadígrafo de Rho Spearman existe un nivel de relación alta ($Rho = 0,976$) con un nivel de significancia de $p < 0,05$ ($p = 0,001$). Por lo que, rechazamos la H_0 y aceptamos que existe una relación significativa entre calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis nula (H_0) = La calidad de vida no se relaciona significativamente con las actividades domésticas en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Hipótesis alterna (H_a) = La calidad de vida se relaciona significativamente con las actividades domésticas en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Tabla 15

Prueba de Hipótesis específica 1 de la correlación entre calidad de vida y actividades domésticas

Correlaciones			Calidad de vida	Actividades domésticas
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coefficiente de correlación	1.000	.629**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	142	142
	Actividades domésticas	Coefficiente de correlación	.629**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	142	142

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 15, en cuanto al nivel de correlación, se observa en el estadígrafo de Rho Spearman existe una correlación positiva considerable ($Rho = 0,629$) con un nivel de significancia de $p < 0,05$ ($p = 0,001$). Por lo que, rechazamos la H_0 y aceptamos que existe una relación entre calidad de vida y actividades domésticas en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis nula (H_0) = La calidad de vida no se relaciona significativamente con las actividades de transporte y desplazamiento en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Hipótesis alterna (H_a) = La calidad de vida se relaciona significativamente con las actividades de transporte y desplazamiento en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Tabla 16

Prueba de Hipótesis específica 2 de la correlación entre calidad de vida y actividades de transporte y desplazamiento

Correlaciones		Calidad de vida	Actividades de transporte y desplazamiento
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.534**
		N	<.001
	Actividades de transporte y desplazamiento	Coefficiente de correlación	.534**
		Sig. (bilateral)	<.001
		N	142

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 16, en cuanto al nivel de correlación, se observa en el estadígrafo de Rho Spearman existe una correlación positiva considerable ($Rho = 0,534$) con un nivel de significancia de $p < 0,05$ ($p = 0,001$). Por lo que, rechazamos la H_0 y aceptamos que existe una relación entre calidad de vida y actividades de transporte y desplazamiento en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Prueba de hipótesis específica 3

Hipótesis nula (H_0) = La calidad de vida no se relaciona significativamente con las actividades de tiempo libre en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Hipótesis alterna (H_a) = La calidad de vida se relaciona significativamente con las actividades de tiempo libre en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Tabla 17

Prueba de Hipótesis específica 3 de la correlación entre calidad de vida y actividades de tiempo libre

Correlaciones				
			Calidad de vida	Actividades de tiempo libre
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coefficiente de correlación	1.000	.473**
		Sig. (bilateral)	.	<.001
		N	142	142
	Actividades de tiempo libre	Coefficiente de correlación	.473**	1.000
		Sig. (bilateral)	<.001	.
		N	142	142

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 17, en cuanto al nivel de correlación, se observa en el estadígrafo de Rho Spearman existe una correlación positiva media ($Rho = 0,473$) con un nivel de significancia de $p < 0,05$ ($p = 0,001$). Por lo que, rechazamos la H_0 y aceptamos que existe una relación entre calidad de vida y actividades de tiempo libre en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

4.3. Discusión de resultados

En esta investigación se tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la calidad de vida y actividad física en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac, 2025. Estos resultados permitieron afirmar que existe una relación significativa entre ambas variables, lo cual la hipótesis planteada coincide con diversos estudios tanto nacionales como internacionales.

Los resultados obtenidos evidenciaron la existencia de una relación positiva muy fuerte entre la calidad de vida y la actividad física, con un coeficiente de correlación Rho

de Spearman de 0,976 y un nivel de significancia $p < 0,05$, lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Este hallazgo indica que, a mayor nivel de actividad física, mejor es la calidad de vida de los adultos mayores del distrito Los Chankas.

Desde el análisis descriptivo, se identificó que el 83,1 % de los adultos mayores presenta una calidad de vida baja, mientras que el 82,4 % registra niveles bajos de actividad física, lo cual refleja una situación de vulnerabilidad en esta población. Estos resultados sugieren que la escasa práctica de actividad física constituye un factor determinante en la disminución del bienestar físico, psicológico y social del adulto mayor.

Hallazgos como el de Hernández (2024), quien afirma que los adultos mayores con niveles moderados de actividad física presentaban mejores puntajes de calidad de vida, demostrando que la práctica regular influye significativamente en el bienestar integral. De igual manera, Martínez y Velásquez (2020) evidenciaron que los adultos mayores con mayor gasto energético semanal mostraban una percepción más positiva de su estado de salud, lo cual coincide con la fuerte asociación encontrada en el presente estudio.

Asimismo, los resultados de Moreno y Olaya (2020) concluyeron que el programa de actividad física aplicado no generó mejoras significativas. Esta diferencia podría explicarse por el tamaño reducido de la muestra, la duración limitada del programa y el enfoque experimental específico utilizado, a diferencia del presente estudio que analiza la relación directa entre las variables en condiciones reales del contexto comunitario.

Otros estudios como, Silva (2021) y Ochoa y Calsin (2024), demostraron una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida en adultos mayores. En

estos estudios los niveles bajos de actividad física se asocian con una percepción regular o baja del bienestar, situación similar a la encontrada en el distrito Los Chankas.

De igual forma, el resultado señalado por Castillo (2022) determinó que una mejor condición física saludable contribuye positivamente a la calidad de vida, confirmando que la actividad física constituye un componente esencial del envejecimiento activo.

Fernández y Ramírez (2022) demostraron un impacto significativo de la actividad física sobre la calidad de vida del adulto mayor, con resultados estadísticamente significativos ($p < 0,05$). Esta similitud refuerza la pertinencia del estudio y evidencia que, en contextos andinos y rurales, la actividad física cumple un rol fundamental en el bienestar del adulto mayor.

De tal manera podemos decir que la calidad de vida constituye un factor fundamental en la práctica de actividad física del adulto mayor, especialmente en contextos rurales como el distrito Los Chankas, donde el acceso a servicios de salud es limitado. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar programas de promoción de actividad física adaptados a esta población.

CONCLUSIONES

1. Según el objetivo general, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre calidad de vida y actividad física en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac, 2025.
2. Con relación al primer objetivo específico, se concluye que existe una relación significativa entre la calidad de vida y las actividades domésticas en los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025. Se observó que quienes realizan con mayor frecuencia tareas del hogar presentan mejores condiciones de bienestar general.
3. Con relación al segundo objetivo específico, se identificó una relación significativa entre la calidad de vida y las actividades de transporte o desplazamiento. Los adultos mayores que mantienen mayor autonomía para movilizarse evidencian una mejor percepción de su bienestar.
4. Con relación al tercer objetivo específico, se determinó que existe relación significativa entre la calidad de vida y las actividades de tiempo libre. La participación en actividades recreativas favorece el bienestar emocional y social de los adultos mayores.
5. Se concluye que la calidad de vida influye positivamente en la actividad física del adulto mayor, por lo que se recomienda promover programas comunitarios orientados a fomentar estilos de vida activos y saludables.

