



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**“BENEFICIOS DE LA NATACIÓN EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS
ADULTOS MAYORES DE LA INSTITUCIÓN DEPORTIVA LIMA CRICKET
AND FOOTBALL CLUB, 2022”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DEL DEPORTE**

PRESENTADO POR

Bach. ALVARADO PANTA, ROSA ZULEMA
<https://orcid.org/0000-0002-3742-7951>

ASESOR

Dr. ALARCON ANCO, RONALD JESUS
<https://orcid.org/0000-0002-7971-5302>

LIMA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A mis padres y hermanas.

AGRADECIMIENTO

A Dios y mis profesores de la UAP

RECONOCIMIENTO

A la Universidad Alas Peruanas.

ÍNDICE

CARATULA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RECONOCIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	11
1.2. Delimitación de la investigación	11
1.2.1. Delimitación espacial.....	11
1.2.2. Delimitación social.....	11
1.2.3. Delimitación temporal.....	12
1.2.4. Delimitación conceptual	12
1.3. Problema de la investigación	12
1.3.1. Problema principal.....	12
1.3.2. Problemas específicos.....	12
1.4. Objetivos de la Investigación	13
1.4.1. Objetivo General	13
1.4.2. Objetivos Específicos	13
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación	13
1.5.1. Justificación.....	13
1.5.2. Importancia.....	14
1.6. Factibilidad de la investigación	14
1.7. Limitaciones del estudio.....	14
2. CAPÍTULO II:	15
EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	15
2.1. Antecedentes del Problema	15
2.1.1. Antecedentes Internacionales	15
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	16

2.2.	Bases Teóricas o científicas.....	17
2.2.1.	Beneficios de la natación.....	17
2.2.2.	Calidad de vida.....	20
2.3.	Definición de términos Básicos.....	22
3.	CAPÍTULO III.....	24
	HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	24
3.1.	Hipótesis general.....	24
3.2.	Hipótesis Específicos.....	24
3.3.	Definición conceptual y operacional de las variables.....	25
3.3.1.	Beneficios de la natación.....	25
3.3.2.	Calidad de vida.....	25
3.4.	Operacionalización de las variables.....	26
4.	CAPÍTULO IV.....	27
	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	27
4.1.	Enfoque, tipo y nivel de Investigación.....	27
4.1.1.	Enfoque de investigación.....	27
4.1.2.	Tipo de Investigación.....	27
4.1.3.	Nivel de Investigación.....	27
4.2.	Diseño y Método de la Investigación.....	27
4.2.1.	Método de Investigación.....	27
4.2.2.	Diseño de Investigación.....	28
4.3.	Población y muestra de la investigación.....	28
4.3.1.	Población.....	28
4.3.2.	Muestra.....	28
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
4.4.1.	Técnicas.....	29
4.4.2.	Instrumentos.....	29
4.5.	Validez y confiabilidad.....	29
4.6.	Procesamiento y análisis de datos.....	30
4.6.1.	Estadística Descriptiva.....	30
4.6.2.	Estadística inferencial.....	30
4.7.	Ética de la Investigación.....	30
5.	CAPÍTULO V.....	31

LOS RESULTADOS.....	31
5.1. Análisis e interpretación de los resultados	31
5.2. Estadística descriptiva	31
5.3. Estadística inferencial	40
6. CAPITULO VI.....	51
DISCUSION DE LOS RESULTADOS	51
6.1. Discusión de los resultados	51
CONCLUSIONES	52
RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	55
ANEXOS	62
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	63
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores.....	64
Anexo 3 Validación de Instrumentos.....	66
Anexo 4 Consentimiento informado	71
Anexo 5 Autenticidad de la Tesis	72

RESUMEN

La tesis presenta un objetivo general sobre demostrar la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022. El tipo de estudio es básico, con nivel correlacional y el diseño no es experimental, con un método hipotético deductivo.

