



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**Facultad de Educación**

**Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Actividad física y calidad de vida en personas de la tercera edad que asisten al Club**

**Essalud Huacho – 2023**

**Tesis**

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes**

**Autores**

**Alexis Eduardo Ramirez Cueva**

**Nestor Yulian Roque Espinoza**

**Asesor**

**Dr. Randolph Nuñez Torreblanca**

**Huacho – Perú**

**2025**



**Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Reconocimiento:** Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

## LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

### INFORMACIÓN

<b>DATOS DEL AUTOR (ES):</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN</b>
Alexis Eduardo Ramirez Cueva	73020982	16 de setiembre de 2024
Nestor Yulian Roque Espinoza	74501478	16 de setiembre de 2024
<b>DATOS DEL ASESOR:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Randolfo Nuñez Torreblanca	41577711	0000-0001-8611-6300
<b>DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:</b>		
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO ORCID</b>
Dr. Humberto Guillermo Villarreal Rodriguez	15606903	0000-0002-5438-7875
Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
M(o) Teobaldo Noreño Susanibar Hoces	15688490	0000-0002-7017-7990

# Nestor Yulian Roque Espinoza\_2024\_065324 Alexis ...

## ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD QUE ASISTEN AL CLUB ESSALUD HUACHO - 2...

 Quick Submit

 Quick Submit

 Facultad de Educación

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3003150665

Fecha de entrega

9 sep 2024, 3:59 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

10 sep 2024, 8:32 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

TESIS\_RAMIREZ\_Y\_ROQUE\_-\_UI.pdf

Tamaño de archivo

1.3 MB

67 Páginas

10,784 Palabras

59,914 Caracteres

## 20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

### Exclusiones

- ▶ N.º de fuentes excluidas

### Fuentes principales

19%  Fuentes de Internet

2%  Publicaciones

13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## **Dedicatoria**

Nestor Yulian Roque Espinoza

La presente tesis se la dedico a mi padre César Ramírez Nicho, que desde el cielo va iluminando cada paso que doy en mi vida, a la vez a mi madre Deysi Cueva Lindo por ser mi inspiración para seguir adelante siempre.

Alexis Eduardo Ramirez Cueva

## **Agradecimiento**

Nestor Yulian Roque Espinoza

Primero agradecer a Dios por permitirme siempre estar en buena salud, por ser mi guía durante todo el proceso académico.

Quiero agradecer a mis hermanos Jeyson y César que a pesar de la distancia siempre estuvieron ahí para mí, para darme consejos, darme fuerzas para seguir adelante.

Alexis Eduardo Ramirez Cueva

# Índice

<b>Dedicatoria</b> .....	4
<b>Agradecimiento</b> .....	6
<b>Índice de tablas</b> .....	10
<b>Índice de figuras</b> .....	11
<b>Resumen</b> .....	13
<b>Abstract</b> .....	14
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	15
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	17
<b>1.1 Descripción de la realidad problemática</b> .....	17
<b>1.4. Justificación de la investigación</b> .....	19
<b>1.5 Delimitaciones del estudio</b> .....	20
<b>1.6 Viabilidad del estudio</b> .....	20
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	21
<b>2. 1. Antecedentes de la investigación</b> .....	21
<b>2.1.1. Investigaciones internacionales</b> .....	21
<b>2.1.2. Investigaciones nacionales</b> .....	22
<b>2.2. Bases teóricas</b> .....	24
<b>2.3. Definiciones conceptuales</b> .....	31
<b>2.4. Formulación de la hipótesis</b> .....	33
<b>2.4.1. Hipótesis general</b> .....	33

2.4.2. Hipótesis específicas.....	33
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....</b>	<b>34</b>
<b>3.1 Diseño metodológico .....</b>	<b>34</b>
<b>3.1.1. Tipo de investigación .....</b>	<b>34</b>
El tipo de investigación aplicado en esta investigación es básico. ....	34
<b>3.1.2. Nivel de investigación .....</b>	<b>34</b>
<b>3.1.3. Diseño.....</b>	<b>34</b>
<b>3.1.4. Enfoque.....</b>	<b>34</b>
<b>3.2. Población y muestra.....</b>	<b>34</b>
<b>3.2.1 Población.....</b>	<b>34</b>
<b>3.2.2 Muestra .....</b>	<b>34</b>
<b>3.3. Operacionalización de variables.....</b>	<b>35</b>
<b>3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....</b>	<b>36</b>
<b>3.4.1. Técnicas a emplear.....</b>	<b>36</b>
<b>3.4.2. Descripción de los instrumentos .....</b>	<b>36</b>
<b>3.5. Técnicas para el procesamiento de la información.....</b>	<b>36</b>
<b>Instrumentos.....</b>	<b>36</b>
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....</b>	<b>37</b>
<b>4.1. Análisis de resultados .....</b>	<b>37</b>
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>57</b>
<b>5. 1. DISCUSIÓN .....</b>	<b>57</b>
<b>5. 2. CONCLUSIONES .....</b>	<b>58</b>
<b>5. 3. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>58</b>

<b>CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN .....</b>	<b>60</b>
<b>6. 1. Fuentes Bibliográficas .....</b>	<b>60</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>63</b>
<b>Matriz de consistencia .....</b>	<b>64</b>
<b>ENCUESTA.....</b>	<b>65</b>

## Índice de tablas

Tabla 1 Cree que asistir al Club Essalud minora los niveles de envejecimiento en las personas .....	37
Tabla 2 Cree que asistir al Club Essalud mantiene sus músculos activos.....	38
Tabla 3 Cree que asistir al Club Essalud ayuda a tener buenos niveles de salud.....	39
Tabla 4 Cree que asistir al Club Essalud combate con la obesidad de las personas .....	40
Tabla 5 Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser sociable con sus compañeros .....	41
Tabla 6 Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser participativo socialmente .....	42
Tabla 7 Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser comprensivo con sus compañeros...	43
Tabla 8 Cree que asistir al Club Essalud es un ejemplo de lucha contante .....	44
Tabla 9 Cree que asistir al Club Essalud ayuda laboralmente a las personas .....	45
Tabla 10 Cree que asistir al Club Essalud promueve el intercambio cultural entre los países .....	46
Tabla 11 Cree que asistir al Club Essalud ayuda al crecimiento emocional de las personas	47
Tabla 12 Cree usted que asistir al Club Essalud ayuda a mejorar su entorno biológico .....	48
Tabla 13 Cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios básicos para vivir tranquilo .....	49
Tabla 14 Cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios sanitarios necesarios para vivir tranquilo.....	50
Tabla 15 Cree que asistir al Club Essalud ayuda a disminuir el estrés de las personas .....	51
Tabla 16 Cree que asistir al Club Essalud inspira a tener estabilidad emocional .....	52
Tabla 17 Cree que asistir al Club Essalud ayuda a crear una actitud resiliente .....	53
Tabla 18 Cree que asistir al Club Essalud conmueve a la integración social.....	54
Tabla 19 Cree que asistir al Club Essalud motiva a la participación social con sus compañeros .....	55
Tabla 20 Cree que asistir al Club Essalud motiva a sentirse vital y llevar apoyos sociales.	56

## Índice de figuras

Figura 1 Cree que asistir al Club Essalud minora los niveles de envejecimiento en las personas .....	37
Figura 2 Cree que asistir al Club Essalud mantiene sus músculos activos.....	38
Figura 3 Cree que asistir al Club Essalud ayuda a tener buenos niveles de salud.....	39
Figura 4 Cree que asistir al Club Essalud combate con la obesidad de las personas .....	40
Figura 5 Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser sociable con sus compañeros .....	41
Figura 6 Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser participativo socialmente .....	42
Figura 7 Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser comprensivo con sus compañeros..	43
Figura 8 Cree que asistir al Club Essalud es un ejemplo de lucha contante.....	44
Figura 9 Cree que asistir al Club Essalud ayuda laboralmente a las personas .....	45
Figura 10 Cree que asistir al Club Essalud promueve el intercambio cultural entre los países .....	46
Figura 11 Cree que asistir al Club Essalud ayuda al crecimiento emocional de las personas .....	47
Figura 12 Cree usted que asistir al Club Essalud ayuda a mejorar su entorno biológico.....	48
Figura 13 Cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios básicos para vivir tranquilo .....	49
Figura 14 Cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios sanitarios necesarios para vivir tranquilo.....	50
Figura 15 Cree que asistir al Club Essalud ayuda a disminuir el estrés de las personas .....	51
Figura 16 Cree que asistir al Club Essalud inspira a tener estabilidad emocional .....	52
Figura 17 Cree que asistir al Club Essalud ayuda a crear una actitud resiliente .....	53
Figura 18 Cree que asistir al Club Essalud conmueve a la integración social .....	54

Figura 19 Cree que asistir al Club Essalud motiva a la participación social con sus  
compañeros..... 55

Figura 20 Cree que asistir al Club Essalud motiva a sentirse vital y llevar apoyos sociales 56

## Resumen

De cada 4 adultos, 1.400 millones son personas que no realizan la cantidad de minutos de actividad física que recomienda la OMS (150 minutos). A nivel mundial, las personas de sexo femenino tienen menor actividad (32%) que las de sexo masculino (23%), y la mayor parte de los países disminuyen la actividad a medida que aviejan la gran mayoría de individuos. Además, las personas de mayores ingresos, con discapacidad y con enfermedades crónicas, y también las personas en situación de marginación y las aborígenes tienen menores posibilidades de mantenerse en movimiento. **Objetivo:** Determinar cómo se relaciona la actividad física y calidad de vida de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023. **Material y método:** Realizado en el Club Essalud de Huacho. La población estuvo conformada por 50 persona de la tercera edad del Club Essalud de Huacho. El instrumento para medirla actividad física y la calidad de vida es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** La actividad física se relaciona con la calidad de vida de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.

**Palabras claves:** actividad física, calidad de vida, personas de tercera edad.

## **Abstract**

Of every 4 adults, 1.4 billion are people who do not do the number of minutes of physical activity recommended by the WHO (150 minutes). Globally, females are less active (32%) than males (23%), and most countries decrease activity as the vast majority of individuals age. In addition, people with higher incomes, people with disabilities and chronic illnesses, as well as marginalized people and Aboriginal people, are less likely to stay mobile.

**Objective:** Determine how physical activity and quality of life are related to elderly people who attend the Essalud Huacho Club - 2023. **Material and method:** Carried out at the Huacho Essalud Club. The population was made up of 50 elderly people from the Huacho Essalud Club. The instrument to measure physical activity and quality of life is the survey.

**Results and conclusions:** Physical activity is related to the quality of life of elderly people who attend the Essalud Huacho Club - 2023.

**Keywords:** physical activity, quality of life, elderly people.

# INTRODUCCIÓN

En las sociedades industrializadas la tecnología ha simplificado labores que antes necesitaban mayor esfuerzo; es más frecuentes los desplazamientos en vehículos y otros medios de transporte, los trabajos que se realizan no requieren un gran esfuerzo físico y en el momento de hacer deportes no hay que moverse. Con la acción de envejecer, los individuos de edad avanzada suelen desarrollar más dependencia, debido a que aparentan muchos impedimentos ocasionados por la acción de los años. La edad provoca un deterioro en la actividad física, el cual es posible que se acelere si se mantiene la costumbre de ejercitarse de manera habitual, siempre y cuando se tenga en cuenta las particularidades de cada paciente. Es verdad que el patrón de vida de los individuos de edad avanzada se modificó y no son capaces de moverse con la misma fluidez y agilidad que en el pasado.

Capítulo I: introducción, justificación de la investigación, alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: Marco teórico están las teorías de la actividad física y calidad de vida, que sustentan la investigación, variables, características, para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: Metodología, el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra de la investigación, las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos de la actividad física y la calidad de vida.

Capítulo IV: resultados, las tablas, figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó, se realiza algunas recomendaciones acerca de la actividad física y la calidad de vida.

# CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1 Descripción de la realidad problemática

De cada 4 adultos, 1.400 millones son personas que no realizan la cantidad de minutos de actividad física que recomienda la OMS (150 minutos). A nivel mundial, las personas de sexo femenino tienen menor actividad (32%) que las de sexo masculino (23%), y la mayor parte de los países disminuyen la actividad a medida que aviejan la gran mayoría de individuos. Además, las personas de mayores ingresos, con discapacidad y con enfermedades crónicas, y también las personas en situación de marginación y las aborígenes tienen menores posibilidades de mantenerse en movimiento.

Las sociedades industrializadas son las que la tecnología ha simplificado muchas labores que antes necesitaban mayor esfuerzo; son más frecuentes los desplazamientos en coche y otros medios de transporte, la mayoría de los trabajos no requieren un esfuerzo físico grande y en el momento de hacer deportes ya no hay que moverse.

Con la acción de envejecer, los individuos de edad avanzada suelen desarrollar más dependencia, debido a que aparentan muchos impedimentos ocasionados por la acción de los años. La edad provoca un deterioro en la actividad física, el cual es posible que se acelere si se mantiene la costumbre de ejercitarse de manera habitual, siempre y cuando se tenga en cuenta las particularidades de cada paciente. Es verdad que el patrón de vida de los individuos de edad avanzada se modificó y no son capaces de moverse con la misma fluidez y agilidad que en el pasado. A pesar de ello, ello no implica que no puedan moverse en nada. En efecto, lo más aconsejado es que continúe realizando su actividad cotidiana lo más posible.

En relación a nuestro país, ciertas investigaciones llegan a la conclusión de que se nota un incremento de la magnitud de obesidad y sobrepeso en los menores de edad<sup>19,20</sup>. De igual manera, se evidencia que hay una carencia importante de la actividad deportiva

regular en las diferentes categorías de la población<sup>2,21</sup>. Debido a eso, nuestro interés se resume en (1) documentar la presencia de la carencia y el sobre peso en estudiantes de las escuelas públicas y privadas, en función de la edad, el sexo y el nivel socioeconómico, del índice de masa corporal de 6 a 11 años de edad.