RECOMENDACIONES

1. A futuras investigaciones, incorporar muestras más extensas que permitan verificar a largo plazo, con la finalidad de profundizar y comprender el envejecimiento en el adulto mayor.
2. Al personal de salud, que promuevan programas dentro de la comunidad, incorporando la actividad física a través de ejercicios adoptando sus condiciones físicas y prevenir el sedentarismo.
3. Se recomienda a las autoridades locales y centros de atención del distrito Los Chankas promover programas orientados a fortalecer la práctica regular de actividad física en los adultos mayores, con el fin de mejorar su calidad de vida integral.
4. Se recomienda implementar estrategias que faciliten el desplazamiento seguro de los adultos mayores, promoviendo caminatas y actividades de movilidad que contribuyan a su independencia y bienestar.
5. Se propone desarrollar talleres recreativos, deportivos y sociales que permitan a los adultos mayores aprovechar su tiempo libre de manera activa, fortaleciendo su salud emocional y social.
6. Se sugiere que futuras investigaciones profundicen en otras variables que puedan influir en la calidad de vida del adulto mayor, ampliando el estudio a otros contextos similares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aliana Atavillos, N. S., Firata Ramos, Y. L., & Rivera Rojas, E. (2016). *El estrés y las relaciones interpersonales laborales en profesionales de enfermería del Hospital Hermilio Valdizan Medrano de Huánuco, 2016*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/0d4cb6df-a4fb-4504-9fdc-32b4525f5699/content>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista latinoamericana de psicología*, 35(2), 161-164. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Arias Gonzáles, J. L. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. (E. c. eirl, Ed.) Arequipa.
https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Bernal Torres, C. A. (2010). *Metodología de la investigación*. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Better, B. i. (4 de 5 de 2025). *Self-Determination Theory: What is it and what does it mean practically for coaches*. <https://balanceisbetter.org.nz/self-determination-theory-what-is-it-and-what-does-it-mean-practically-for-coaches/>
- Calonge Pascual, S., Guijarro Romero, S., & Burgueño, R. (2024). La teoría de la Autodeterminación y sus tipos de motivación a lo largo de un continuum de autodeterminación.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/68252/La%20TAD%20y%20sus%20tipos%20de%20motivaci%C3%B3n%20a%20lo%20largo%20de%20un%20continuum%20de%20autodeterminaci%C3%B3n.pdf?sequence=1>
- Calsin Mamani, L., & Ochoa Villanueva, F. (2024). *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores atendidos en el centro de salud Virgen del Pilar de Naranjal, Lima-2024*. [Tesis de Licenciatura, Universidad María Auxiliadora]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/2381>
- Cárdenas, D., Montealegre Páez, A. L., & Ladino, L. (2019). El papel de la actividad física y el ejercicio en la obesidad. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2), 67-77.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.009>
- Castillo Polo, J. (2022). *Condición física saludable y calidad de vida en el adulto mayor en el centro de salud 15 de Agosto, Arequipa*. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio institucional.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11774/2/IV_FCS_507_TE_Castillo_Polo_2022.pdf
- Chuaqui, J., Mally, D., & Parraguez, R. (2016). El concepto de inclusión social. *Revista de Ciencias Sociales*(69), 157- 188.
<https://revistas.uv.cl/index.php/rccs/article/view/927/890>
- Cisneros Sánchez, L. G., & Carrazana Garcés, E. (2013). Factores de riesgo de la cardiopatía isquémica. *Artículo Cubana de Medicina General Integral*, 29(4).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252013000400010#:~:text=El%20abandono%20del%20h%C3%A1bito%20de%20fumar%20disminuye%20el%20riesgo%20de%20morbilidad%20y%20mortalidad%20cardiovascular.&text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%2

Corona Nakamura, L. A. (2018). Los derechos humanos, sus principios e interpretación. *Revista deíritos fundam. democ*, 23(1), 259-274. <https://doi.org/10.25192/issn.1982-0496.rdfd.v23i11281>

Corral de Franco, Y. (2022). Validez y confiabilidad en instrumentos de investigación: una mirada teórica. *Revista Ciencias de la Educación*, 32(60), 576. <https://orcid.org/0000-0003-2236-1328>

Falcon Tacan, K. P. (2025). La actividad física aeróbica y su relación con la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10). <https://doi.org/> <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9123>

Fernández González, J., & Ramírez Martínez, I. (2022). *Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022 [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga]*. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/88b7f52a-7bbe-40a6-9401-000b12b97393/content>

Fernández González, J., & Ramírez Martinez, I. (2022). *Actividad física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho - 2022. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]*. Repositorio Institucional. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/5554>

García Bermúdez, K. J., & Limas Hernández, M. (2015). Actividades domésticas: responsables y uso de tiempo dedicado en hogares de la comarca lagunera, México. <https://ru.iiec.unam.mx/2989/1/Eje8-075-Garcia-Limas.pdf>

García Tascón, M., Mendaña Cuervo, C., Sahelices Pinto, C., & Magaz González, A. (2021). Repercusión en la calidad de vida, salud y práctica de actividad física delconfinamiento por Covid-19 en España. *Revista Retos*(42), 684-695. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88098/65109>.

Guimil, G. (2014). *Ejercicio y Obesidad. Consideraciones científico [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de la Plata]*. Repositorio Institucional. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1425/te.1425.pdf>

Guirao Goris, J. A., Cabrero García, J., Moreno Pina, J. P., & Muñoz Mendoza, C. L. (2009). Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos mayores y ancianos. *Revista Elsevier Espan~a, S.L*, 4(23), 334.e51–334.e67. <https://www.scielo.org/pdf/gs/2009.v23n4/334.e51-334.e67/es>

Gutiérrez Viana, M., & Ramos Garcia, K. P. (2022). *Nivel de actividad física y calidad de vida de los adultos mayores de la Fundación Granitos de Paz de la ciudad de Cartagena [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Buenaventura]*. Repositorio Institucional. <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/5fb5d8ab-847d-4f68-8b3b-abf2ca9eb5dd/content>

- Heart, N. (2022). *National Heart, Lung, and Blood Institute. Tipos de actividad física*.
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica/tipos>
- Hernández Ávila, C. E., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1).
<https://camjol.info/index.php/alerta/article/view/7535/7746>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (1994). Metodología de la investigación. 72.
https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Hernández Usuga, G. E. (2024). *Nivel de actividad física y calidad de vida en adultos mayores: un estudio transversal. [tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquia]*. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/10495/44152>
- I.A.P, P. A. (2025). *Calidad de vida: características*.
<https://parquesalegres.org/biblioteca/blog/calidad-de-vida-caracteristicas>
- Ibarra Angulo, C. E. (2014). Fortalecimiento de los musculos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4*, 2(4).
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/1932>
- INEGI. (2005). Los adultos mayores en Mexico. Perfil sociodemográfico al inicio del siglo XXI.
https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/adultosmayores/Adultos_mayores_web2.pdf
- Jiménez, P. (2020). El equilibrio y su importancia en la actividad física.
https://doi.org/https://www.shifupauljimenez.com/post/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica?utm_source=chatgpt.com
- Lozano Gutiérrez, J. L., Pacheco Amigo, B. M., Rodríguez García, F. J., & Solís Recéndez, E. P. (2019). Bienestar material y autodeterminación en la calidad de vida en estudiantes Universitarios. *Revista de Pedagogía Crítica*, 3(7), 28.
<https://doi.org/10.35429/JCP.2019.7.3.27.30>
- Ltd, P. E. (2022). Hacer ejercicio en compañía mejora la salud social.
<https://www.polar.com/blog/es/hacer-ejercicio-en-compania-mejora-la-salud-social/#:~:text=Cualquier%20forma%20de%20actividad%20f%C3%ADsica,disfrute%20que%20obtenemos%20al%20socializar.>
- Madrid, F. A. (2021). *¿A qué nos referimos cuando hablamos de calidad de vida?*
<https://autismomadrid.es/noticias/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-calidad-de-vida/#:~:text=El%20Modelo%20de%20Calidad%20de,de%20vida%20propio%20e%20individualizado.>
- Madrigal Martinez, M. (2010). Ingresos y bienes en la vejez, un acercamiento a la configuración de la seguridad económica de los adultos mayores mexicanos. *Revista Scielo*, 16(63).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000100005#:~:text=En%20lo%20que%20respecta%20a,de%20la%20poblaci%C3%B3n%20adulto%20mayor.