La tesis se centra en indicadores cuantitativos, con una población de estudio fue de 26 adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, para recolectar datos de la variable sobre los beneficios de la natación se usó la ficha de cotejo, recomendado por su alta confiabilidad, y para la segunda variable, de calidad de vida se aplicó un cuestionario, finalmente los instrumentos fueron validados por dos temáticos y un metodólogo quienes coincidieron en determinar que los instrumentos son aplicables para medir la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club. Las estadísticas fueron procesadas por Rho Spearman.

Los resultados obtenidos tras procesar y analizar los datos muestran que: Los beneficios de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022. Esto se demuestra mediante la prueba Rho Spearman. 0,00 (valor de $p = 0,000 < 0,05$).

Palabras clave: Natación, beneficios, bienestar.

ABSTRACT

The thesis presents a general objective on demonstrating the relationship of the benefits of swimming in the quality of life in the elderly of the Lima cricket and football club sports institution, 2022. The type of study is basic, with a correlational level and the design it is not experimental, with a hypothetical-deductive method.

The thesis focuses on quantitative indicators, with a study population of 26 older adults from the Lima cricket and football club sports institution, to collect data on the variable on the benefits of swimming, the checklist was used, recommended by its high reliability, and for the second variable, quality of life, a questionnaire was applied, finally the instruments were validated by two thematicians and a methodologist who agreed to determine that the instruments are applicable to measure the relationship between the benefits of swimming with the quality of life in the elderly of the Lima cricket and football club sports institution. Statistics were processed by Rho Spearman.

The results obtained after processing and analyzing the data show that: The benefits of swimming are directly related to the quality of life in the elderly of the Lima cricket and football club sports institution, 2022. This is demonstrated by the Rho Spearman test. 0.00 (p value = 0.000 < 0.05).

Keywords: Swimming, benefits, well-being.

INTRODUCCIÓN

La tesis, titulada. Beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima Cricket and Football Club, 2022. Cumplimos con los procedimientos y reglas de la Universidad y Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (Sunedu), para optar el grado de licenciado en Ciencias del Deporte.

La tesis permitirá demostrar la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima Cricket and Football Club, 2022.

Esto nos permitirá sacar conclusiones y sugerencias para mejorar el equilibrio en ambas variables a nivel del plan no experimental porque no se realizará manipulación de las variables a evaluar.

La información se estructuró en seis capítulos, teniendo en cuenta el esquema de investigación propuesto por la universidad. En el capítulo I: Planteamiento del problema; En el capítulo II: El marco teórico; El Capítulo III: Las hipótesis y Variables. Capítulo IV: La metodología de la investigación; y el capítulo V: Los resultados; el capítulo VI: La discusión de resultados, las conclusiones y las recomendaciones y finalmente los anexos y las referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la Realidad Problemática.

A nivel internacional, según Rubio et al. (2015) la calidad de vida en la vejez está relacionada con la seguridad económica y la inclusión que se asegura a través de infraestructuras de apoyo y redes sociales, todo ello para promover la participación de las personas mayores como miembros activos de comunidad, una de cuyas funciones puede enviar sus experiencias a generación joven, al mismo tiempo que comprende su estilo de vida y sus desafíos. Todo ello en una sociedad inmersa en procesos de conducción también en su aprendizaje de la vejez.

A nivel nacional, según Queirolo et al. (2020), en los adultos mayores se espera que se establezca de manera favorable, para que reconozcan y experimenten el envejecimiento como un período de continuidad de un proceso importante y no como una fase de declive funcional y aislamiento social.

En ellos, la construcción de una visión adecuada de la calidad de vida también es influenciada por vínculos positivos y factores como el contexto familiar y social. Sin embargo, en muchas situaciones, las familias no pueden hacerse cargo de los adultos mayores, encontrándose la mayoría de ellas en residencias de ancianos.

A nivel local, se pretende que la presente investigación demuestre la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Delimitación espacial

La tesis se desarrolló en la Institución deportiva Lima cricket and football club.

1.2.2. Delimitación social

La tesis se aplicó a 26 adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club.

1.2.3. Delimitación temporal

La tesis se desarrolló en el año 2022.