La independencia de los individuos de edad avanzada está ligada a su bienestar. La actividad física es una protectora de esa independencia y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además preserve y mejor la movilidad y estabilidad de las articulaciones y la fuerza de las palancas musculares, todas ellas tienen un efecto positivo sobre la calidad del hueso, la postura, la acción motriz, la imagen corporal y en definitiva sobre la vida de las personas de edad avanzada. Las conclusiones evidenciaron que existe dificultad en las personas mayores de edad al momento de aprender, y es necesario que el docente planifique en las sesiones de estudio diversas estrategias de aprendizaje que incorporen la calidad de vida y participación de los individuos de edad avanzada, esta investigación tiene el objetivo de determinar la actividad física y bienestar de las personas mayores que asisten al Club de Essalud de Huacho.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la relación de la actividad física y calidad de vida de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es la relación de la actividad física y la salud física de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023?

¿Cuál es la relación de la actividad física y la salud psicológica de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023?

¿Cuál es la relación de la actividad física y la inclusión social de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023?

### **1.3 Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar cómo se relaciona la actividad física y calidad de vida de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar cómo se relaciona la actividad física y la salud física de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.

Determinar cómo se relaciona la actividad física y la salud psicológica de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.

Determinar cómo se relaciona la actividad física y la inclusión social de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.

### **1.4. Justificación de la investigación**

La inquietud por aumentar la calidad del estudio de los estudiantes del más alto nivel de educación que se está progresando en diversas universidades, es por esta razón que el análisis pretende conocer cuáles son la actividad física y la vida saludable que tiene el individuo de la tercera edad del club de Essalud en base a teorías de diferentes autores, como el aprendizaje que se desarrolla en el individuo de la tercera edad del club de Essalud. El análisis evidencia su importancia en atender la actividad física y bienestar del anciano que asiste al club Essalud de Huarochirí. Estos resultados mostrarán la capacidad del docente para cambiar su estrategia de enseñanza y tomar una forma de

enseñar que atienda la diversidad de estilos que tiene el adulto; esto será de ayuda para que el individuo desarrolle las habilidades fundamentales de manera integral.

## **1.5 Delimitaciones del estudio**

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Huacho.

Alcance temporal: durante el año 2023.

Alcance temático: Actividad física y calidad de vida.

Alcance institucional: personas de la tercera edad del Club Essalud de Huacho.

## **1.6 Viabilidad del estudio**

La investigación se pudo realizar por las facilidades que dió el jefe del Club Essalud de Huacho.

### **Técnica**

La investigación cuenta con todos los requisitos que solicita la Universidad.

### **Ambiental**

Investigación académica, por ello no perjudica de ninguna manera el medio ambiente.

### **Financiera**

Los costos que ocasionó el desarrollo de la investigación fue financiado por los investigadores.

### **Social**

El equipo que se formó cumplió para la investigación participó de manera eficiente.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2. 1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Investigaciones internacionales

Chocho (2024) en su tesis titulada *“La actividad física como terapia para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad del barrio Obrapía de la Ciudad de Loja, 2024”*, su objetivo es determinar la clase de ejercicios que realizan los habitantes de la tercera edad del sector obrapía de la ciudad de Loja, concluye que: Se llegó a la conclusión de que no se conoce con certeza cuáles son las actividades físicas adecuadas para hacer mejoras en la vida de los habitantes de la tercera edad del sector Obrapía, de la ciudad de Loja. Desinterés del instructor en cuanto a que se realice de manera permanente la actividad física, esto no ayuda a mejorar la vida de calidad de los individuos de la tercera edad (p. 82).

Crisóstomo (2021) en su tesis titulada *“Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesiano de Concepción durante la pandemia covid 19”*, su objetivo es entender y examinar el efecto sobre los estudiantes del encerramiento en la actividad física, realizada dentro de las clases no-presenciales por los alumnos de 8ºbásico y 3º medio del colegio “Colegio Salesianos”, concluye que: La prolongada suspensión de la escuela provocó que los estudiantes pasaran más tiempo delante de las pantallas o herramientas tecnológicas, esto causó que los mismos se sedentaran y no realizaran actividad física, esto provocó un cambio de hábitos alimenticios poco saludables y provocó un aumento de

peso. La encerrona dentro de casa por muchos meses puede poseer un efecto dañino sobre la sanidad corporal, mental y conductual de menores (p. 75).

Espinoza (2019) en su tesis titulada "*Las actividades físicas para mejorar la calidad de vida en las personas con diabetes tipo 1 en la Institución de la Cruz Roja*", su objetivo es poner en marcha un plan de ejercicios en pacientes con diabetes tipo 1 que asistan las asesorías de la clínica de la Cruz Roja, concluye que: Concerniente al primer propósito específico que se marcó "Denificar los comportamientos físicos dentro del incremento de la calidad de vida de los individuos con diabetes tipo 1 dentro del establecimiento de la Cruz Roja en la localidad de Ambato". El cuarenta por ciento de los entrevistados considera que la actividad física tiene la capacidad de mejorar el desempeño cotidiano del individuo con diabetes tipo I, para el treinta y tres por ciento ocasionalmente y para el veintisiete por ciento señala que jamás. La capacidad crece en la medida en la que hace ejercicio el paciente y es posible que la mayor parte de las personas cuando se encuentran con una enfermedad por lo general viven en una condición de inactividad que empeora su condición mental y provoca la muerte a un ritmo rápido (p. 78).

### **2.1.2. Investigaciones nacionales**

Guevara (2023) en su tesis titulada "*Actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de una universidad en Lima, 2022*", su objetivo es establecer el vínculo positivo y apacible que tiene la actividad física y bienestar en los alumnos de terapia física de la UNFV, durante el año 2023, concluye que: Hay una correlación positiva de tipo medio entre la actividad física y bienestar en los alumnos de terapia física de la UNFV, durante el año 2023. El 54.9 por ciento, el 37.8 por ciento y el 9.3 por ciento de los

estudiantes de terapia física de la UNFV, durante el 3.1 por ciento, respectivamente (p. 37).

Túpac (2022) en su tesis titulada "*Actividad física y calidad de vida en pacientes con hipertensión arterial el Centro de Salud David Guerrero Duarte*", su objetivo es descubrir el vínculo entre la actividad física y bienestar en pacientes con presión alta en el hospital "David Guerrero Duarte", en Concepción, durante el 2021, concluye que: La calidad de vida de los pacientes hipertensos del Centro de Salud "David Guerrero Duarte" de Concepción está relacionada directa y significativamente con la actividad física, 2021 considerando que el valor p obtenido es igual a 0.000; De esta forma, se puede demostrar que a medida que los pacientes realicen más actividad física, su calidad de vida mejorará (p. 91).

Mejía (2022) en la investigación "*Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa, 2022*", su objetivo es evaluar la vínculo entre la actividad física y la vida buena de los alumnos de instituto en el lugar, 2022, concluye que: La actividad física se encuentra correlacionada de manera importante con la vida buena de las personas, ya que la ejecución de actividades físicas apoya el desarrollo de la emoción, la seguridad en sí mismos y la manera en que interaccionan con el entorno que les pertenece (p. 34).

Fernandez (2022) en su tesis titulada "*Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022*", su objetivo es determinar el impacto de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores del Distrito de Ayacucho-2022, concluye que: La actividad física tiene un efecto significativo en la comodidad emocional del retirado del "Laboratorio de

Actividad Física y Salud-UNSCH” de la zona de Ayacucho, 2022; con una potencia de 0,004 inferior a 0,05 (p. 64).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Actividad física:**

Espinoza H. (2022) define que la actividad física es cualquier tipo de movimiento corporal que requiere un mayor esfuerzo muscular y está compuesta por dos partes, la primera de ellas es la postura. Marchar, correr, bailar, nadar y realizar yoga son algunas formas de hacer deportes. “La actividad física es beneficiosa para diversas partes del cuerpo. El provecho del corazón y de los pulmones, y ofrece sugerencias para iniciarse y para continuar ejercitando. La actividad física constituye un pedazo de una existencia saludable para el órgano cardiovascular”. Por eso es un estilo de vida saludable para el corazón que implica alimentación saludable para el corazón, para mantener un peso normal, gestionar el estrés y dejar de fumar.

Sanchez (2021) indica que la actividad física relaciona múltiples provechos de salud en cualquier individuo, de cualquier edad y en mujeres o hombres. A pesar de ello, diariamente se suman más personas que no se mueven lo bastante, y esto se debe, en gran parte, a que hemos hecho un cambio en la manera de vivir hacia una modelo más estática. La actividad física se extiende a otros momentos de juego, labor, desplazamiento, tareas del hogar y recreativas, todas ellas no se consideran como parte de la actividad física debido a que su propósito fundamental no es el de preservar la salud de una persona o la de su cuerpo.

La falta de actividad física se ha considerado como uno de los principales motivos de la muerte a nivel mundial y además se encuentra en crecimiento en varias naciones. La acción deportiva habitual y correcta, además de cualquier otra acción corporal que genere energía, disminuyen el peligro de varias enfermedades y trastornos no transmisibles, como es el caso de la alta presión sanguínea, la enfermedad cardiovascular, los derrames cerebrales, la diabetes, el cáncer de mama y colon, y la depresión. La energía que se utiliza en la actividad física de manera ocasional también es importante para sostener el equilibrio de energía y el control de peso. Además de los provechos para la salud, las culturas que son más enérgicas es posible que genere adicionales de retorno de inversión, entre ellos se encuentran un menor empleo de fósiles, aire más purificado y vías y calles menos atestadas y riesgosas (Organización Panamericana de la Salud, 2022).

### **Tipos de actividad física:**

Toledo (2020) indica que para poder entender la clase de actividad física que necesitamos, es necesario pensar en la manera en que somos activos en este momento, la duración que permanecemos en un sitio y la condición física que tenemos. Es fundamental incorporar constantemente en la vida cotidiana las acciones físicas que son provechosas para la salud, y sobre todo, aquellas que nos hacen felices. Dentro de los principales tenemos:

- Aeróbico: andar a paso rápido, nadar, montar en bicicleta o correr, son provechosos ya que debido a que se mueven los músculos grandes en repetidas ocasiones, es demandante para el corazón y los pulmones que se activen con el fin de llevar oxígeno al cuerpo completo.

- Enriquecimiento de músculos adicional: los entrenamientos que añaden fuerza a los músculos se llaman entrenamientos de resistencia o fuerza, como hacer deportes con objetos, jalar, trepar...
- La acción que incrementa la calidad de los huesos, normalmente se trata de la que nuestro cuerpo realiza contra el piso, esto es, trotar, correr y hacer deportes. Son especialmente valorados en las fases de desarrollo, en la franja de edad de 14 a 18 años, debido a que es en ese periodo de tiempo en el que se genera la mayor cantidad de masa ósea. Asimismo, son provechosos para evitar la osteoporosis durante la edad adulta.
- Flexibilidad: La acción de ejercitarse aumenta la flexibilidad de las articulaciones y la capacidad de extensión de los músculos, tendones y ligamentos. Son actividades parecidas a los estiramientos suaves, las prácticas de gimnasia, el yoga, las artes del combate o el pilates.
- Equilibrio y sinergia: las prácticas para aumentar la estabilidad y la armonía, por ejemplo, el ballet, el yoga, las pilates o la taichí. son muy aconsejados para la protección de los individuos de edad avanzada.

### **Importancia en los adultos mayores:**

Crisostomo A. (2022) indica que la actividad física y el ejercicio son beneficiosos para la gran mayoría de las personas, aunque sea para los individuos de edad avanzada. A pesar de que su estado de salud y sus habilidades motoras sean iguales, es posible que encuentre provecho haciendo ejercicio regularmente. En efecto, los análisis indican que la inacción con excesos tiene riesgos. Recurrentemente, la cantidad de años no es tal vez la más importante sino la falta de actividad física lo que perjudica más la capacidad de los individuos de edad avanzada para hacer las cosas por ellos

mismos. La falta de actividad física además es posible que genere más asistencias al sanatorio, más hospedajes en el hospital y más utilización de remedios para diversas enfermedades.

### **Recomendaciones basicas:**

Tendrás que apuntar como mínimo cada semana:

150 minutos (2.5 horas) de ejercicios de intensidad media cada semana.

ó 75 minutos (1 ¼ hora) de ejercitación física muy enérgica.

o un mezcla de las dos

La actividad se desplegará en conjunto de 10 minutos como máximo.

Con dos o más veces por semana, es aconsejable incorporar actividades que mejoren la fuerza de los grupos musculares grandes.

### **Dimensiones:**

Sebastián (2021) define que las dimensiones son:

- 1. Dimensión biológica:** La magnitud de la biología se refiere a la realidad de la cosa en tanto a organismo con cuerpo, que se desarrolla y se transforma bajo la influencia de la realidad física. Se estructura alrededor de la noción de una estabilidad dinámica dentro de una relación igualmente dinámica con el medio ambiente. Y tienes que tomar en consideración características relacionadas como la influencia de la genética, el funcionamiento y la conducta que se puede ver como una forma de obtener información.