- Manonelles, P. (2024). Ejercicio aeróbico. <https://cinfasalud.cinfa.com/p/ejercicio-aerobico/>
- Maragall, F. P. (2021). *Beneficios de la actividad física*. <https://blog.fpmaragall.org/beneficios-actividad-fisica>
- Martín García, C. (2014). *Eficacia de la Actividad Física en la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, Un Meta-análisis [Tesis de Grado, Universidad Nacional de la Plata]*. Repositorio Institucional. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1123/te.1123.pdf>
- Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez García, A. M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Revista Retos*(39), 829-834. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/64030/74537-Texto%20del%20art%20adculco-253739-4-10-20201009.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez Hurtado, O. A., & Velásquez Plata, J. A. (2020). *Niveles de Actividad Física y Calidad de Vida en Adultos Mayores Aparentemente Sanos Pertenecientes a Centros Vida de Bucaramanga, 2019-I [Tesis de Licenciatura, Universidad Santo Tomas, Bucaramanga]*. Repositorio Institucional. <https://repository.usta.edu.co/server/api/core/bitstreams/a1202ca5-a170-424d-a3bd-331f6e46d4fc/content>
- Mayo Clinic. (2025). Ejercicios de equilibrio. <https://doi.org/https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/balance-exercises/art-20546836>
- Medina Romero, M. Á., Rojas León, C. R., Bustamante Hoces, W., Loaiza Carrasco, R. M., Martel Carranza, C. P., & Castillo Acobo, R. Y. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Puno. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Mendoza Badajos, A., & Rivera Huamaní, E. (2024). *Ejercicio físico ergometrico en tejido adiposo de adultos mayores del Laboratorio de Actividad Física y Salud UNSCHI Ayacucho-2022. [Tesis de licenciatura, Universidad Naciona de san Critóbal de Huamanga]*. Repositorio institucional. <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/340825a4-7418-4bc2-a20d-cba5ddf3d940/content>
- Mendoza Mestanza, G. V. (2018). Importancia de la calidad de vida y la satisfacción laboral en las condiciones actuales de trabajo. *Revista Científica Arbitrada En Investigaciones De La Salud GESTAR.*, 1(2), 10-24. <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/12>
- Meneses, J. (2016). *El cuestionario*. <https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>
- MINSA. (2018). *Políticas saludables para adultos mayores en municipios*. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/425910/cuaderno_12_politicas_saludables_para_adultos_mayores_municipios.pdf

- MINSA. (2020). *Actividad física practicada regularmente por adultos mayores evita enfermedades mortales*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/38700-actividad-fisica-practicada-regularmente-por-adultos-mayores-evita-enfermedades-mortales>
- Mondragón Barrera , M. A. (2014). Uso de la correlación de spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Movimiento científico*, 8(1).
<https://revmovimientocientifico.iberu.edu.co/article/view/mct.08111/645>
- Moreno Martínez, G. E., & Olaya Alvarado, Y. W. (2020). *Programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Pacho, Cundinamarca*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A]. Repositorio Institucional. <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/f0a503ad-3ef8-4b2e-9c56-522f8b6f96f1/content>
- Naula Evas , J. E. (2021). *Bienestar físico y social y su influencia en la calidad de vida de los adultos mayores del centro de salud Puerto de Chanduy, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad estatal península de Santa Elena]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/6454>
- NIH. (2022). *Actividad física y el corazón*.
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica/beneficios>
- Ocumbe Lanzi, K. (2023). *Actividad física y calidad de vida en los adultos mayores del centro de rehabilitación física y neurológica CERFINEURO, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.13053/9897>
- OMS. (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes>.
- OMS. (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- OMS. (2024). *Actividad física*.
- OPS. (2019). *PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030*.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
- Palella Stracuzzi, S., & Martins Pestana, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas. <https://metodologiaecs.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/09/metodolog3ada-de-la-investigac3b3n-cuantitativa-3ra-ed-2012-santa-palella-stracuzzi-feliberto-martins-pestana.pdf>
- Pari Valdivia, A. R. (2025). *Nivel de actividad física y calidad de sueño en estudiantes de una institución educativa privada de Arequipa, 2025* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional.

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2e0ad5d4-b964-47ef-8fd8-9e038ae097e7/content>

Parraguez Coasaca, A. C. (2017). *Nivel de actividad física en la vida cotidiana del adulto mayor que acude al club del adulto mayor del centro de salud Leonor Saavedra - SJM octubre-2016 [Tesis de licenciatura - Universidad Privada San Juan Bautista]*. Repositorio Institucional UPSJB.

<https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/d2403827-e5b4-4f74-896c-bbcf7c5e0541/content>

Patricia, L. R. (2024). Impacto del ejercicio físico en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la población de 20 a 40 años de Quito. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Humanidades*, 5(5). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2601>

Peña Marin, E. R. (2023). *Actividad física en el adulto mayor en el confinamiento social durante la pandemia por covid 19. [Tesis Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]*. Repositorio Institucional.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13233/Actividad_PenaMarin_Estefani.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Perea Caballero, A. I., López Navarrete, G. E., Perea Martínez, A., Reyes Gómez, U., Santiago Lagunes, L. M., Ríos Gallardo, P. A., Lara Campos, A. G., González Valadez, A. I., García Osorio, V., Hernández López, M. A., Solís Aguilar, D. C., & de la Paz Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico- Científica de la secretaría de Salud Jalisco*(2). <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Perea Caballero, A., López Navarrete, G., Perea Martínez, A., Reyes Gómez, U., Santiago Gallardo, P., Lara Campos, A., González Valadez, A., García Osorio, V., Hernández Lopez, D., & de la Paz Morales, C. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médica*(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Pérez Ponce, F. S. (2023). *Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa - 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental]*. Repositorio Institucional. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12737/2/IV_FCS_507_TE_Perez_Ponce_2023.pdf

Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Karunamuni, N., & Lubans, D. R. (2013). Teorías cognitivas sociales utilizadas para explicar el comportamiento de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática y un metanálisis. *Revista ScienceDirect*, 56(5), 245- 253. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.01.013>

Prieto Bascón, M. Á. (5 de 2011). Actividad física y salud. *Revista csf*(42). https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Nu_mero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

Reyes Cisneros, A. (2023). *Manual de activación física en personas mayores*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/919388/20_MANUAL_DE_ACTIVACION_FI_SICA_EN_PAMS.pdf

Ríos Luna, A. (2025). Hacer ejercicio mejora tu vida sexual.

- Rodríguez Gimenes , A., & Pérez Jacinto, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Rosero Moscoso, M. S. (2010). *Desarrollo personal, Humano y Social a través del arte: propuesta de proyecto para una escuela contemporánea de danza y circo para niños/as y jóvenes con escasos recursos en la ciudad de Quito.*[Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2318/1/TESIS%5B1%5D.pdf>
- Ruiz Ariza, A., de la Torre Cruz , M. J., Redecillas peiró, M. T., & Martínez López , E. J. (17 de 7 de 2015). Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes. *Artículo Gac Sanit*, 29(6), 454-457. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.06.002>
- Silva Castro, A. (2021). *ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR QUE ASISTE AL CLUB ESSALUD DE HUACHO.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4797/SILVA%20CASTRO%3B%20Abner.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soria Romero, Z., & Montoya Arce, B. J. (2017). Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en el Estado de México. *Revista Scielo*, 23(93). <https://doi.org/https://doi.org/10.22185/24487147.2017.93.022>
- Soriano Ferriz, B., & Alacid, F. (2018). Programas y ejercicios de flexibilidad dentro de las clases de educación física, en niños y niñas escolares, y su efecto en la mejora de la extensibilidad isquiosural: Una revisión sistemática. *Artículo Scielo*, 15(1). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2018000100001&script=sci_arttext&utm_source=chatgpt.com
- Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica.* https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso__de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf
- Torre, J., Corral, M., Callejo, A., Gómez, C., la Torre, S., I, E., Vallejo, M., & Arizaga, A. (2008). Calidad de vida relacionada con la salud y estrategias de afrontamiento ante el dolor en pacientes atendidos por una unidad de tratamiento del dolor. *Revista Soc. Esp. Dolor*, 15(2), 83-93. <https://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v15n2/original3.pdf>
- Trivió V, Z. G., & Sanhueza A, O. (2005). Teorías y modelos relacionados con calidad de vida en cáncer y enfermería. 5(1). <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/56/117>
- Vásquez Huallpa , R. (2022). *El manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f1a9e3b8-1a7a-4810-a9ce-1af86c6a5efc/content>