1.2.4. Delimitación conceptual

La investigación está basada en los conceptos, clasificación, características científicas, como también apreciaciones sustentadas y/o mencionadas en el marco teórico y variables.

Beneficios de la natación

Son aquellos que están asociados a la regulación de la conducta, y al mismo tiempo, están influenciados por la personalidad de cada individuo, por variables sociales y ambientales, que inciden en la elección de una u otra actividad. Soares et al. (2017)

Calidad de vida

Es aquella que está determinada como la condición donde se encuentra viviendo el ser humano respecto a su entorno circundante. Tineo (2019)

1.3. Problema de la investigación

1.3.1. Problema principal

¿Cuál es la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022?

1.3.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación de los beneficios cardio respiratorio de la natación en su calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022?

¿Cuál es la relación de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022?

¿Cuál es la relación de disminución de los dolores de las articulaciones de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022?

1.4. Objetivos de la Investigación:

1.4.1. Objetivo General

Demostrar la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

1.4.2. Objetivos Específicos

Determinar la relación de los beneficios cardio respiratorio de la natación en su calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Determinar la relación de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Determinar la relación de disminución de los dolores de las articulaciones de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:

1.5.1. Justificación

Este trabajo de investigación es importante porque proporcionará información sobre cómo parte de nuestra población que asiste a los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, respecto a la relación de los beneficios de la natación con la calidad de vida.

Aporte Teórico: Esta investigación nos permitió tener datos reales sobre los beneficios de la natación y la calidad de vida de los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club.

Aporte Metodológico: En esta investigación se demuestra la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club.

Aporte Práctico: Esta investigación se basa en realizar observaciones y tomar mediciones de relación entre ambas variables de estudio.

Aporte Social: La siguiente investigación demostró la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club.

1.5.2. Importancia

Lo más importante es un proceso de aprendizaje para dar soluciones o ampliar el conocimiento efectuar un proceso de investigación, ya que este permitirá conocer sobre el tema de una forma profunda la cual nos va a lanzar las soluciones requeridas. León (2009)

Esta tesis tuvo como objetivo demostrar la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

1.6. Factibilidad de la investigación

Contreras (2017) Menciona que la factibilidad es aquella que tiene relación con la capacidad, la logística y los recursos para llevar a cabo el estudio.

Por lo tanto, la investigación es factible en su totalidad, puesto que se tiene acceso a las instalaciones y los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club.

1.7. Limitaciones del estudio

León (2009) menciona que una limitación consiste en describir limitaciones o problemas con los que te puedes encontrar y las posibles alternativas para solucionarlos

De tal manera, la investigación no presentó limitaciones para su correcta ejecución.

CAPÍTULO II:

EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Ponce et al. (2014) desarrolló la investigación llamada: Motivos de práctica de natación en la población adulta de la mancomunidad del norte de gran canaria: Diferencias entre sexo, grupos de edad e índice de masa corporal, el estudio fue tipo descriptivo, contando con una muestra conformada por 76 adultos mayores.

El objetivo fue determinar cuáles son los motivos que llevan a los sujetos a la práctica de la natación, así como analizar las diferencias entre sexo, grupos de edad e índice de masa corporal. y se concluyó que se Los principales motivos que impulsan a los sujetos adultos del norte de Gran Canaria a practicar natación son el de Fitness/Salud, Disfrute, Apariencia, Competencia y Social, por ese orden. Las mujeres están menos motivadas por el Fitness/Salud que los hombres para la práctica de la natación.

Molina (2015) desarrolló la investigación llamada: La natación como medio de mejoramiento de la condición física en niños y niñas con capacidades especiales en la unidad educativa Manuel Gonzalo Albán R. Durante el periodo 2014-2015, para obtener el grado de licenciado, el estudio fue tipo descriptivo, contando con una muestra conformada por 45 participantes.

El objetivo fue orientar eficientemente la práctica de la natación a los niños y niñas con capacidades especiales y se concluyó que en la Unidad Educativa Manuel Gonzalo Albán las autoridades no se han preocupado por capacitar a los docentes y padres de familia sobre los beneficios de la natación.