2. **Dimensión psico-social:** La psicología social utilizada en el ámbito del deporte se trata de una especialidad en formación. Por esta razón es complicado llegar a una definición. El ámbito de la psicología social que se encarga, no únicamente, del comportamiento y del pensamiento de las personas y de los grupos dentro del ámbito de la recreación física-deportiva y de las competencias deportivas; sino además de los provechos psicológicos que tiene la actividad deportiva.
3. **Dimensión socio-económica:** El deporte pasó de ser simplemente una expresión social –el pensamiento y la práctica de actividades recreativas encaminadas a buscar algún tipo de entretenimiento, satisfacción o logro personal– a ser visto como “una mercancía cuya producción, consumo, financiamiento y gestión son consistentes con criterios racionales”. Estándar. “Economía” (Castellanos García, 2001, p. 181); en definitiva, un negocio en el que millones de espectadores y consumidores se interesan por cualquier tipo de producto o servicio.

### 2.2.2 Calidad de vida:

Ramos (2019) indica que cuando hablamos de calidad de vida, nos referimos a conceptos que involucran diferentes niveles de generalidad, desde el bienestar social o comunitario hasta algunos aspectos específicos de carácter individual o grupal. Por lo tanto, la calidad de vida se ha definido de manera diferente, desde aspectos filosóficos y políticos hasta aspectos relacionados con la salud.

Esos se pueden agrupar en cinco áreas principales: la salud, la seguridad física, los alimentos, la vivienda, el transporte y las posesiones. A pesar de ello, es fundamental entender que la respuesta a cada uno de estos dominios

es individualista y altamente variable debido a la influencia de componentes sociales, materiales, la edad, la circunstancia de empleo o las políticas en sanidad.

Galván (2023) define que la vida buena de un individuo se puede entender como un vínculo global, en el cual se encuentran aspectos positivos además de eventuales sucesos desagradables durante la vida de un individuo, que evidencia la relación entre individuo y comunidad en el curso de los principios éticos de la sociedad. Esto evidencia que la noción de vida buena se encuentra en permanente movimiento, debido a que está relacionada con las características económicas, culturales y psicológicas que tiene el individuo y que genera en él "valores positivos y negativos".

El bienestar psicológico deriva en una forma de vida, en la cual es posible poseer comodidades para una existencia saludable que promuevan la totalidad de los seres humanos. Dichos hábitos de vida harán referencia a un trato responsable de los recursos naturales que posibiliten que los que habitan en la Tierra, tengan lo indispensable para vivir cómodos y, además, apoyen en la totalidad de las reglas de la sociedad.

Etecé (2022) indica que la acepción de vida buena es complicada, debido a que se trata de un concepto que nosotros mismos utilizamos para nombrar otras variables de carácter económico, social y político, entre otros, que tienen una influencia directa sobre el ser humano. A pesar de ello, no existe consenso en torno a lo que la vida buena es, por lo que existen definiciones obtenidas de diferentes áreas del conocimiento, como la medicina, la política, la sociología, etc.

**Factores que determinan la calidad de vida:**

Etecé (2022) define que los factores son los siguientes:

- En el ambiente: las luchas de poder, las condiciones extremas de trabajo o económicas, y las guerras, afectan significativamente la vida de un individuo o grupo de personas, debido a las consecuencias que su ambiente histórico tenga sobre él.
- Entorno familiar. El nivel de inmersión en la comunidad, el sustento familiar, la existencia de instituciones que defienden la vida o la marginación social, son además otras variables que tienen importancia en el momento de analizar la calidad de vida. En efecto, las personas de una misma zona es posible que tengan diferentes grados de bienestar dependiendo de la comunidad en la que vivan.
- Condiciones del ser vivo. La abundancia y la falta de ella, las posibilidades verdaderas, por fin, las circunstancias en que una persona llega al mundo y se forma tienen una influencia directa en sus posibilidades y, en general, en su vida.
- Personalidad. A nivel muy íntimo, las acciones individuales y la forma singular de todas las circunstancias anteriores son, además, una influencia importante en la vivencia de calidad de un individuo.
- Sociedad y cultura. Las circunstancias culturales que se practican sobre una persona o un conjunto de ellas por parte de su comunidad entera o ellas mismas no son tampoco capaces de ser abandonadas.

### **Dimensiones:**

Westreicher (2020) define las dimensiones como:

- 1. Salud física:** Se preocupa de la salud y de la totalidad de la figura. Esto implica, por ejemplo, el ingreso a un hospital de primera clase y

el residir en una localidad con bajo índice de criminalidad. En ese lugar, además se permite el ingreso a una buena alimentación, esto está relacionado con la disponibilidad de alimentos, pero también con la información que se divulga al público para que las personas que no solo busquen saciar su hambre, sino que además sean nutritivas, puedan acceder a ellos.

2. **Salud psicológica:** Se trata del ámbito psicológico, está relacionado con el incremento de una alta autoestima y la consistencia del ánimo.
3. **Inclusión social:** Se trata de la totalidad de lo relacionado a la comunicación con otros individuos. Mencionamos, por ejemplo, el disfrute con un grupo de personas de igual género y una casa saludable donde vivir. Aquí se muestra además la contribución a las actividades de la comunidad donde se promueve la colaboración entre los habitantes de un sector o grupo social.

### 2.3. Definiciones conceptuales

#### **Actividad física:**

Espinoza H. (2022) define que la actividad física es cualquier tipo de movimiento corporal que requiere un mayor esfuerzo muscular y está compuesta por dos partes, la primera de ellas es la postura. Marchar, correr, bailar, nadar y realizar yoga son algunas formas de hacer deportes. La actividad física es beneficiosa para diversas partes del cuerpo.

**Calidad de vida:**

Ramos (2019) indica que cuando hablamos de calidad de vida, nos referimos a conceptos que involucran diferentes niveles de generalidad, desde el bienestar social o comunitario hasta algunos aspectos específicos de carácter individual o grupal. Por lo tanto, la calidad de vida se ha definido de manera diferente, desde aspectos filosóficos y políticos hasta aspectos relacionados con la salud.

**Dimensión biológica:**

La magnitud de la biología se refiere a la realidad de la cosa en tanto a organismo con cuerpo, que se desarrolla y se transforma bajo la influencia de la realidad física.

**Dimensión psico-social:**

La psicología social utilizada en el ámbito del deporte se trata de una especialidad en formación. Por esta razón es complicado llegar a una definición.

**Dimensión socio-económica:**

El deporte pasó de ser simplemente una expresión social, el pensamiento y la práctica de actividades recreativas encaminadas a buscar algún tipo de entretenimiento, satisfacción o logro personal.

**Inclusión social:**

Se trata de la totalidad de lo relacionado a la comunicación con otros individuos.

**Salud física:**

Se preocupa de la salud y de la totalidad de la figura. Esto implica, por ejemplo, el ingreso a un hospital de primera clase y el residir en una localidad con bajo índice de criminalidad.

## **Salud psicológica:**

Se trata del ámbito psicológico, está relacionado con el incremento de una alta autoestima y la consistencia del ánimo.

### **2.4. Formulación de la hipótesis**

#### **2.4.1. Hipótesis general**

La actividad física se relaciona con la calidad de vida de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.

#### **2.4.2. Hipótesis específicas**

La actividad física se relaciona con la salud física de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.

La actividad física se relaciona con la salud psicológica de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.

La actividad física se relaciona con la inclusión social de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Diseño metodológico**

#### **3.1.1. Tipo de investigación**

El tipo de investigación aplicado en esta investigación es básico.

#### **3.1.2. Nivel de investigación**

El nivel de investigación aplicado en esta investigación es correlacional.

#### **3.1.3. Diseño**

El diseño de investigación aplicado en esta investigación es no experimental.

#### **3.1.4. Enfoque**

El enfoque de investigación aplicado en esta investigación es cuantitativo.

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1 Población**

50 personas de la tercera edad conforman la población de estudio de la investigación.

#### **3.2.2 Muestra**

La muestra la conforma el total de la población es decir las 50 personas de la tercera edad.

### 3.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	
V1: Actividad física	Dimensión biológica	Envejecimiento	1, 2, 3, 4	Likert
		Músculos activos		
		Salud		
		Obesidad		
	Dimensión psico-social	Sociable	5, 6, 7, 8	Likert
		Participativo		
		Comprensivo		
		Luchadores		
	Dimensión socio-económica	Laboral	9, 10, 11	Likert
		Intercambio cultural		
		Crecimiento emocional		

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	
V2: Calidad de vida	Salud física	Entorno ecológico	12, 13, 14	Likert
		Servicios básicos		
		Servicio de atención sanitaria		
		Ausencia de estrés		
	Salud psicológica	Estabilidad emocional	15, 16, 17	Likert
		Actitud resiliente		
		Integración a la sociedad		
	Inclusión social	Participación social	18, 19, 20	Likert
		Apoyos sociales		

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.4.1. Técnicas a emplear**

La técnica a emplearse es la encuesta donde se obtendrá las respuestas de la muestra de estudio para la tabulación de resultados.

#### **3.4.2. Descripción de los instrumentos**

El instrumento que se utiliza es el cuestionario que consta de 11 preguntas para la variable actividad física y 9 preguntas para la variable calidad de vida.

### **3.5. Técnicas para el procesamiento de la información**

#### **Instrumentos**

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

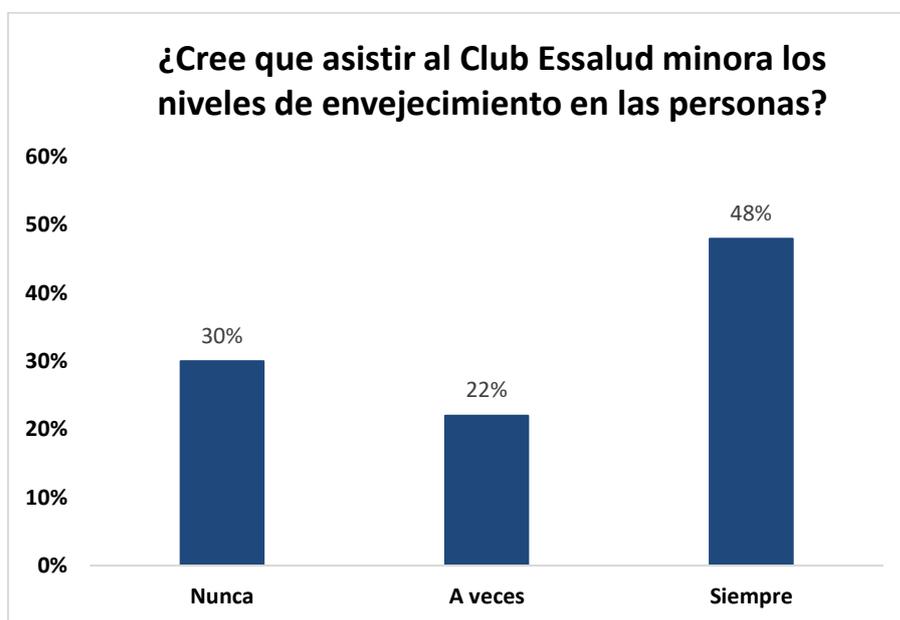
## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

*Cree que asistir al Club Essalud minora los niveles de envejecimiento en las personas*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	15	30%
A veces	11	22%
Siempre	24	48%
TOTAL	50	100%



*Figura 1* Cree que asistir al Club Essalud minora los niveles de envejecimiento en las personas

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 30% nunca cree que asistir al Club Essalud minora los niveles de envejecimiento en las personas, el 22% a veces cree que asistir al Club Essalud minora los niveles de envejecimiento en las personas y el 48% siempre cree que asistir al Club Essalud minora los niveles de envejecimiento en las personas.

Tabla 2

*Cree que asistir al Club Essalud mantiene sus músculos activos*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	12	24%
A veces	17	34%
Siempre	21	42%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

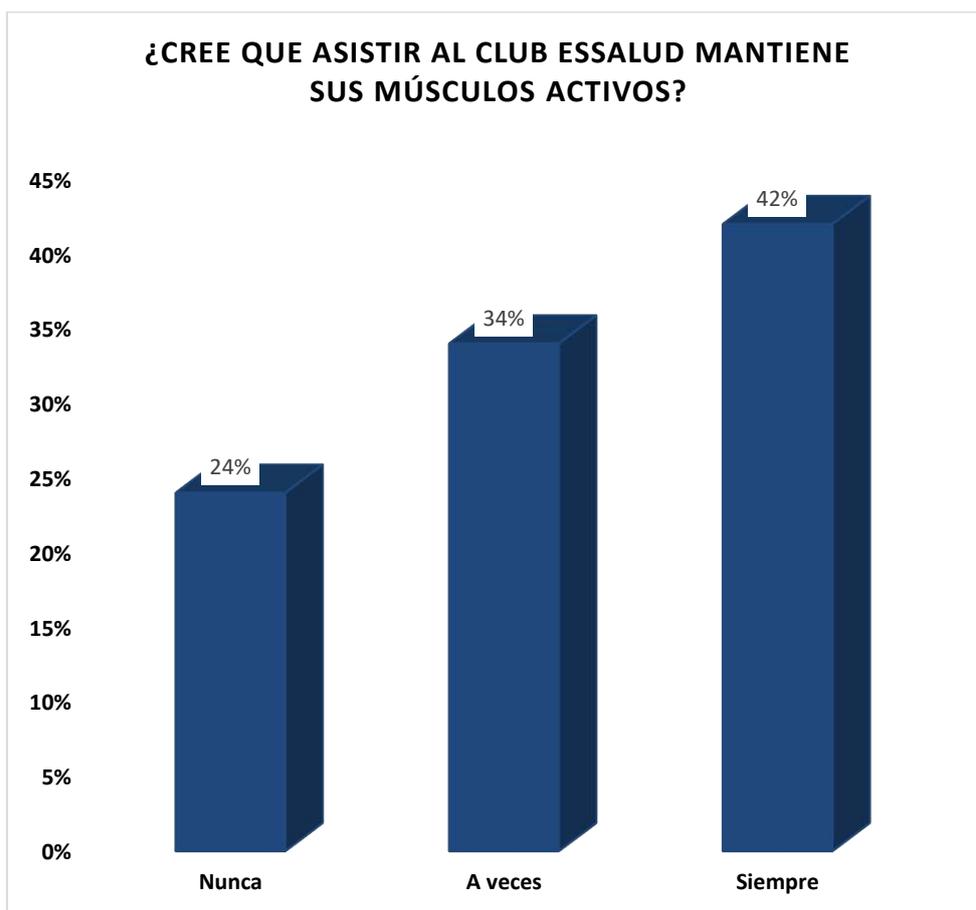


Figura 2 Cree que asistir al Club Essalud mantiene sus músculos activos

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 24% nunca cree que asistir al Club Essalud mantiene sus músculos activos, el 34% a veces asistir al Club Essalud mantiene sus músculos activos y el 42% siempre asistir al Club Essalud mantiene sus músculos activos.