- Verdugo Alonso, M. A., Gómez Sánchez , L. E., & Arias Martínez , B. (2009). Evaluación de la calidad de vida: La Escala FUMAT. *revista Psychosocial Intervention*.
https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO23248/herramientas_4.pdf
- Verónica , B., & Oliveros, P. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de investigación*, 42(23).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376157736006>
- Westreicher, G. (2024). *Calidad de vida: qué es y factores clave*.
<https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>
- Yataco Tarma, A. (2008). *Estadios de cambio y calidad de vida en pacientes alcohólicos atendidos en los consultorios externos de farmacodependencia del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen. [Tesis de maestría, Universidad Mayor San Marcos]*. Repositorio Institucional.
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/117cfcf7-90d7-4226-a61c-8792319546c1/content>
- Zambrano Chalacamá, Y. L., & Hidalgo, R. (2024). Influencia del ejercicio físico para el fortalecimiento óseo: una revisión bibliográfica. *Revisión Bibliográfica*, 3(1).
<https://doi.org/> <https://doi.org/10.69583/inndev.v3n1.2024.106>
- Zuñiga Andrade, N. B. (2021). *Actividad física y calidad de vida en aduktos mayores del Centro Integral Los Olivos 2019. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal]*. Repositorio Institucional.
[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4782/UNFV_NANCY_BEATR%
c3%8dZ_ZU%c3%91IGA_ANDRADE_T%c3%8dTULO_LICENCIADA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/4782/UNFV_NANCY_BEATR%c3%8dZ_ZU%c3%91IGA_ANDRADE_T%c3%8dTULO_LICENCIADA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zurita Molina, F., & Delgado Noguera, M. (2002). Estudio de la teorías implícitas de la educación física e la formación inicial de los maestros en las diferentes especialidades ¿Qué opinan los futuros maestros? 1(2), 34- 44.
<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/761413>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Autora: Nayeli Aguilar Najarro

Asesor: Dr. Oscar Gutiérrez Huamani

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema general: ¿Qué relación existe entre calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025? Problemas específicos: ¿Qué relación existe entre calidad de vida y actividades domésticas en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025? ¿Qué relación existe entre calidad de vida y actividades de transporte o desplazamiento en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025? ¿Qué relación existe entre calidad de vida y actividades de tiempo libre en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025?	Objetivos generales: Establecer la relación que existe entre calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025. Objetivos específicos: - Determinar la relación que existe entre calidad de vida y actividades domésticas en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025. - Identificar la relación que existe entre calidad de vida y actividades de transporte o desplazamiento en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025. - Determinar la relación que existe entre calidad de vida y actividades de tiempo libre en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.	Hipótesis general Existe relación significativa entre calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025. Hipótesis específicas: - Existe relación entre calidad de vida y actividades domésticas en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025. - Existe relación entre calidad de vida y actividades de transporte o desplazamiento en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025. - Existe relación entre calidad de vida y actividades de tiempo libre en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.	Variable 1 Calidad de vida Dimensiones - Relaciones interpersonales - Desarrollo personal - Bienestar emocional - Bienestar físico - Autodeterminación - Bienestar material - Inclusión social - Derechos Variable 2 Nivel de actividad física Dimensiones - Actividades domésticas - Actividades de transporte o desplazamiento - Actividades de tiempo libre	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Nivel: Correlacional Método: - Hipotético-deductivo - Analítico-sintético Diseño: No experimental - correlacional Población: 223 adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025. Muestra: 142 adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025. Tipo de muestreo: Probabilístico aleatorio simple. Técnica: Encuesta. Instrumento: Cuestionario. Validez: Juicio de expertos. Confiabilidad: Alfa de Cronbach Técnicas de procesamiento de datos: Los datos serán procesados con el software SPSS versión 30. Resultados a nivel descriptivo: Tablas de contingencia Resultados a nivel inferencial: Rho de spearman

Anexo 2: Matriz instrumental

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	Nº ÍTEMS	ESCALA	VALORACIÓN
V1 Calidad de vida	Relaciones interpersonales	- Relaciones sociales - Apoyo familiar	Encuesta	Cuestionario	3	Ordinal	1: Nunca o casi nunca 2: Algunas veces 3: Frecuentemente 4: Siempre o casi siempre
	Desarrollo personal	- Habilidades básicas - Autocuidado salud	Encuesta	Cuestionario	3	Ordinal	
	Bienestar emocional	- Satisfacción personal - Estado anímico	Encuesta	Cuestionario	3	Ordinal	
	Bienestar físico	- Capacidad funcional - Salud sensorial	Encuesta	Cuestionario	3	Ordinal	
	Autodeterminación	- Toma decisiones - Respeto familiar	Encuesta	Cuestionario	3	Ordinal	
	Bienestar material	- Condiciones vivienda - Seguridad económica	Encuesta	Cuestionario	3	Ordinal	
	Inclusión social	- Participación comunitaria - Apoyo social	Encuesta	Cuestionario	3	Ordinal	
	Derechos	- Respeto derechos - Ejercicio ciudadano	Encuesta	Cuestionario	3	Ordinal	
V2 Actividad física	Actividades domesticas	- Preparación de la comida - Limpieza del hogar - Cuidado de los niños	Encuesta	Cuestionario	5	Ordinal	1: Nunca 2: A veces 3: Siempre
	Actividades de transporte o desplazamiento	- Caminata - Bicicleta - Transporte publico	Encuesta	Cuestionario	4	Ordinal	
	Actividades de tiempo libre	- Actividades físicas deportivas - Actividades recreativas	Encuesta	Cuestionario	5	Ordinal	

Anexos 3: Instrumentos de recolección de datos variable I



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



CUESTIONARIO

PARA MEDIR CALIDAD DE VIDA

Presentación: Estimado(a) participante, el presente trabajo de investigación lleva por título: “Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025”. Investigación realizada con fines de optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Física.

Objetivo: El propósito del instrumento es medir la calidad de vida de los adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Edad: _____

Sexo: _____

Lugar: _____

Fecha: _____ Número del encuestado: _____

Instrucciones:

- Lee cada pregunta con mucha atención.
- Luego, marque con una X cada respuesta según corresponda.
- Solo debes marcar una respuesta por pregunta.
- No existe respuesta buena ni mala.
- Consigne la respuesta considerando la siguiente escala valorativa:

Categoría	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre o casi siempre
Código	1	2	3	4

DESARROLLO

Calidad de vida		Valores			
		Nunca o casi nunca	Algunas veces	Frecuente mente	Siempre o casi siempre
N.º	Dimensión 1: Bienestar emocional	NCN	AV	F	SCS
1	Me siento satisfecho con mi vida actual.	1	2	3	4
2	Me siento bien conmigo mismo.	1	2	3	4
3	Me siento triste o sin ánimos.	1	2	3	4
N.º	Dimensión 2: Relaciones interpersonales	NCN	AV	F	SCS

4	Realizo actividades que me gustan con otras personas.	1	2	3	4
5	Estoy satisfecho con mis amistades o con quienes me relaciono.	1	2	3	4
6	Me siento querido por mi familia o personas cercanas.	1	2	3	4
N.º	Dimensión 3: Bienestar material	NCN	AV	F	SCS
7	Mi casa es cómoda y me permite vivir bien.	1	2	3	4
8	Estoy conforme con mi pensión o trabajo actual.	1	2	3	4
9	Tengo lo necesario para atender mis necesidades.	1	2	3	4
N.º	Dimensión 4: Desarrollo personal	NCN	AV	F	SCS
10	Leo textos sencillos como carteles o recibos.	1	2	3	4
11	Tengo dificultad para expresar lo que pienso o necesito.	1	2	3	4
12	Soy responsable con la atención de mi salud.	1	2	3	4
N.º	Dimensión 5: Bienestar físico	NCN	AV	F	SCS
13	Tengo dificultad para caminar o moverme solo.	1	2	3	4
14	Mi salud me permite salir de casa y moverme con libertad.	1	2	3	4
15	Tengo problemas de visión o audición que me dificultan mis tareas diarias.	1	2	3	4
N.º	Dimensión 6: Autodeterminación	NCN	AV	F	SCS
16	Hago planes sobre mi futuro.	1	2	3	4
17	Decido cómo pasar mi tiempo libre.	1	2	3	4
18	Mi familia respeta mis decisiones.	1	2	3	4
N.º	Dimensión 7: Inclusión social	NCN	AV	F	SCS
19	Participo en reuniones o actividades que me interesan.	1	2	3	4
20	Me siento parte del grupo en el lugar que visito.	1	2	3	4
21	Tengo amigos o conocidos que me ayudan cuando lo necesito.	1	2	3	4
N.º	Dimensión 8: Derechos	NCN	AV	F	SCS
22	En el servicio al que acudo respetan y defienden mis derechos.	1	2	3	4

23	Recibo información adecuada sobre los tratamientos o atenciones que me dan.	1	2	3	4
24	Ejerzo libremente mis derechos como votar o recibir atención legal.	1	2	3	4

Gracias por sus valiosas respuestas.