Tierra (2013) desarrolló la investigación llamada: Estrategia metodológica de natación para los adultos mayores de la ciudadela Frank Vargas Pazzos del Cantónsalinas provincia de Santa Elena en el año 2012,

para obtener el grado de licenciado, el estudio fue tipo descriptivo, contando con una muestra conformada por 19 personas.

El objetivo fue desarrollar un programa de ejercicios de natación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la ciudadela Frank Vargas Pazzos del cantón Salinas, provincia de Santa Elena durante el año 2012 y se concluyó que la estrategia de natación propuesta para los adultos mayores pudo desarrollarse efectivamente debido a la sociabilización previa que se realizó, en la cual se informó a los participantes de forma detallada logrando su apoyo y participación incondicional, ya que cada instante se demostró que el interés era beneficiar a los adultos mayores.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Carbajal (2019) desarrolló la tesis llamada: Calidad de vida en el adulto mayor del centro integral de La Molina, para obtener el grado de Licenciado, el estudio fue de tipo explicativo, contando con una muestra conformada por 174 adultos mayores, en la Universidad Nacional Federico Villarreal.

El objetivo fue determinar la calidad de vida de los adultos mayores asistentes al Centro Integral del Adulto Mayor del distrito de La Molina y se concluyó que el cuestionario SF-36 es útil para obtener un perfil general sobre la opinión percibida acerca de la calidad de vida relacionada con la salud de los adultos mayores. Las puntuaciones obtenidas en las 8 dimensiones obtuvieron puntajes por encima del 60%, lo cual demuestra que los adultos mayores del Centro Integral de La Molina mantienen una buena calidad de vida.

Vargas y Lázaro (2020) desarrolló la tesis llamada: Calidad de vida en adultos mayores del centro integral de atención al adulto mayor de la Municipalidad de San Juan de Miraflores, Lima - 2019, para obtener el grado de Licenciado, el estudio fue de tipo explicativo, contando con una muestra conformada por 30 adultos mayores, en la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El objetivo determinar la calidad de vida en adultos mayores del centro integral de atención al adulto mayor de la Municipalidad de San Juan de Miraflores y se concluyó que los dominios salud física, espiritualidad y relaciones sociales contribuyeron positivamente a la percepción de la calidad de vida en los adultos mayores del centro integral de atención al adulto mayor.

Vassallo (2019) desarrolló la tesis llamada: Calidad de vida de los adultos mayores residentes de dos centros de reposo del distrito de Lurigancho-Chosica, para obtener el grado de Licenciado, el estudio fue de tipo explicativo, contando con una muestra conformada por 20 adultos mayores, en la Universidad San Ignacio de Loyola.

El objetivo conocer los elementos que afectan la calidad de vida de los adultos mayores residentes de dos centros de reposo del distrito de Lurigancho-Chosica y se concluyó que la salud que mantienen los adultos mayores en los centros de reposo afecta directamente a las habilidades funcionales y actividad y ocio, y, a su vez, se ve beneficiada por el trato profesional que brindan las enfermeras. Además, se destaca la importancia de las relaciones interpersonales satisfactorias y el mantenimiento de un estilo de vida activa para la calidad de vida de los adultos mayores.

2.2. Bases Teóricas o científicas

2.2.1. Beneficios de la natación

Definición: Son aquellos que están asociados a la regulación de la conducta, y al mismo tiempo, están influenciados por la personalidad de cada individuo, por variables sociales y ambientales, que inciden en la elección de una u otra actividad. Soares et al. (2017)

Definitivamente, como la madurez es larga, las posibilidades de aprender son diferente, aprender a nadar a los 25 no es lo mismo que 50 o 60 años, las diferencias pueden ocurrir en muchas áreas que afectan y condiciona el proceso de aprendizaje, algunos de los cuales pueden ser, las habilidades condicionales y de coordinación, como resistencia, fuerza, flexibilidad o lesión

por trauma, como una hernia de disco o lesión en la rodilla. También encontramos diferencias en los motivos que impulsan la adultez a practicar actividad física, especialmente nadar. Negri (2018)