Tabla 3

*Cree que asistir al Club Essalud ayuda a tener buenos niveles de salud*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	11	22%
A veces	16	32%
Siempre	23	46%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

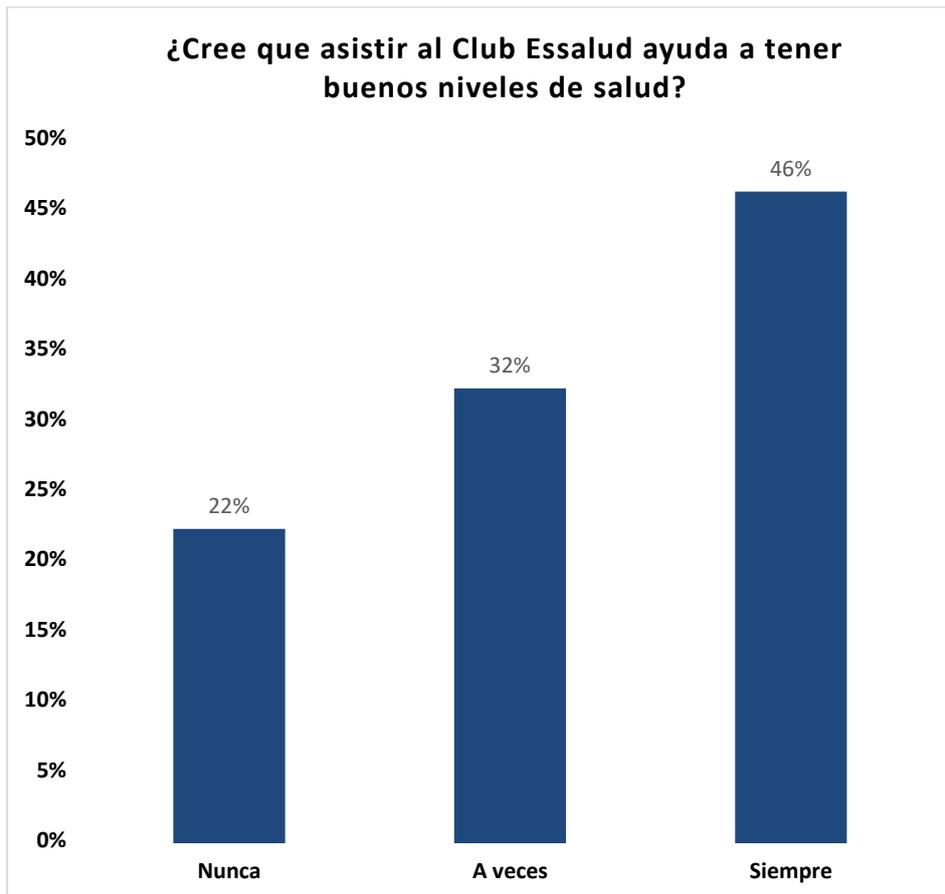


Figura 3 Cree que asistir al Club Essalud ayuda a tener buenos niveles de salud

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 22% nunca cree que asistir al Club Essalud ayuda a tener buenos niveles de salud, el 32% a veces cree que as asistir al Club Essalud ayuda a tener buenos niveles de salud y el 46% siempre cree que asistir al Club Essalud ayuda a tener buenos niveles de salud.

Tabla 4

*Cree que asistir al Club Essalud combate con la obesidad de las personas*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	10	20%
A veces	15	30%
Siempre	25	50%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

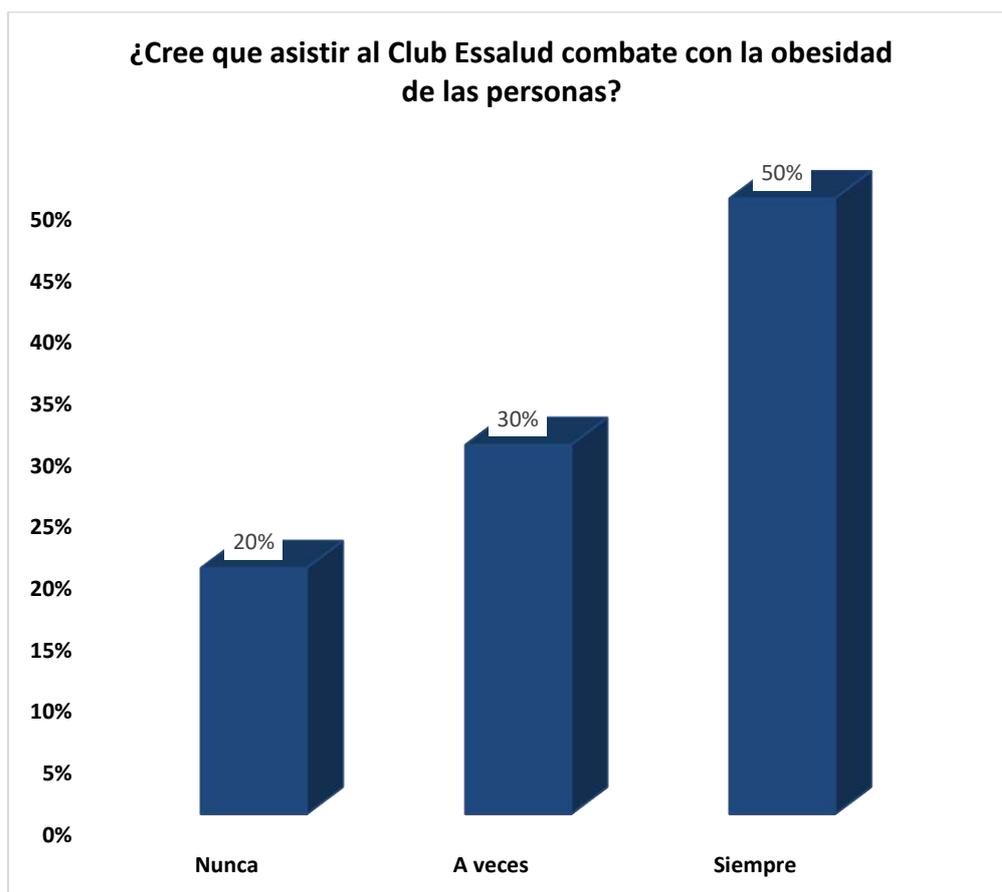


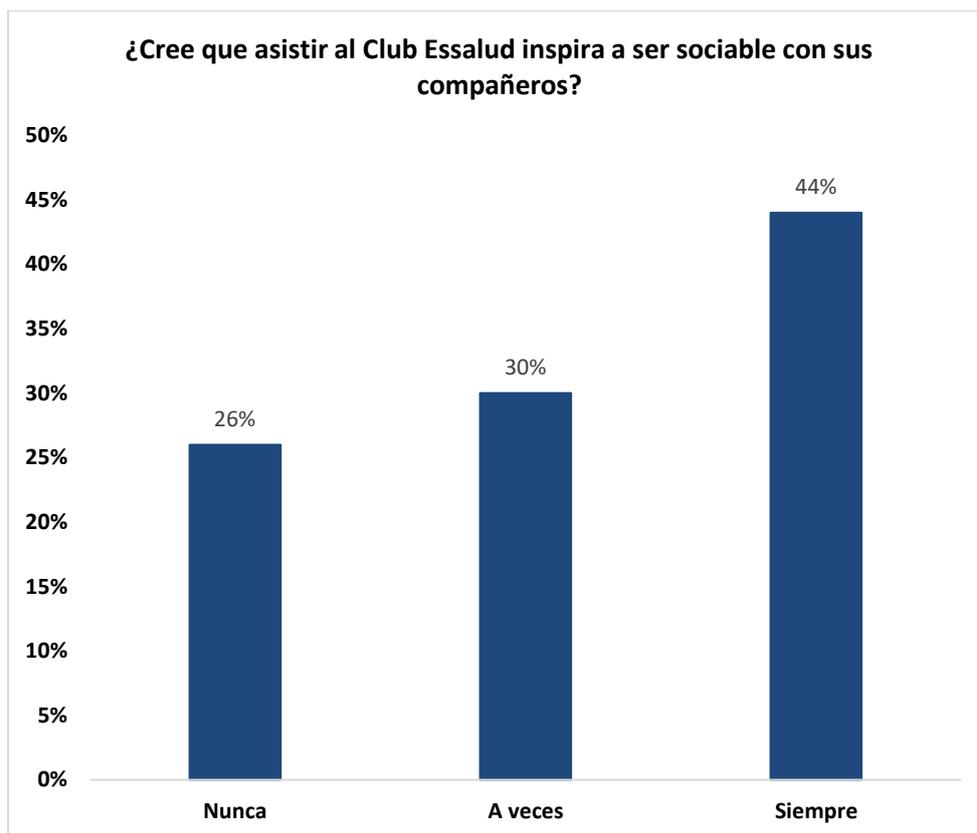
Figura 4 Cree que asistir al Club Essalud combate con la obesidad de las personas

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 20% nunca cree que asistir al Club Essalud combate con la obesidad de las personas, el 30% a veces cree que asistir al Club Essalud combate con la obesidad de las personas y el 50% siempre cree que asistir al Club Essalud combate con la obesidad de las personas.

Tabla 5

*Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser sociable con sus compañeros*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	13	26%
A veces	15	30%
Siempre	22	44%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



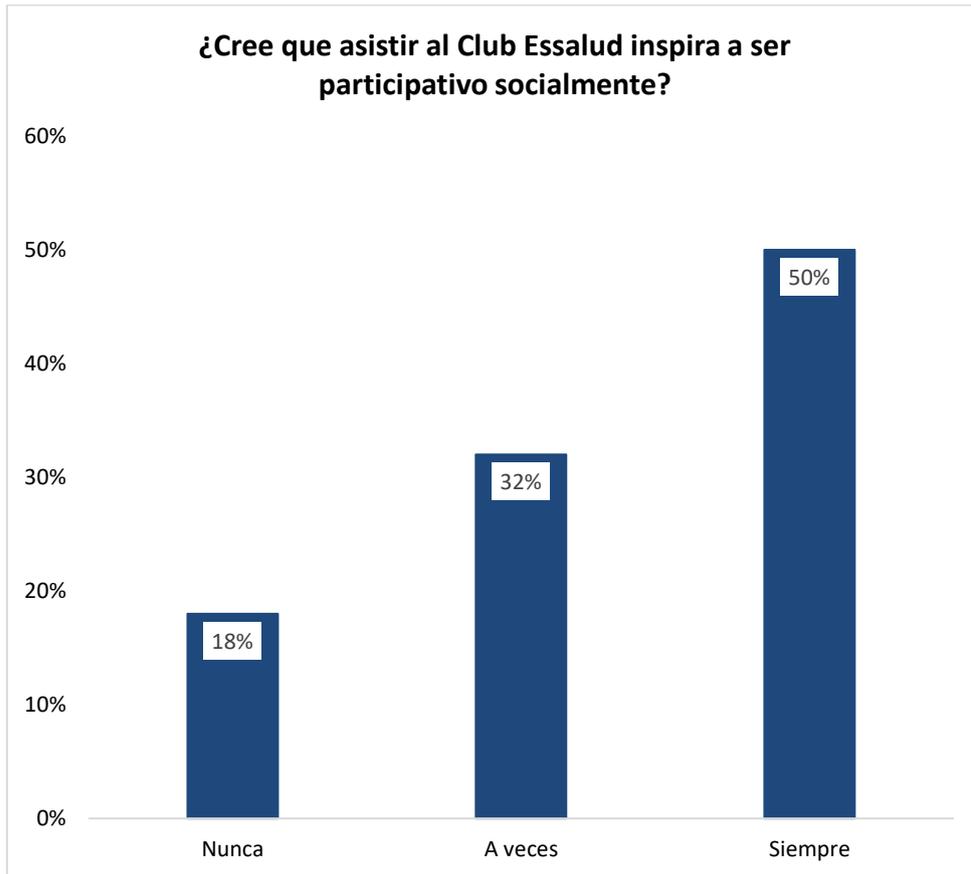
*Figura 5* Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser sociable con sus compañeros

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 26% nunca cree que asistir al Club Essalud inspira a ser sociable con sus compañeros, el 30% a veces cree que asistir al Club Essalud inspira a ser sociable con sus compañeros y el 44% siempre cree que asistir al Club Essalud inspira a ser sociable con sus compañeros.