Anexos 4: Ficha técnica de variable I

Aspectos	Descripción
Calificación	Escala FUMAT
Autores	Miguel Ángel Verdugo Alonso Laura Elisabet Gómez Sánchez Benito Arias Martínez
Adaptación	Bach. Nayeli Aguilar Najarro
País de origen	Universidad de Salamanca (2009), España.
Objetivo	El objetivo del instrumento es medir la calidad de vida de los adultos mayores del distrito Los Chankas.
Campo de aplicación	Adultos mayores del Distrito Los Chankas
Duración	La aplicación del instrumento dura 10 minutos, aproximadamente.
Validez	El instrumento fue validado mediante el juicio de expertos.
Confiabilidad	El instrumento tomado no cuenta con el resultado de confiabilidad.
Aspectos a evaluar	El instrumento cuenta con 24 ítems distribuidos en 8 dimensiones: D1: Relaciones interpersonales (3 ítems) D2: Desarrollo personal (3 ítems) D3: Bienestar emocional (3 ítems) D4: Bienestar físico (3 ítems) D5: Autodeterminación (3 ítems) D6: Bienestar material (3 ítems) D7: Inclusión social (3 ítems) D8: Derechos (3 ítems)
Categorías	La escala de medición fue ordinal. Presenta la siguiente valoración: 1: Nunca o casi nunca 2: Algunas veces 3: Frecuentemente 4: Siempre o casi siempre

Anexo 5: Instrumentos de recolección de datos variable II



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



CUESTIONARIO

PARA MEDIR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Presentación: Estimado(a) participante, el presente trabajo de investigación lleva por título: “Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025”. Investigación realizada con fines de optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Física.

Objetivo: El objetivo del instrumento es medir la actividad física de los adultos mayores del distrito los Chankas, Apurímac 2025.

Edad: _____

Sexo: _____

Lugar: _____

Fecha: _____ Número del encuestado: _____

Instrucciones:

- Lee cada pregunta con mucha atención.
- Luego, marque con una X cada respuesta según corresponda.
- Solo debes marcar una respuesta por pregunta.
- No existe respuesta buena ni mala.
- Consigne la respuesta considerando la siguiente escala valorativa:

Valores	Nunca	A veces	Siempre
Número	1	2	3

DESARROLLO

Actividad física		Valores		
		Nunca	A veces	Siempre
N.º	Dimensión 1: Actividades domésticas	N	AV	S
1	Realizo tareas livianas en casa como lavar platos u ordenar habitaciones.	1	2	3
2	Realizo trabajo pesado en casa como limpiar pisos o mover muebles.	1	2	3
3	Preparo mi propia comida a diario.	1	2	3
4	Realizo las compras del hogar, como ir al mercado o la bodega.	1	2	3
5	Cuido a niños y realizo actividades como levantarlos, bañarlos o llevarlos a la escuela.	1	2	3

N.º	Dimensión 2: Actividades de Transporte o desplazamiento	N	AV	S
6	Me transporto en vehículos como buses, combis, taxis o mototaxis para desplazarme.	1	2	3
7	Utilizo bicicleta para ir de un sitio a otro.	1	2	3
8	Me desplazo continuamente para ir de un lugar a otro.	1	2	3
9	Subo escaleras frecuentemente para trasladarme.	1	2	3
N.º	Dimensión 3: Actividades de tiempo libre	N	AV	S
10	Practico algún deporte en mi tiempo libre, como fútbol, vóley o gimnasia.	1	2	3
11	Realizo ejercicios como caminar, correr o hacer rutinas físicas en mi tiempo libre.	1	2	3
12	Realizo alguna actividad de recreación en mi tiempo libre (bailar, reunirme con amigos, viajar).	1	2	3
13	Camino rápido cuando me desplazo en mi tiempo libre.	1	2	3
14	Hago caminatas o paseos intensos que me hacen respirar rápido o cansarme.	1	2	3

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 6: Ficha técnica de variable II

Aspectos	Descripción
Autor	Ana Cecilia Parraguez Coasaca
Adaptación	Bach. Nayeli Aguilar Najarro
País de origen	Universidad Privada San Juan Bautista (2017), Lima-Perú.
Objetivo	El objetivo del instrumento es medir el nivel de calidad de vida de los adultos mayores del distrito Los Chankas.
Campo de aplicación	Adultos mayores del Distrito Los Chankas
Duración	Menos de 30 minutos
Validez	El instrumento fue validado mediante el juicio de expertos.
Confiabilidad	El instrumento tomado no cuenta con el resultado de confiabilidad.
Aspectos a evaluar	El instrumento cuenta con 14 ítems distribuidos en 3 dimensiones: D1: Actividades domesticas (5 ítems) D2: Actividades de transporte o desplazamiento (4 ítems) D3: Actividades de tiempo libre (5 ítems)
Categorías	La escala de medición fue ordinal. Presenta la siguiente valoración: 1: Nunca 2: A veces 3: Siempre

Anexo 7: Informe de opinión de expertos sobre la validación de instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Calidad de vida y nivel de actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac - 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario sobre calidad de vida

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																		X		
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																			X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																		X		
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																		X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																			X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																		X		
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																			X	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				X
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																			X	

PROMEDIO DE VALORACION

93.5%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Enrique Cárdenas Hermaza	DNI	78224844
Título Profesional	Licenciado		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Educación		

Lugar y Fecha: Ayacucho, 11 de julio de 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Calidad de vida y nivel de actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac - 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario de nivel de actividad física

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																			X	
12. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																		X		
13. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																		X		
14. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			X	
15. SUFFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			X	
16. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																			X	
17. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																		X		
18. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																			X	
19. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																			X	
20. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																			X	

PROMEDIO DE VALORACION

93.5%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Enrique Cárdenal Hermeza	DNI	28224844
Título Profesional	Licenciado		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Educación		

Lugar y Fecha: Ayacucho, 11 de julio de 2025



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



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

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Calidad de vida y nivel de actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac - 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario sobre calidad de vida

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																		X		
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																			X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																		X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																		X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																			X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																		X		
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																			X	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																			X	
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																		X		

PROMEDIO DE VALORACION

92.5%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Ciro Augusto Yabueno Garcia	DNI	28276888
Título Profesional	Licenciado		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Educación		

Lugar y Fecha: Ayacucho, 11 de julio de 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Calidad de vida y nivel de actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac - 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario de nivel de actividad física

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje propio																			X	
12. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables																		X		
13. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			X	
14. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			X	
15. SUFFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			X	
16. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																		X		
17. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																			X	
18. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																			X	
19. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																			X	
20. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																		X		

PROMEDIO DE VALORACION

93.5%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Ciro Augusto Madueño García	DNI	28276888
Título Profesional	Licenciado		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Educación		

Lugar y Fecha: Ayacucho, 11 de julio de 2025

Madueño



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



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

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Calidad de vida y nivel de actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac - 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario sobre calidad de vida

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Lista formulado con lenguaje propio																	X			
2. OBJETIVIDAD	Lista expresado en conductas observables																X				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																		X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																X				
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																		X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																	X			
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																		X		
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																		X		