Así mismo, la natación clínica y terapéutica suele recomendarse para personas con problemas de espalda como escoliosis y hernias discales, así como para la recuperación de lesiones en las rodillas y otras articulaciones en las que se recomienda el movimiento, pero no utilizar el potente efecto sobre ellas. Entre otras cosas, cabe mencionar que la natación proporciona una resistencia cardiopulmonar única y sobre todo estimula la circulación sanguínea por ser un deporte vigoroso. Al nadar, el cuerpo necesita una mayor deuda de oxígeno que aumenta la producción de glóbulos rojos en nuestro organismo, favoreciendo así la circulación y aumentando la capacidad de resistencia física y respiratoria.

Todo esto se traduce en beneficios para mantener una presión arterial adecuada, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, fortalecer el tejido articular y prevenir futuras lesiones. También ayuda a mejorar la postura corporal, aliviar el estrés, crear sentimientos positivos y ayudar a prevenir síntomas de ansiedad y depresión, mejorar el desarrollo psicomotor y, sobre todo, mejorar tu autoestima a través de crear una sensación de bienestar una vez que se complete el entrenamiento de natación.

Por otro lado, Ávila y García (2004) expresan que el ejercicio en los ancianos produce efectos fisiológicos beneficiosos independientemente de la edad y el nivel de discapacidad. El ejercicio se puede utilizar para mejorar el estado de salud de personas mayores sanas, personas mayores frágiles, nonagenarios y personas con enfermedades múltiples.

La capacidad de los hombres y mujeres mayores para responder a la actividad física progresiva con mejoras en la capacidad aeróbica y/o la fuerza depende de la frecuencia, intensidad y duración del programa de ejercicios. Es deseable un programa de ejercicios que incluya actividad aeróbica y

entrenamiento de fuerza, aunque solo este último es el que frena o revierte la sarcopenia.

Según Villa (2021), los principales beneficios son:

- Tonifica el cuerpo: La natación es un deporte donde se entrena todo el cuerpo, desde los brazos hasta las piernas. Por ello, no es de extrañar que sea una de las mejores opciones a la hora de controlar el peso y tonificarlo. Nadar durante media hora a ritmo lento ayudará a quemar 200 calorías, número que se puede aumentar dependiendo de la intensidad del ejercicio y el estilo que se utilice.

Lo mejor es que el riesgo de lesión es menor que otros ejercicios como correr o andar en bicicleta. No obstante, si eres nuevo en este deporte, es importante que antes de empezar tu entrenamiento escuches las recomendaciones de los monitores.

- Mejora el sistema respiratorio: Al nadar, se debe inhalar y exhalar aire según el ritmo si se quiere evitar que el agua entre por nuestra boca o nariz. Fortalece el sistema respiratorio, ya que, al adaptar la respiración a los movimientos que se realicen, los pulmones aumentan de tamaño, limpiándose y mejorando su fuerza y resistencia. Si se busca mejorar la capacidad pulmonar o se tiene problemas de asma, se debe intentar nadar regularmente.

- Promueve la circulación sanguínea: Al nadar, el agua aligera, lo que ayuda a quitar la presión de las piernas. Esto, junto con el hecho de que se necesita mover todos los músculos para hacer ejercicio, estimula el riego sanguíneo y mejora la circulación, convirtiendo la natación en un deporte ideal para quienes padecen varices. u otras enfermedades vasculares. Además, nadar regularmente ayuda a reducir la presión arterial y aumentar la resistencia cardiovascular, mantener el corazón en forma y reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

- Alivia el dolor de espalda: Al nadar, no solo se puede fortalecer los músculos, sino también reducir la carga habitual en las articulaciones y columna vertebral. Ayuda a que la espalda se relaje, reduce el dolor y ayuda a mejorar la postura. No obstante, si se sufre de problemas de espalda, es recomendable que antes de “lanzarse a la piscina” se acuda a un especialista para que el brinde el tratamiento adecuado y los consejos a la hora de empezar a nadar.