Tabla 6

*Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser participativo socialmente*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	9	18%
A veces	16	32%
Siempre	25	50%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



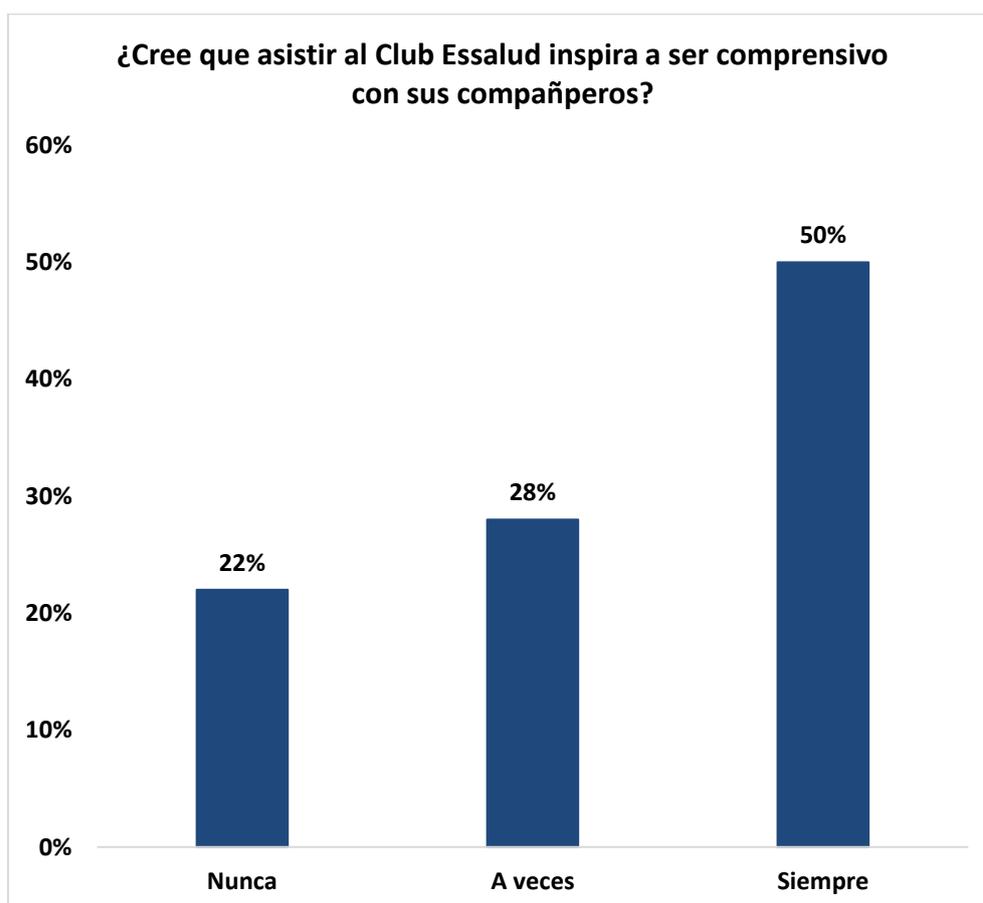
*Figura 6* Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser participativo socialmente

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 18% nunca cree que asistir al Club Essalud inspira a ser participativo socialmente, el 32% a veces cree que asistir al Club Essalud inspira a ser participativo socialmente y el 50% siempre cree que asistir al Club Essalud inspira a ser participativo socialmente.

Tabla 7

*Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser comprensivo con sus compañeros*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	11	22%
A veces	14	28%
Siempre	25	50%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



*Figura 7* Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser comprensivo con sus compañeros

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 22% nunca cree que asistir al Club Essalud inspira a ser comprensivo con sus compañeros, el 28% a veces cree que asistir al Club Essalud inspira a ser comprensivo con sus compañeros y el 50% siempre cree que asistir al Club Essalud inspira a ser comprensivo con sus compañeros.

Tabla 8  
*Cree que asistir al Club Essalud es un ejemplo de lucha contante*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	13	26%
A veces	14	28%
Siempre	23	46%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

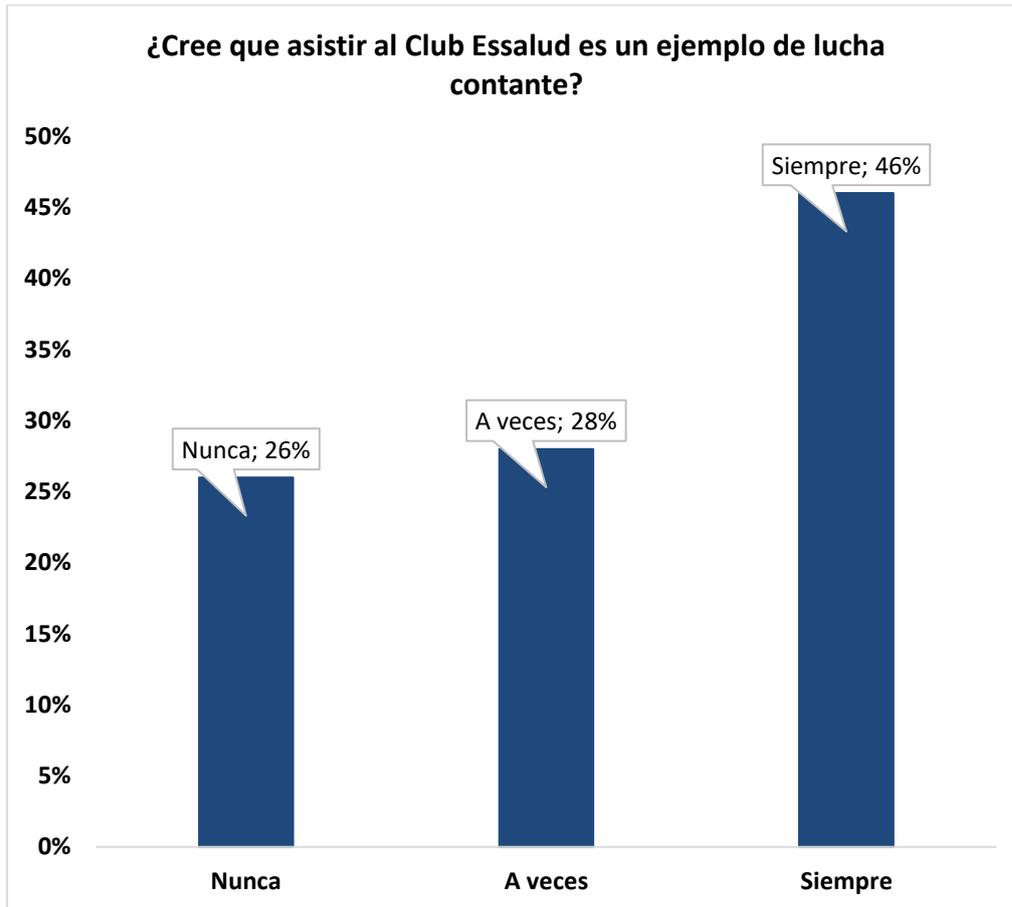


Figura 8 *Cree que asistir al Club Essalud es un ejemplo de lucha contante*

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 26% nunca cree que asistir al Club Essalud es un ejemplo de lucha contante, el 28% a veces cree que asistir al Club Essalud es un ejemplo de lucha contante y el 46% siempre cree que asistir al Club Essalud es un ejemplo de lucha contante.

Tabla 9

*Cree que asistir al Club Essalud ayuda laboralmente a las personas*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	17	34%
A veces	12	24%
Siempre	21	42%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

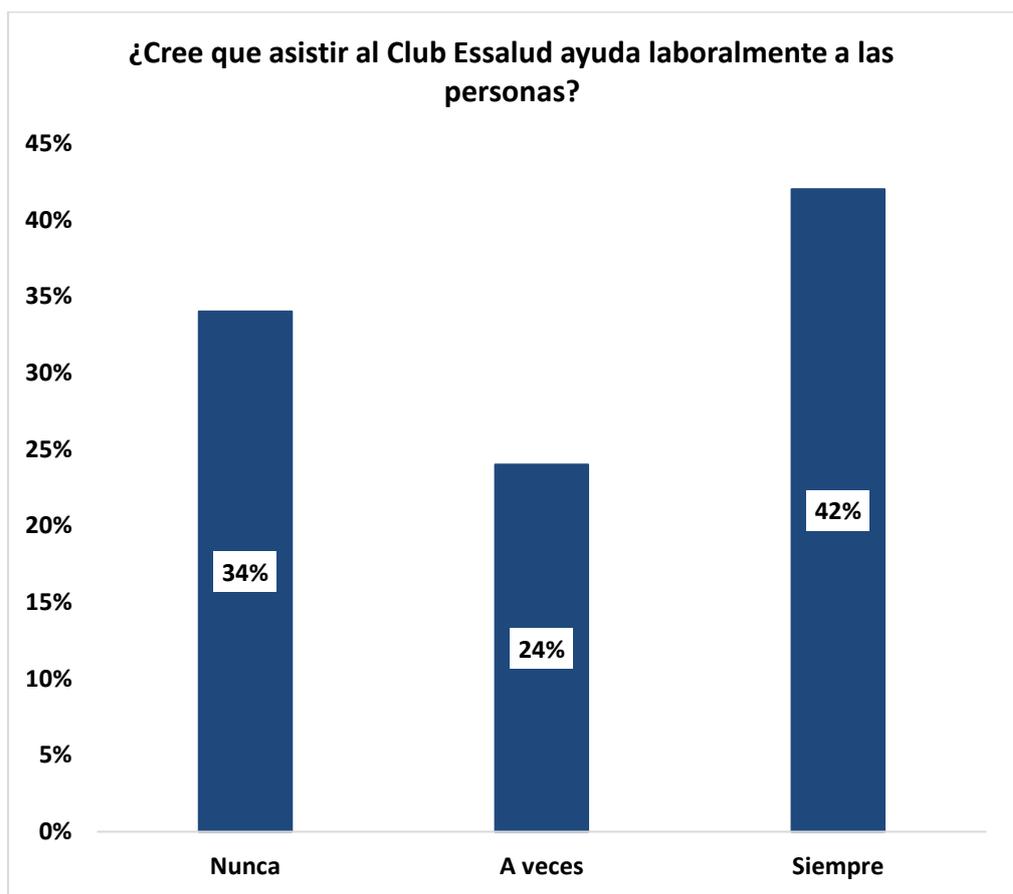


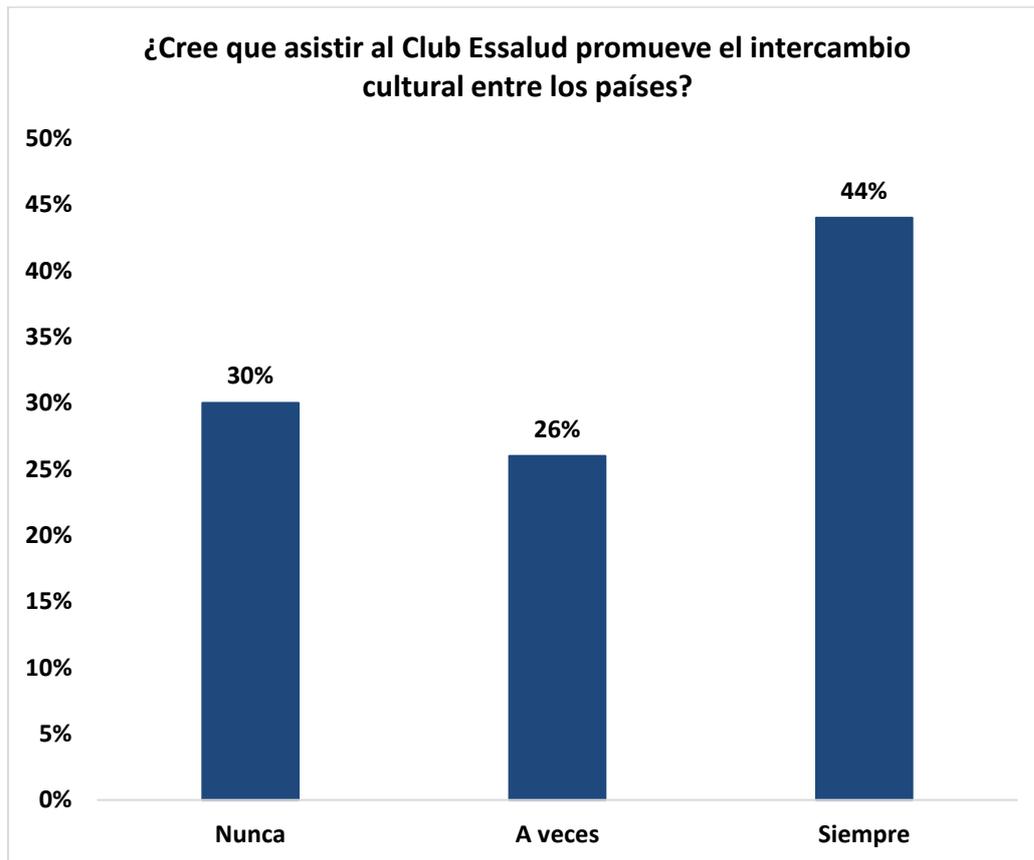
Figura 9 Cree que asistir al Club Essalud ayuda laboralmente a las personas

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 34% nunca cree que asistir al Club Essalud ayuda laboralmente a las personas, el 24% a veces cree que asistir al Club Essalud ayuda laboralmente a las personas y el 42% siempre cree que asistir al Club Essalud ayuda laboralmente a las personas.