PROMEDIO DE VALORACION

86 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	ODIN LEIVA FLORES	DNI	06064048
Título Profesional	psicólogo		
Especialidad	psicología		
Grado Académico	MAESTRO		
Mención	psicología educativa		

Lugar y Fecha: Ayacucho, 15 de julio de 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Calidad de vida y nivel de actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac - 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario de nivel de actividad física

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																	X			
12. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																X				
13. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X			
14. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																		X		
15. SUFFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																X				
16. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																		X		
17. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																	X			
18. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	X			
19. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																			X	
20. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																			X	

PROMEDIO DE VALORACION

86%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	ODIN LEIVA FLORES	DNI	06064298
Título Profesional	psicólogo		
Especialidad	psicología		
Grado Académico	MAESTRO		
Mención	psicología educativa		

Lugar y Fecha: Ayacucho, 15 de julio de 2025



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



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

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario de calidad de vida

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																			X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																		X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																		X		
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																		X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																		X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																		X		
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																		X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																		X		
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																			X	

PROMEDIO DE VALORACION

90.5 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Dennis Dorato Bautista Camasca	DNI	42621139
Título Profesional	Licenciado en Educación		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Licenciado		
Mención	Mención en Administración y planificación de la educación		

Lugar y Fecha: Ayacucho, 17 de septiembre de 2025

(Firma)



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



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

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario de actividad Física

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje propio																				
12. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				
13. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				
14. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				
15. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				
16. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																				
17. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																				
18. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																				
19. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				
20. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				

PROMEDIO DE VALORACION

90.5 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Dennis Donato Bautista Canales	DNI	42621139
Título Profesional	Licenciado en Educación		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Maestrado		
Mención	Mención en Administración y planificación de la educación		

Lugar y Fecha: Ayacucho, 17 de septiembre de 2025

Dennis



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



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

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario de actividad Física

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
11. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				96
12. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables																			93	
13. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			95	
14. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			91	
15. SUFFICIENTIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				97
16. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																			95	
17. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																			91	
18. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																			92	
19. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																			95	
20. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																			91	

PROMEDIO DE VALORACION

93.6 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Yuri Gutierrez Jari	DNI	43940690
Título Profesional	Licenciado en Educación Física		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Magister		
Mención	Administración de la Educación		

Lugar y Fecha: Ayacucho, 18 de septiembre de 2025



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



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

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario de calidad de vida

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				97
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																			94	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			93	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			91	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			92	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																			94	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																			95	
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																			96	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																			92	
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																			94	

PROMEDIO DE VALORACION

93.8%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Yuri Gutierrez Jari	DNI	43940690
Título Profesional	Licenciado en Educación Física		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Magister		
Mención	Administración de la Educación		

Lugar y Fecha: Ayacucho, 18 de septiembre de 2025

Anexo 8: Base de datos de la prueba piloto

AD29		Calidad de vida																							
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y
	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	
1																									
2	e1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	2	2	2	3	4	3	3	3	3
3	e2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	1	2	2	4	2	4	2	4	3	3
4	e3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	e4	4	4	4	2	4	1	2	4	2	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	1	4	4	4
6	e5	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3
7	e6	4	4	2	4	4	3	3	1	2	4	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	3	1
8	e7	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	2	1	1	2	2	4	4	3	4	3	2	2	3
9	e8	3	3	2	4	4	4	4	1	4	4	1	1	2	4	1	2	2	4	1	1	1	4	4	4
10	e9	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	e10	3	3	1	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3
12	e11	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	e12	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
14	e13	4	3	2	4	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	3	2	1	2	1	2	2	4	4	4
15	e14	2	2	2	4	2	2	4	2	3	4	3	3	1	2	1	2	2	3	2	2	1	4	2	4
16	e15	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	2	1	4	4	4	4	4	2	1	4
17	e16	1	2	2	1	1	4	4	4	1	2	4	4	2	1	4	2	2	2	3	4	1	4	4	4
18	e17	4	4	2	2	1	2	3	2	2	4	2	4	1	4	1	1	1	4	3	2	1	3	2	4
19	e18	4	4	2	1	1	4	2	4	2	4	1	4	1	4	1	1	2	4	2	2	1	3	3	4
20	e19	4	3	4	2	2	3	4	4	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	3	3	4
21	e20	4	4	2	1	1	3	4	2	2	2	2	4	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	2	4
22	e21	3	3	4	1	1	2	4	2	1	1	4	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	4
23	e22	3	3	4	2	2	3	4	4	2	1	2	4	1	2	2	1	1	2	1	1	1	3	3	4
24	e23	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	1	4	1	4	1	1	3	4	4	2	1	3	3	4
25	e24	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	4	1	3	2	2	4	4	2	2	1	4	4	4
26	e25	4	4	1	2	1	4	4	4	2	2	1	4	1	4	2	1	2	4	2	1	1	4	3	4
27	e26	3	3	2	2	2	3	4	4	2	2	1	4	2	2	2	2	4	4	1	1	1	4	4	4
28	e27	4	4	2	1	2	3	4	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	3	3	4
29	e28	2	2	4	1	1	3	4	2	2	1	2	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	2	3	2
30	e29	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	1	4	1	4	2	1	4	4	4	3	1	4	4	4
31	e30	3	3	1	2	2	4	4	4	4	4	1	3	2	2	2	1	2	4	2	2	1	4	4	4
32																									

[illegible]

Anexo 9: Solicitud para la aplicación de los instrumentos de investigación

Asistencia social

SOLICITO: PERMISO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LOS CHANKAS
MUNICIPIO DE PARTES

EXP. N° 725

FOLIO 01

FECHA 01-10-25

HORA 10:00

FIRMA

Nayeli Aguilar Najarro, identificado con DNI N° 74955660, estudiante de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Facultad de Ciencias de la Educación - UNSCH, ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que, teniendo la necesidad de desarrollar el trabajo de investigación titulado: *Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025*; con la finalidad de optar el título profesional de Licenciada en Educación Física; por lo que, solicito a su despacho, me autorice aplicar los instrumentos de acopio de datos en los adultos mayores del distrito que usted representa.

Por lo expuesto, agradeceré a usted dar atención a mi pedido.

Los Chankas, 28 de septiembre de 2025.

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LOS CHANKAS
CHINCHEROS - APURÍMAC