Tabla 10

*Cree que asistir al Club Essalud promueve el intercambio cultural entre los países*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	15	30%
A veces	13	26%
Siempre	22	44%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



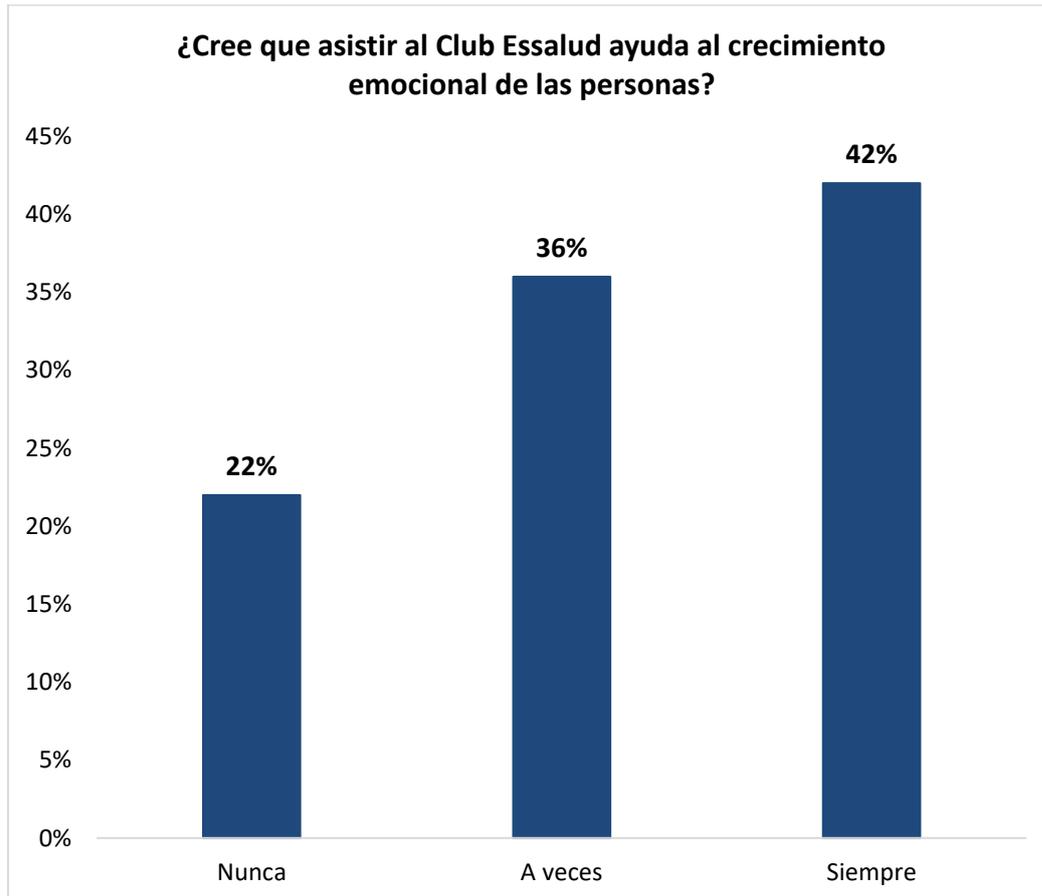
*Figura 10* Cree que asistir al Club Essalud promueve el intercambio cultural entre los países

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 30% nunca cree que asistir al Club Essalud promueve el intercambio cultural entre los países, el 26% a veces cree que asistir al Club Essalud promueve el intercambio cultural entre los países y el 44% siempre cree que asistir al Club Essalud promueve el intercambio cultural entre los países.

Tabla 11

*Cree que asistir al Club Essalud ayuda al crecimiento emocional de las personas*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	11	22%
A veces	18	36%
Siempre	21	42%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



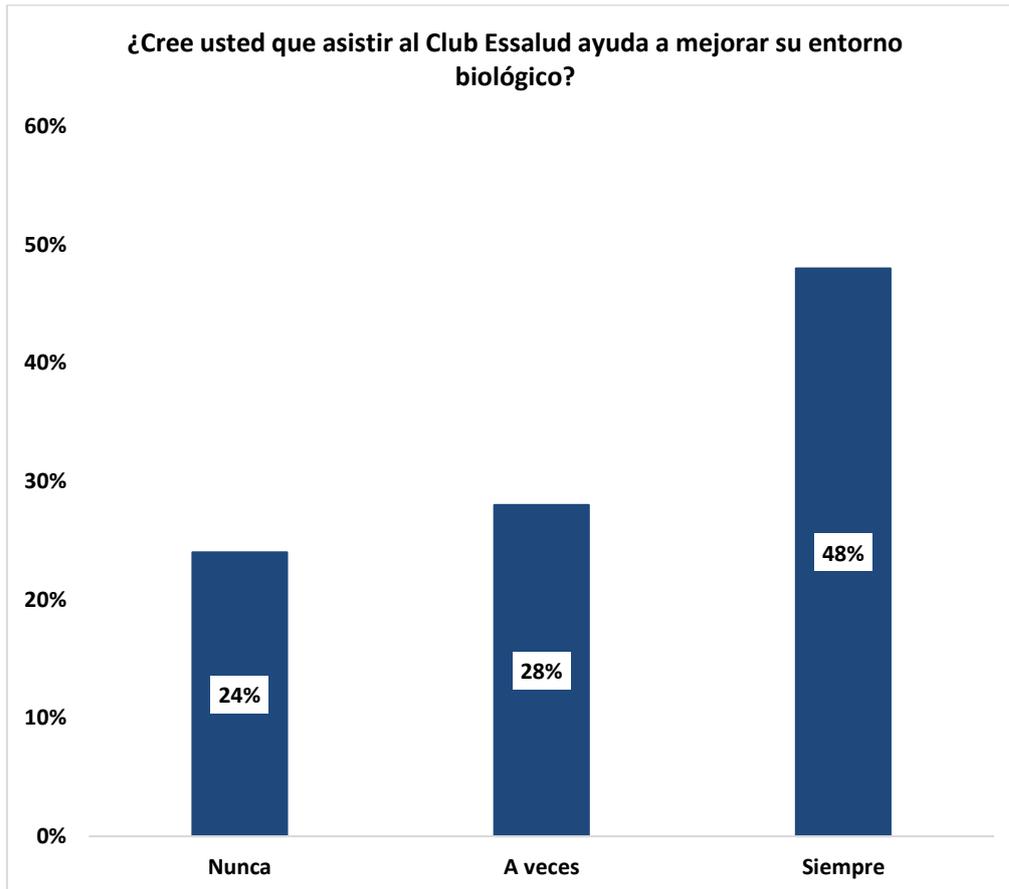
*Figura 11* Cree que asistir al Club Essalud ayuda al crecimiento emocional de las personas

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 22% nunca cree que asistir al Club Essalud ayuda al crecimiento emocional de las personas, el 36% a veces cree que asistir al Club Essalud ayuda al crecimiento emocional de las personas y el 42% siempre cree que asistir al Club Essalud ayuda al crecimiento emocional de las personas.

Tabla 12

*Cree usted que asistir al Club Essalud ayuda a mejorar su entorno biológico*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	12	24%
A veces	14	28%
Siempre	24	48%
TOTAL	50	100%



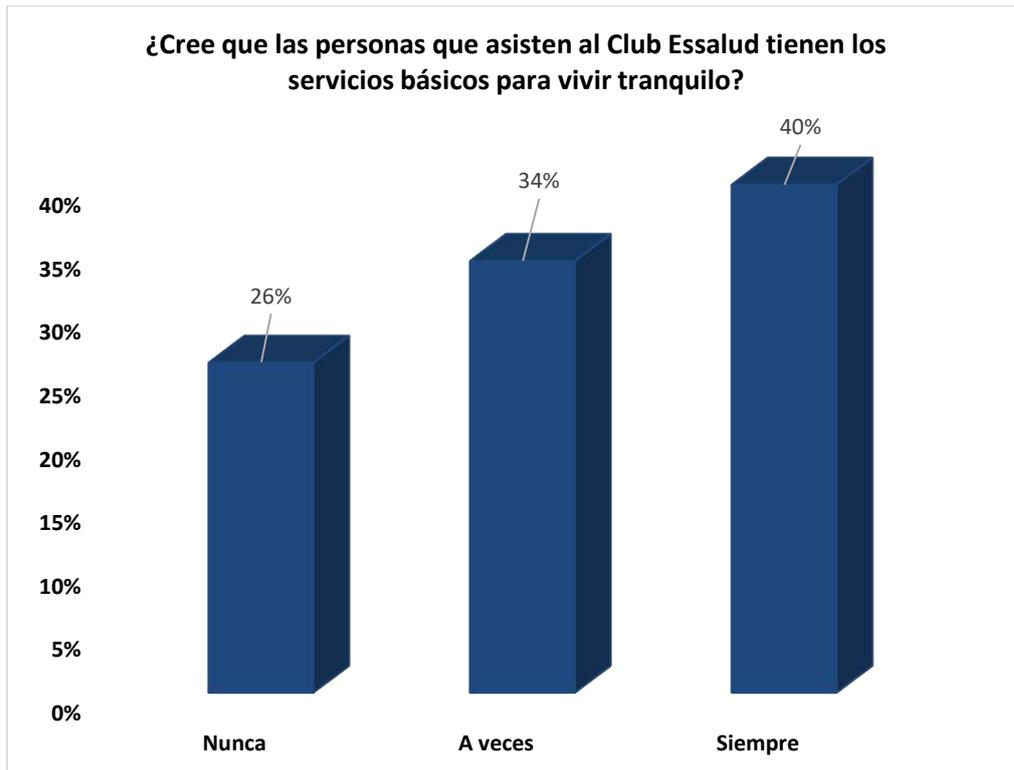
*Figura 12* Cree usted que asistir al Club Essalud ayuda a mejorar su entorno biológico

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 24% nunca cree que asistir al Club Essalud ayuda a mejorar su entorno biológico, el 28% a veces cree que asistir al Club Essalud ayuda a mejorar su entorno biológico y el 48% siempre cree que asistir al Club Essalud ayuda a mejorar su entorno biológico.

Tabla 13

*Cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios básicos para vivir tranquilo*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	13	26%
A veces	17	34%
Siempre	20	40%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



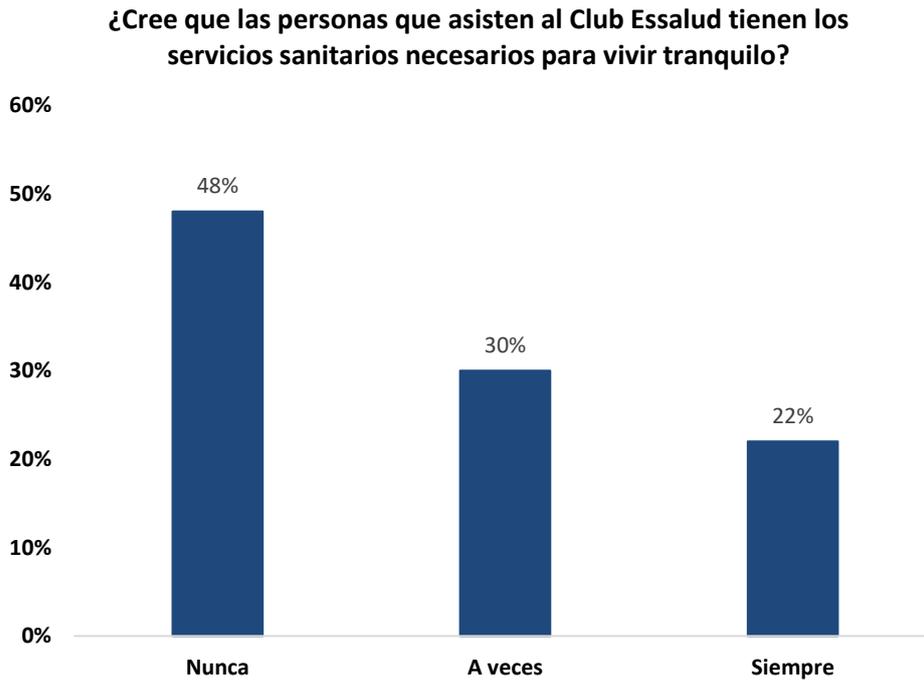
*Figura 13* Cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios básicos para vivir tranquilo

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 26% nunca cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios básicos para vivir tranquilo, el 34% a veces cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios básicos para vivir tranquilo y el 40% siempre cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios básicos para vivir tranquilo.

Tabla 14

*Cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios sanitarios necesarios para vivir tranquilo*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	24	48%
A veces	15	30%
Siempre	11	22%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>



*Figura 14* Cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios sanitarios necesarios para vivir tranquilo

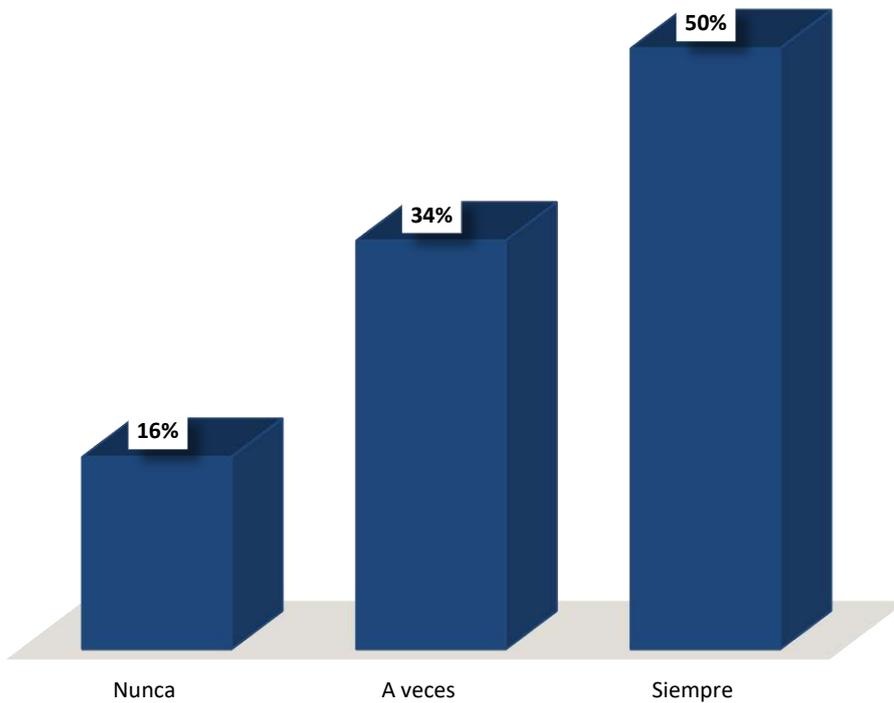
**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 48% nunca cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios sanitarios necesarios para vivir tranquilo, el 30% a veces cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios sanitarios necesarios para vivir tranquilo y el 22% siempre cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios sanitarios necesarios para vivir tranquilo.

Tabla 15

*Cree que asistir al Club Essalud ayuda a disminuir el estrés de las personas*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	16%
A veces	17	34%
Siempre	25	50%
TOTAL	50	100%

¿CREE QUE ASISTIR AL CLUB ESSALUD AYUDA A DISMINUIR EL ESTRÉS DE LAS PERSONAS?



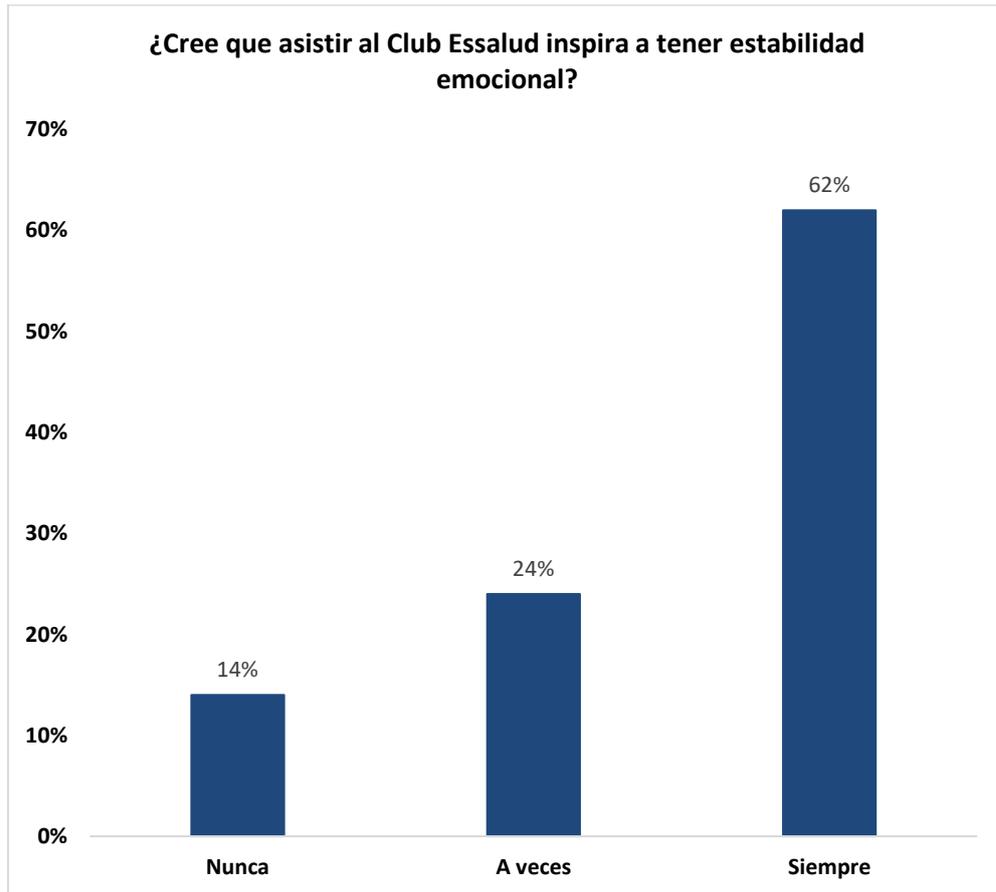
*Figura 15* Cree que asistir al Club Essalud ayuda a disminuir el estrés de las personas

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 16% nunca cree que asistir al Club Essalud ayuda a disminuir el estrés de las personas, el 34% a veces cree que asistir al Club Essalud ayuda a disminuir el estrés de las personas y el 50% siempre cree que asistir al Club Essalud ayuda a disminuir el estrés de las personas.

Tabla 16

*Cree que asistir al Club Essalud inspira a tener estabilidad emocional*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	7	14%
A veces	12	24%
Siempre	31	62%
TOTAL	50	100%



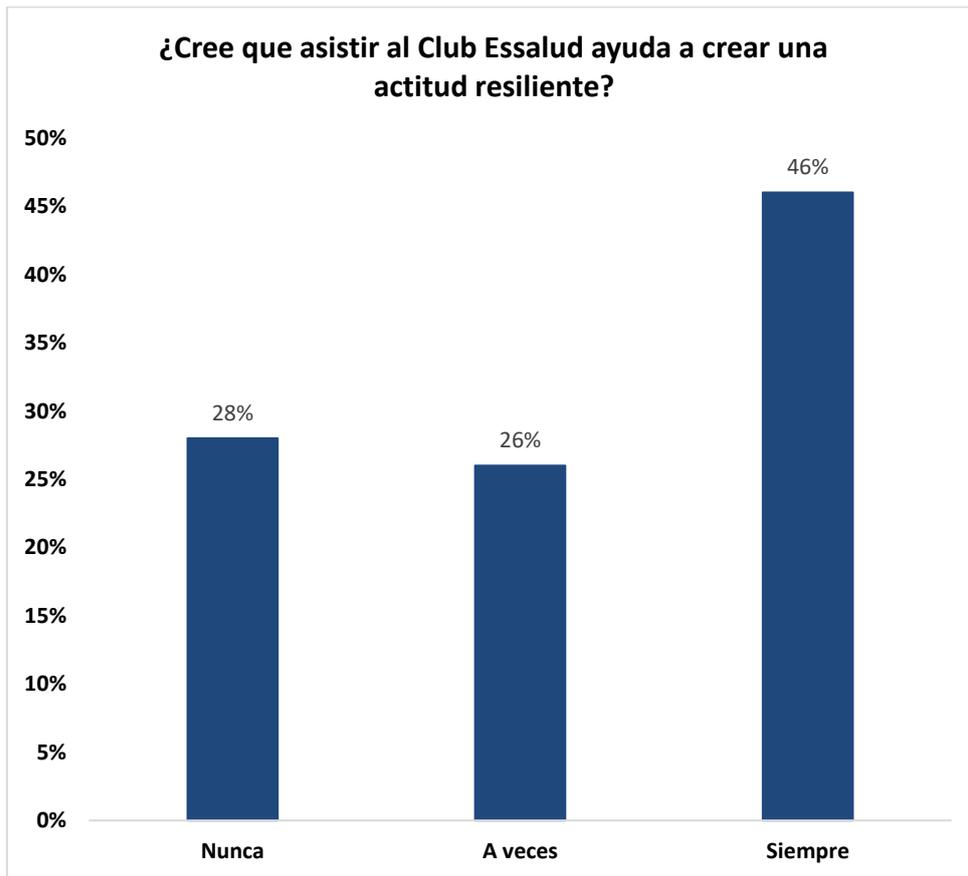
*Figura 16* Cree que asistir al Club Essalud inspira a tener estabilidad emocional

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 14% nunca cree que asistir al Club Essalud inspira a tener estabilidad emocional, el 24% a veces cree que asistir al Club Essalud inspira a tener estabilidad emocional y el 62% siempre cree que asistir al Club Essalud inspira a tener estabilidad emocional.

Tabla 17

*Cree que asistir al Club Essalud ayuda a crear una actitud resiliente*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	14	28%
A veces	13	26%
Siempre	23	46%
TOTAL	50	100%



*Figura 17* Cree que asistir al Club Essalud ayuda a crear una actitud resiliente

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 28% nunca cree que asistir al Club Essalud ayuda a crear una actitud resiliente, el 26% a veces cree que asistir al Club Essalud ayuda a crear una actitud resiliente y el 46% siempre cree que asistir al Club Essalud ayuda a crear una actitud resiliente.

Tabla 18

*Cree que asistir al Club Essalud conmueve a la integración social*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	8	16%
A veces	15	30%
Siempre	27	54%
TOTAL	50	100%

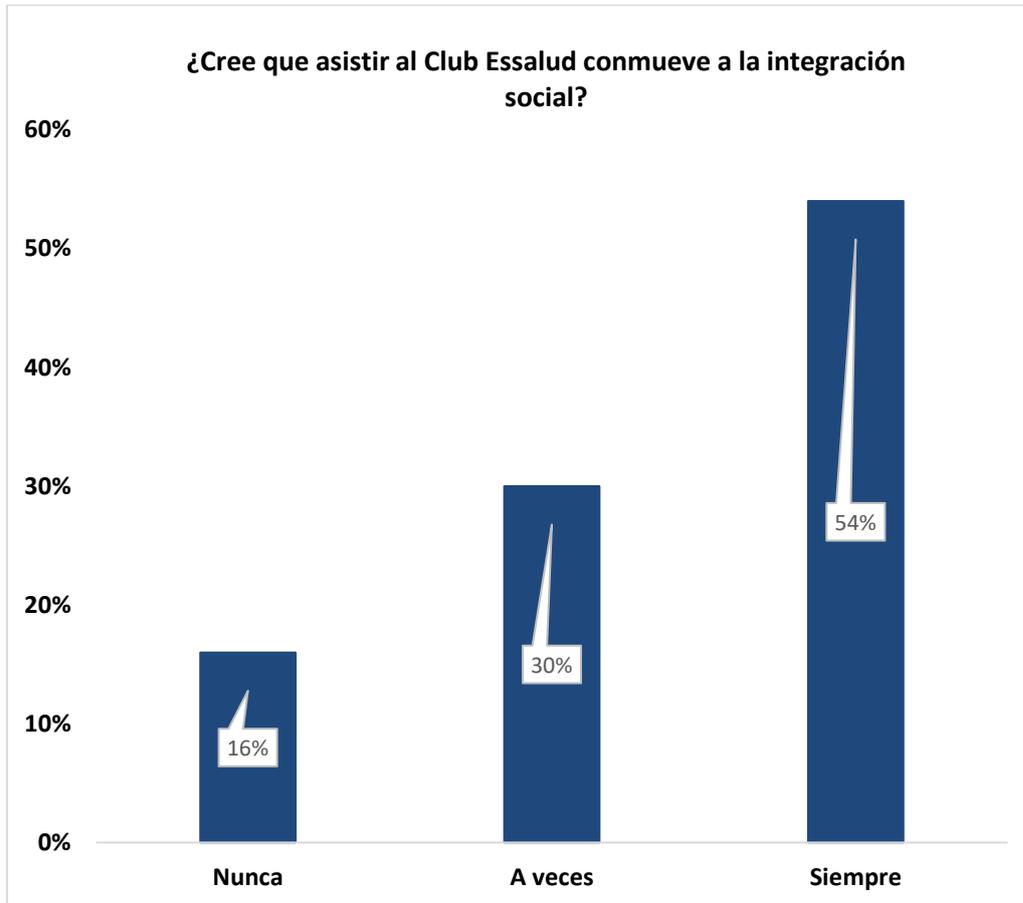


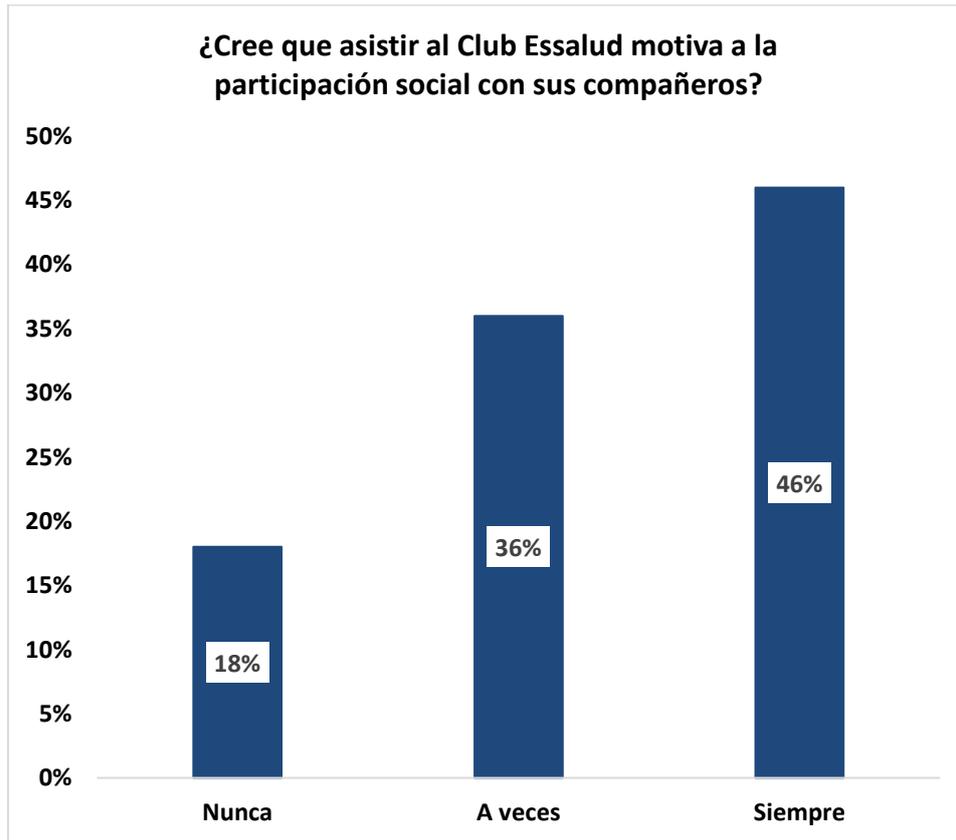
Figura 18 Cree que asistir al Club Essalud conmueve a la integración social

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 16% nunca cree que asistir al Club Essalud conmueve a la integración social, el 30% a veces cree que asistir al Club Essalud conmueve a la integración social y el 54% siempre cree que asistir al Club Essalud conmueve a la integración social.