WILLIAM LUJAN INFANTE
DNI: 44781529
ALCALDE

Nayeli Aguilar Najarro
DNI N° 74955660

COMUNIDAD CAMPESINA RIO BLANCO
CREADO D.M. 05/08/2014
DISTRITO LOS CHANKAS

PRESIDENTE

Efraim Aguilar Tipa
DNI: 40536879

c.c. Archivo personal

Anexo 10: Base de datos

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA						
1	Calidad de vida																																
2		Bienestar emocional				Relaciones interpersonales				Bienestar material				Desarrollo personal				Bienestar físico				Autodeterminación				Inclusión social				Derechos			
3	N°	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	Total	nivel						
4	1	2	2	3	1	2	3	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1	1	1	2	44	1						
5	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3	1	1	1	2	2	2	42	1						
6	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	38	1						
7	4	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	1	1	3	1	1	1	3	3	2	47	1						
8	5	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	46	1						
9	6	2	2	1	1	2	3	3	1	1	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	1	1	1	2	2	46	1						
10	7	1	1	2	1	2	3	3	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	2	1	40	1						
11	8	2	2	1	1	2	2	3	1	1	2	1	3	1	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	45	1						
12	9	1	1	3	1	1	3	1	1	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	39	1					
13	10	2	2	3	1	1	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	48	2						
14	11	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	33	1						
15	12	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	1	36	1					
16	13	1	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	2	1	2	2	3	2	1	3	2	3	2	41	1					
17	14	2	2	1	1	1	3	3	1	1	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	45	1						
18	15	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	50	2						
19	16	1	1	3	1	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	46	1						
20	17	2	2	2	1	2	3	3	1	1	1	1	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44	1						
21	18	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	3	1	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	50	2						
22	19	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48	2						
23	20	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	1	1	1	40	1						
24	21	2	2	3	1	2	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	53	2						
25	22	1	1	3	1	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	1	2	2	2	48	2						
26	23	1	1	3	1	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	3	1	2	2	1	1	1	3	2	1	39	1						
27	24	1	1	3	1	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	38	1						
28	25	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	47	1						
29	26	1	1	2	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	45	1						
30	27	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	45	1						
31	28	2	2	3	1	1	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	51	2						
32	29	2	2	3	1	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	54	2						
33	30	2	2	3	1	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	45	1					
34	31	2	2	3	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	1	2	3	1	1	2	1	2	1	44	1						
35	32	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	34	1						
36	33	4	4	1	4	4	3	4	2	3	4	1	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	82	3						
37	34	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	48	2						
38	35	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	36	1						
39	36	1	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	37	1						
40	37	2	2	3	1	2	3	3	1	2	1	1	3	2	3	1	2	3	3	1	2	1	1	1	2	46	1						
41	38	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	34	1						
42	39	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	50	2						
43	40	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	36	1						
44	41	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	41	1						
45	42	1	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	44	1						
46	43	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	34	1						
47	44	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	3	2	37	1						
48	45	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	46	1						
49	46	1	1	3	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	42	1						
50	47	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	3	2	45	1					
51	48	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	3	2	42	1					
52	49	2	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	43	1						
53	50	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	42	1					
54	51	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	44	1					
55	52	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	41	1						
56	53	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	40	1					
57	54	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	43	1					
58	55	2	2	1	1	1	3	3	1	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	3	2	43	1					
59	56	2	2	2	1	1	3	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	41	1					
60	57	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	35	1					
61	58	2	2	1	1	1	2	3	2	2																							

78	75	2	2	2	1	1	2	3	3	1	2	1	1	3	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2	2	3	45	1
79	76	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	33	1
80	77	1	1	3	1	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	42	1	
81	78	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	51	2	
82	79	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	1	42	1
83	80	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	40	1
84	81	2	2	2	1	1	3	3	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	46	1	
85	82	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	2	1	3	3	2	2	1	3	3	3	50	2	
86	83	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	46	1	
87	84	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	41	1	
88	85	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	50	2	
89	86	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	54	2	
90	87	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	51	2	
91	88	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	36	1	
92	89	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	42	1	
93	90	2	2	2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	49	2	
94	91	1	1	2	1	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	43	1	
95	92	2	2	2	1	2	3	3	1	2	1	1	2	1	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	52	2	
96	93	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	3	1	2	2	2	3	3	2	1	1	3	3	3	47	1	
97	94	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	47	1	
98	95	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	1	2	3	3	2	3	1	2	2	2	47	1	
99	96	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	36	1	
00	97	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	33	1	
01	98	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	38	1	
02	99	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	1	2	3	3	2	3	1	2	2	2	48	2	
03	100	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	40	1	
04	101	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	44	1	
05	102	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	44	1	
06	103	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	3	3	38	1	
07	104	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	38	1	
08	105	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	35	1	
09	106	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	44	1	
10	107	2	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	3	3	2	45	1	
11	108	2	2	2	1	1	3	3	1	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	2	45	1
12	109	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	45	1	
13	110	2	2	1	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	3	3	3	45	1	
14	111	1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	35	1	
15	112	1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	37	1	
16	113	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	1	

114	2	2	2	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	1	1	1	2	40	1
115	1	1	2	1	1	3	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	37	1	
116	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	42	1	
117	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	3	1	2	3	3	3	1	1	2	2	47	1	
118	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	3	1	3	1	2	3	3	2	1	1	1	1	42	1	
119	2	2	1	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2	2	42	1	
120	2	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	46	1	
121	2	2	1	1	2	3	3	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2	2	44	1	
122	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	34	1	
123	1	1	2	1	1	3	3	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	38	1	
124	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	36	1	
125	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	41	1	
126	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	34	1	
127	1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	38	1	
128	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	2	1	1	31	1	
129	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	1	
130	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	30	1	
131	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	37	1	
132	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	37	1	
133	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	43	1	
134	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	33	1	
135	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	38	1	
136	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	39	1	
137	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	38	1	
138	2	2	3	1	1	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	44	1	
139	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	43	1	
140	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	30	1	
141	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	30	1	
142	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	42	1	

Actividad física																				total
N°	Actividades domésticas						Actividades de transporte o desplazamiento						Actividades de tiempo libre							
	i1	i2	i3	i4	i5	D1	i6	i7	i8	i9	D2	i10	i11	i12	i13	i14	D3	Nivel		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	
2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	
5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	
6	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	
7	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
8	3	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
9	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
10	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	2	1	1	2	1	3	2	2	2	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
13	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	
15	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	2	1	1	2	
16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	
17	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	
18	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	2	1	3	1	2	2	
19	2	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	
20	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	
21	3	3	3	1	1	2	2	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	
22	3	3	3	3	1	3	2	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	
23	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	
24	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	
25	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	
26	3	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
27	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
28	3	1	3	3	3	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	1	2	
29	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1	2	1	1	3	3	3	2	2	2	
30	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
31	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	
32	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
33	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
34	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	3	1	1	2	2	
35	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
36	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
37	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	20
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
39	3	3	3	3	1	3	3	2	1	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2	30
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
42	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	20
43	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	18
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	17
45	3	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	22
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
49	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
51	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	19
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
54	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	19
55	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	21
56	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	18
57	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	17
58	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	21
59	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	30
60	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	20
61	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	20
62	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	23
63	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	24
64	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
65	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
66	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	22
67	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	20
68	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
69	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	24
70	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
71	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	17
72	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
73	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
74	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	16
75	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	20
76	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	16
77	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	16

[illegible]

	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146
120	117	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
121	118	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
122	119	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
123	120	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
124	121	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	21
125	122	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	18
126	123	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	18
127	124	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
128	125	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
129	126	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
130	127	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
131	128	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
132	129	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
133	130	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
134	131	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
135	132	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
136	133	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
137	134	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
138	135	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
139	136	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
140	137	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
141	138	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
142	139	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
143	140	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
144	141	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
145	142	2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
146																														

Anexo 11: Constancia de aplicación de los instrumentos de investigación



**MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LOS CHANKAS
- RIO BLANCO**

"Año de la recuperación y consolidación de la economía
peruana"



**EL SUSCRITO ALCALDE DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LOS
CHANKAS - RIO BLANCO**

HACE CONSTAR:

Que, la estudiante NAYELI AGUILAR NAJARRO, estudiante del décimo ciclo de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Facultad de Ciencias de la Educación, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Ha realizado la aplicación de los instrumentos de investigación y el desarrollo del estudio titulado: **Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025**. La estudiante durante su permanencia ha demostrado responsabilidad en la aplicación de encuestas a los adultos mayores.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para fines que estime por conveniente.

Los Chankas, 23 de octubre del 2025.

WLI/Alc.
Cc.Arch

Anexo 12: Carta de compromiso del asesor de tesis**CARTA DE COMPROMISO**

Ayacucho, 14 de noviembre del 2025

Señor:

Dr. VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANI

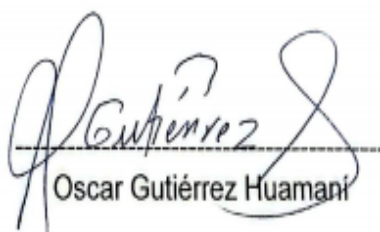
Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación - UNSCH

Estimado señor Decano, previo saludo.

El presente documento es para comunicarle, que la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, tiene la intención de acreditarse, por lo cual dentro de su política los docentes asumen diversos compromisos; entre ellos, el compromiso de asesoría de proyectos de investigación, de sus egresados para optar el título profesional de Licenciado en Educación Física es a través de la sustentación de tesis.

Con la presente carta, asumo el compromiso de ASESORAR, a la estudiante: Nayeli Aguilar Najarro, quien tiene el deseo de realizar el trabajo de investigación titulado: Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025; comprometiéndome en el monitoreo y asesoría permanente, hasta la sustentación de la tesis.