Tabla 19

*Cree que asistir al Club Essalud motiva a la participación social con sus compañeros*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	18%
A veces	18	36%
Siempre	23	46%
TOTAL	50	100%



*Figura 19* Cree que asistir al Club Essalud motiva a la participación social con sus compañeros

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 18% nunca cree que asistir al Club Essalud motiva a la participación social con sus compañeros, el 36% a veces cree que asistir al Club Essalud motiva a la participación social con sus compañeros y el 46% siempre cree que asistir al Club Essalud motiva a la participación social con sus compañeros.

Tabla 20

*Cree que asistir al Club Essalud motiva a sentirse vital y llevar apoyos sociales*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	14	28%
A veces	16	32%
Siempre	20	40%
TOTAL	50	100%

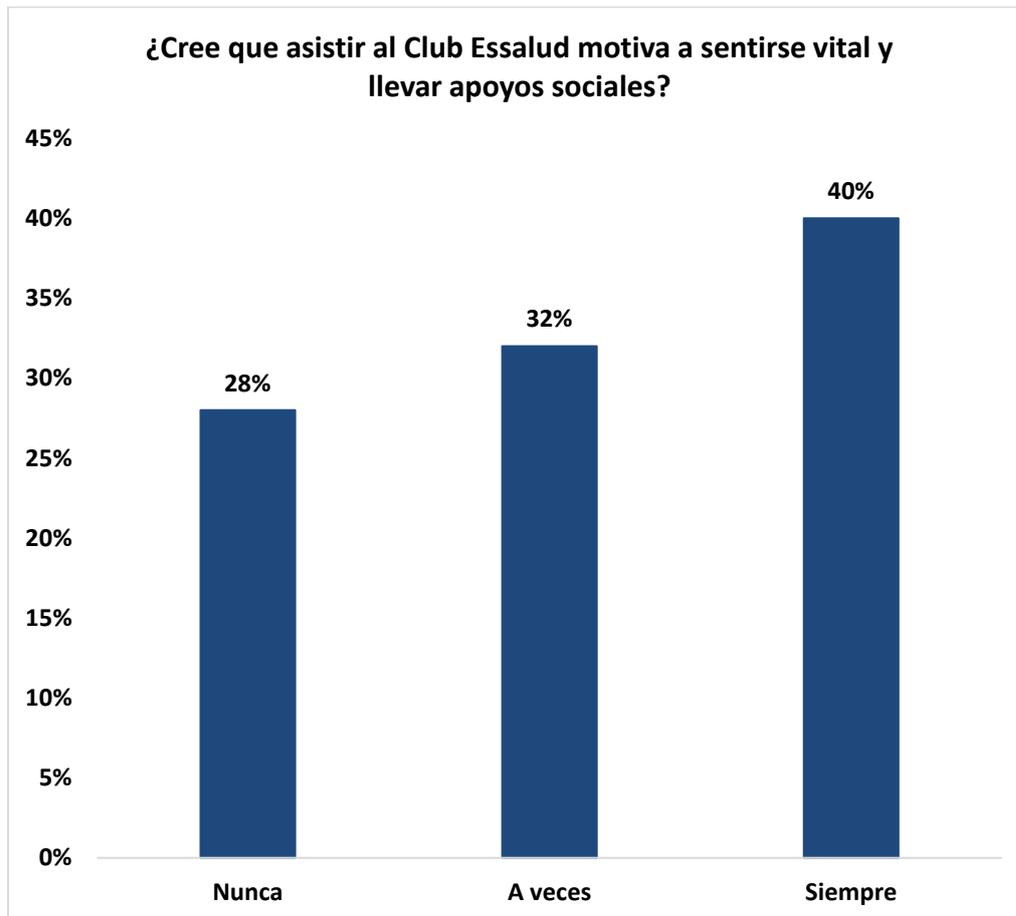


Figura 20 Cree que asistir al Club Essalud motiva a sentirse vital y llevar apoyos sociales

**INTERPRETACIÓN:** Se realizó la encuesta a 50 personas de la tercera edad indican que; el 28% nunca cree que asistir al Club Essalud motiva a sentirse vital y llevar apoyos sociales, el 32% a veces cree que asistir al Club Essalud motiva a sentirse vital y llevar apoyos sociales y el 40% siempre cree que asistir al Club Essalud motiva a sentirse vital y llevar apoyos sociales.

# CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 5. 1. DISCUSIÓN

De los resultados que se han obtenido se afirma que la actividad física se relaciona con la calidad de vida de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023, estos resultados tienen relación con Guevara (2023) en su tesis titulada “*Actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de una universidad en Lima, 2022*”, concluye que: Hay una correlación positiva de tipo medio entre la actividad física y bienestar en los alumnos de terapia física de la UNFV, durante el año 2023. El 54.9 por ciento, el 37.8 por ciento y el 9.3 por ciento de los estudiantes de terapia física de la UNFV, durante el 3.1 por ciento, respectivamente (p. 37). Además se relaciona con Túpac (2022) en su tesis titulada “*Actividad física y calidad de vida en pacientes con hipertensión arterial el Centro de Salud David Guerrero Duarte*”, concluye que: La calidad de vida de los pacientes hipertensos del Centro de Salud “David Guerrero Duarte” de Concepción está relacionada directa y significativamente con la actividad física, 2021 considerando que el valor p obtenido es igual a 0.000; De esta forma, se puede demostrar que a medida que los pacientes realicen más actividad física, su calidad de vida mejorará (p. 91).

## 5. 2. CONCLUSIONES

**Primera:** Se llega a la conclusión que la actividad física se relaciona con la calidad de vida de las personas de la tercera edad que asisten al club Essalud.

**Segunda:** Se llega a la conclusión que la actividad física se relaciona con la salud de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud.

**Tercera:** Se llega a la conclusión que la actividad física se relaciona con la salud psicológica de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud.

**Cuarta:** Se llega a la conclusión que la actividad física se relaciona con la inclusión social de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud.

## 5. 3. RECOMENDACIONES

**Primera:** Educar a los miembros de la tercera edad del club sobre la importancia de ejercitarse en todo momento, incentivando y haciendo participar a todos los integrantes como forma de prevenir enfermedades y cómo esto afecta a su bienestar.

**Segunda:** El desarrollo en los individuos de la 3ra edad del grupo, la actividad física aeróbica con una magnitud de media a fuerte, comprendida en los siguientes: juegos lúdicos/motrices, juegos tradicionales, baile moderno, danza, steep, yoga, tai chi, algunos deportes que hayan practicado en su juventud, pero en categoría super masters.

**Tercera:** Evaluar la clase de personas de tercera edad con sobrepeso y obesidad, haciendo un planeamiento de actividades físicas de grado medio y la forma en la que deben ejercitarse, debido a que la clase de prácticas que realizan puede ocasionar daños irremediables en la salud.

## CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

### 6. 1. Fuentes Bibliográficas

Chocho, D. (2024). la actividad física como terapia para mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad del barrio Obrapía de la Ciudad de Loja. *Pregrado*. Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

Crisostomo, A. (2022). *Beneficios del ejercicio y la actividad física*. Obtenido de <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>

Crisostomo, B. (2021). estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del colegio salesiano de Concepción durante la pandemia covid 19. *Pregrado*. Universidad de Concepción, Concepción, Chile.

Espinoza, C. (2019). las actividades físicas para mejorar la calidad de vida en las personas con diabetes tipo 1 en la Institución de la Cruz Roja. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Espinoza, H. (2022). *¿Qué es la actividad física?* Obtenido de <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,algunos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>

Etecé, E. E. (02 de 02 de 2022). *Calidad de vida*. Obtenido de <https://concepto.de/calidad-de-vida/>

Fernandez, J. (2022). Actividad Física y calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Ayacucho-2022. *Pregrado*. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, Perú.

- Galván, M. (2023). *¿QUE ES CALIDAD DE VIDA?* Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
- Guevara, M. (2023). actividad física y calidad de vida en estudiantes de terapia física de una universidad en Lima, 2022. *Pregrado*. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.
- Mejia, A. (2022). Actividad física y calidad de vida de los estudiantes de bachillerato en la institución educativa, 2022. *Posgrado*. Universidad Cesar Vallejo, Piura, Perú.
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Ramos, J. (2019). *¿Qué es la calidad de vida?* Obtenido de <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>
- Sanchez, S. (2021). *Qué es la actividad física*. Obtenido de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>
- Sebastian, K. (2021). *la actividad física y el deporte en las personas mayores*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/slideshow/laactividadfc38-dsicayeldeporte-25602422/25602422>
- Toledo, J. (2020). *¿Qué tipo de actividad física necesitamos?* Obtenido de <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud#panel-293636>

Tupac, W. (2022). Actividad física y calidad de vida en pacientes con hipertensión arterial el Centro de Salud David Guerrero Duarte. *Pregrado*. Universidad Continental, Huancayo, Perú.

Westreicher, G. (18 de 07 de 2020). *Calidad de vida: qué es y factores clave*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>

# ANEXOS

## Anexo

### Matriz de consistencia

#### TÍTULO: ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD QUE ASISTEN AL CLUB ESSALUD HUACHO

- 2023

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es la relación de la actividad física y calidad de vida de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</b> ¿Cuál es la relación de la actividad física y la salud física de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación de la actividad física y la salud psicológica de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación de la actividad física y la inclusión social de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar cómo se relaciona la actividad física y calidad de vida de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b> Determinar cómo se relaciona la actividad física y la salud física de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.</p> <p>Determinar cómo se relaciona la actividad física y la salud psicológica de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.</p> <p>Determinar cómo se relaciona la actividad física y la inclusión social de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL:</b> La actividad física se relaciona con la calidad de vida de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.</p> <p><b>HIPOTESIS ESPECIFICOS:</b> La actividad física se relaciona con la salud física de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.</p> <p>La actividad física se relaciona con la salud psicológica de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.</p> <p>La actividad física se relaciona con la inclusión social de personas de la tercera edad que asisten al Club Essalud Huacho – 2023.</p>	<p>VARIABLE X Actividad física</p> <p>VARIABLE Y Calidad de vida</p>	<p>X1= Dimensión biológica</p> <p>X2= Dimensión psico-social</p> <p>X3= Dimensión socio-económica</p> <p>Y1= Salud física</p> <p>Y2= Salud psicológica</p> <p>Y3= Inclusión social</p>	<p><b>NIVEL DE INVESTIGACION:</b> correlacional</p> <p><b>DISEÑO DE LA INVESTIGACION</b> No experimental</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACION</b> Básico</p> <p><b>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION:</b> Cuantitativo</p> <p><b>POBLACION:</b> 50 personas</p> <p><b>MUESTRA:</b> 50 personas</p> <p><b>ESTADISTICO DE PRUEBA:</b> Spss</p> <p><b>TECNICA:</b> Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTOS:</b> Lista de Cotejo</p> <p><b>11 preguntas para medir la variable X</b></p> <p><b>10 Preguntas para medir la variable Y</b></p>



## ENCUESTA

### A LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD QUE ASISTEN AL CLUB ESSALUD HUACHO - 2023.

#### INSTRUCCIÓN

Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

**1=Nunca; 2=A veces; 3=Siempre**

ACTIVIDAD FISICA						
I. Dimensión biológica.				Calificación		
				1	2	3
1.	¿Cree que asistir al Club Essalud minora los niveles de envejecimiento en las personas?					
2.	¿Cree que asistir al Club Essalud mantiene sus músculos activos?					
3.	¿Cree que asistir al Club Essalud ayuda a tener buenos niveles de salud?					
4.	¿Cree que asistir al Club Essalud combate con la obesidad de las personas?					
II. Dimensión psico-social.				Calificación		
				1	2	3
5.	¿Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser sociable con sus compañeros?					
6.	¿Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser participativo socialmente?					
7.	¿Cree que asistir al Club Essalud inspira a ser comprensivo con sus compañeros?					
8.	¿Cree que asistir al Club Essalud es un ejemplo de lucha contante?					
III. Dimensión socio-económica.						

9.	¿Cree que asistir al Club Essalud ayuda laboralmente a las personas?			
10.	¿Cree que asistir al Club Essalud promueve el intercambio cultural entre los países?			
11.	¿Cree que asistir al Club Essalud ayuda al crecimiento emocional de las personas?			
<b>CALIDAD DE VIDA</b>				
<b>IV. Salud física.</b>		<b>Calificación</b>		
		1	2	3
12.	¿Cree usted que asistir al Club Essalud ayuda a mejorar su entorno biológico?			
13.	¿Cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios básicos para vivir tranquilo?			
14.	¿Cree que las personas que asisten al Club Essalud tienen los servicios sanitarios necesarios para vivir tranquilo?			
<b>V. Salud psicológica.</b>		<b>Calificación</b>		
		1	2	3
15.	¿Cree que asistir al Club Essalud ayuda a disminuir el estrés de las personas?			
16.	¿Cree que asistir al Club Essalud inspira a tener estabilidad emocional?			
17.	¿Cree que asistir al Club Essalud ayuda a crear una actitud resiliente?			
<b>VI. Inclusión social.</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
18.	¿Cree que asistir al Club Essalud conmueve a la integración social?			
19.	¿Cree que asistir al Club Essalud motiva a la participación social con sus compañeros?			
20.	¿Cree que asistir al Club Essalud motiva a sentirse vital y llevar apoyos sociales?			