Aprovecho la oportunidad para expresarle mis sinceros reconocimientos y estima personal.



Oscar Gutiérrez Huamani

Anexo 13: Solicitud de aprobación del proyecto de tesis

✓ Dr. Ciro Augusto Madureño García
✓ Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado

SOLICITO: APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS

SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACION

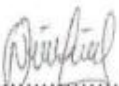


Yo, **NAYELI AGUILAR NAJARRO**, estudiante del décimo ciclo identificada con DNI N° 74955660, con código de estudiante N° 06201302, celular N° 945749094 y e-mail nayeli.aguilar.06@unsch.edu.pe, siendo estudiante de la Escuela Profesional de **Educación Física**, de la Facultad de Ciencias de la Educación - UNSCH, ante usted con el debido respeto me manifiesto lo siguiente:

Que, teniendo previsto desarrollar la investigación titulada: **Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025**; solicito a su despacho, la **evaluación y aprobación del proyecto de tesis**, para su inmediata ejecución. Para tal fin, presento el recibo por derecho de trámite, un ejemplar del proyecto, carta de compromiso del asesor y la constancia de haber aprobado el segundo nivel de investigación.

Por lo expuesto, señor decano espero su atención a mi solicitud por ser justa y agradeceré a usted dar atención a mi pedido.

Ayacucho, 14 de noviembre de 2025.


AGUILAR NAJARRO, Nayeli
DNI N° 74955660

c.c.
Archivo.

Anexo 14: Resolución de la aprobación del proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN RESOLUCIÓN DECANAL N° 280-2025-FCE-D

Ayacucho, 16 de diciembre de 2025

Visto la solicitud de registro de trámite N° 2341-2025 sobre aprobación de proyecto de tesis; y

CONSIDERANDO:

Que, la señorita Nayeli AGUILAR NAJARRO, estudiante de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación, con el documento indicado en la introducción presenta un proyecto de tesis titulado: **Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025**; asesorado por el Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ y solicitan la aprobación y autorización para su ejecución;

De conformidad con lo previsto en el inciso c) del artículo 15º del Reglamento Reajustado de Grados y Títulos del Currículo de Estudios 2004 de las Escuelas de Formación Profesional de Educación Inicial, Primaria, Secundaria y Física de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, adecuado a la Ley Universitaria N° 30220 y Estatuto de la UNSCH, aprobado con Resolución del Consejo Universitario N° 281-2019-UNSCH-CU, el proyecto de tesis que cuenta con opinión favorable se aprueba con acto administrativo y se autoriza su ejecución y sustentación en el término de un (01) año;

Estando con el dictamen y opinión favorable de la comisión revisora y dictaminadora con dictamen de fecha 11 de diciembre de 2025, designada en concordancia con lo previsto en el inciso b) del artículo 15º del Reglamento de Grados y Títulos aludido en el párrafo precedente, integrada por los profesores Dr. Ciro Augusto MADUEÑO GARCÍA (presidente) y Dr. Edwin Héctor EYZAGUIRRE MALDONADO (miembro), por la aprobación del proyecto para su ejecución;

El Decano, en uso de sus atribuciones establecidas en el artículo 289 del Estatuto Universitario de la UNSCH;

RESUELVE:

Artículo 1º APROBAR el Proyecto de Tesis titulado: **Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025**; presentado por la señorita **Nayeli AGUILAR NAJARRO**, estudiante de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Artículo 2º AUTORIZAR a la estudiante solicitante la ejecución del proyecto de tesis aprobado en el artículo precedente y sustentación dentro del término de un año.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

Distribución:

Vicerrectorado Académico
Secretario Docente
EP Educación Física
Dr. Ciro Augusto MADUEÑO GARCÍA
Dr. Edwin Héctor EYZAGUIRRE MALDONADO
Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ
Tesisista
Archivo
VRTH/mqa

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

Dr. VICTOR RAMIRO TUNALOBOS HUAMANÍ
DECANO

Anexo 15: Evidencias fotográficas







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

HACE CONSTAR:

Que, de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de la interesada, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025, presentado por la estudiante **Nayeli AGUILAR NAJARRO**, "sin depósito" en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia "con depósito" de trabajo estándar en la **Facultad de Ciencias de la Educación**, con **resultado de informe final del software turnitin de 20% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CF, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 16 de junio de 2026 y boleta de venta electrónica N° 20 - 00020320.

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

Ayacucho, 02 de julio de 2026

c.c.: Archivo
VRTH/mqa

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
VICTOR RAÚL TUMBACOBOS HUAMANÍ
DECANO

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN
Ciudad Universitaria S/N
Teléfono: (066) 317717

Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025

por Nayeli AGUILAR NAJARRO

Fecha de entrega: 30-jun-2026 05:50p. m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2991915019

Nombre del archivo: TESIS_NAYELI_AGUILAR_NAJARRO.pdf (3.52M)

Total de palabras: 22596

Total de caracteres: 133673

Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

13%

PUBLICACIONES

17%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

Trabajo del estudiante

2

repositorio.unsch.edu.pe

Fuente de Internet

3

hdl.handle.net

Fuente de Internet

4

repositorio.unfv.edu.pe

Fuente de Internet

5

repositorio.uwiener.edu.pe

Fuente de Internet

6

repositorio.autonomadeica.edu.pe

Fuente de Internet

7

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

8

Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal

Trabajo del estudiante

9

repositorio.untumbes.edu.pe

Fuente de Internet

10

Submitted to Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) - Sede Ecuador

Trabajo del estudiante

11

bdigital.unal.edu.co

Fuente de Internet

12

repositorio.upt.edu.pe

Fuente de Internet

13

alicia.concytec.gob.pe

Fuente de Internet

14

repositorio.unjfsc.edu.pe

Fuente de Internet

15

apirepositorio.unu.edu.pe

Fuente de Internet

-
- 16 repositorio.upla.edu.pe
Fuente de Internet
-
- 17 repositorio.uss.edu.pe
Fuente de Internet
-
- 18 repositorio.uleam.edu.ec
Fuente de Internet
-
- 19 Submitted to Universidad de San Buenaventura
Trabajo del estudiante
-
- 20 www11.urbe.edu
Fuente de Internet
-
- 21 repositorio.uncp.edu.pe
Fuente de Internet
-
- 22 docplayer.es
Fuente de Internet
-
- 23 Submitted to usmp
Trabajo del estudiante
-
- 24 Submitted to Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE
Trabajo del estudiante
-
- 25 Martínez, Pedro José Calaza. "Infraestructura Verde Salud Pública y Actividad Física Evidencias de su Relación Caso de Estudio: La Coruña Española", Universidade de Lisboa (Portugal), 2024
Publicación
-
- 26 biblior.url.edu.gt
Fuente de Internet
-
- 27 repositorio.uladech.edu.pe
Fuente de Internet
-
- 28 tesis.usat.edu.pe
Fuente de Internet
-
- 29 Submitted to Universidad Andrés Bello
Trabajo del estudiante
-



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA BACHILLER NAYELI AGUILAR NAJARRO, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

En la ciudad de Ayacucho a los nueve días del mes de julio del año dos mil veintiséis, siendo a horas las cuatro de la tarde, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamani (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Ciro Augusto Madueño García y el Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Calidad de vida y actividad física en adultos mayores del distrito Los Chankas, Apurímac 2025**, presentado por la bachiller en Ciencias de la Educación alumna **NAYELI AGUILAR NAJARRO**, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura el expediente presentado por la recurrente, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a la aspirante al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por la sustentante en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, ha obtenido un promedio de la nota aprobatoria de QUINCE (15).

Siendo a horas las cinco con treinta minutos de la tarde, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado, el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamani (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Ciro Augusto Madueño García y el Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 21 de julio de 2026.

Registro N° 1394 -2026
Recibo de Tesorería N° 26 – 00005003
Libro N° 05, folios 345 y 346
VRTH/acc.

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
VICTOR RAUL TUMBALOBOS HUAMANI
DECANO