- Reduce el estrés: Más allá de la salud física, la natación también ayuda a mejorar la salud mental y a sentirse mejor con nosotros mismos. Sumergirse en el agua tiene un efecto relajante que permite liberar tensiones y reducir el estrés. La ausencia de ruido y la necesidad de centrarse en el ejercicio ayudan a dejar de lado los pensamientos negativos y los problemas que puedan estar presentes en el día a día. Además, como todo deporte, la natación libera endorfinas, una hormona que actúa en el cerebro para aliviar el dolor y mejorar el estado de ánimo.

2.2.2. Calidad de vida

Definición: Es aquella que está determinada como la condición donde se encuentra viviendo el ser humano respecto a su entorno circundante. Tineo (2019)

Galván (2016) menciona que la calidad de vida es el resultado de una interacción constante entre los factores económicos y sociales, las necesidades individuales, la libertad emocional, el entorno ecológico, el estado de salud - enfermedad incluso a nivel individual y social.

La calidad de vida individual puede ser entendida como una relación global, en la que se establecen aspectos positivos, pero también puede haber eventos negativos en el transcurso de la vida individual, que reflejen relaciones individuales y colectivas. aplicar los valores sociales.

En los adultos mayores otra perspectiva que influye en la calidad de vida es la propia perspectiva del adulto más sobre este episodio de su vida; el mejor viaje es considerar este período de la vida como uno de todo lo que sucede en el ciclo de la vida, donde se producen pérdidas, pero también ganancias.

La calidad de vida en los adultos, según Vera (2007) es el resultado de la interacción entre diferentes características de la vida humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertad humana); cada uno de ellos contribuye de manera diferente a permitir un estado óptimo de bienestar, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a sus cambios biológicos y del entorno psicosocial, que se da de forma individual y en diferentes; adaptación que influye en la salud física, la falta de memoria y el miedo, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez.

Además, la calidad de vida del adulto mayor se da en la medida en que logra separarse de relaciones sociales significativas; este período de su vida será vivido como extensión y continuación de un importante proceso; de lo contrario, puede vivirse como una fase de declive funcional y aislamiento social en el anciano.

Celeiro y Galizzi (2019) expresan que los aspectos psicológicos o mentales son otras cosas importantes que influyen en su calidad de vida. En este punto, se consideran varios aspectos relevantes, entre ellos, la actitud que tienen sobre su propio envejecimiento, así como la valoración que hacen de suyo capacidades y limitaciones. Otra característica a considerar son los sentimientos que, experimentado por el adulto mayor, cuál prevalece y cómo lo vive.

Una variable que afectan negativamente la calidad de vida de una persona son los sentimientos de soledad.

La perspectiva social es otra variable determinante en la calidad de vida del anciano. Este punto incluye todo tipo de relaciones sociales, primero en el grupo familiar, seguido de amigos, vecinos, etc. Así mismo, se considera que la relación interpersonal a favor del desarrollo del bienestar, porque permiten a los mayores crear nuevas redes de apoyo, que te ayudará a combatir el estrés y los efectos negativos que vienen en varias veces en este episodio.

Así mismo considera ámbitos de la calidad de vida, organizándolos de la siguiente manera:

- Bienestar humano general: esta categoría consiste en bienestar interno (aspectos espirituales, psicológicos) y externo (trabajo, residencia) de la persona.

- Bienestar ambiental: Este eje se refiere a aspectos que relacionados con el entorno que rodea a la persona, condiciones ambientales donde vives, calidad de los alimentos, agua, etc.

- Bienestar psicosocial: este punto incluye las relaciones interpersonales de las personas con familiares, amigos, compañeros de trabajo.

- Bienestar sociopolítico: Aspectos relacionados con la participación social, seguridad personal y jurídica.

2.3. Definición de términos Básicos:

- Beneficios de la natación: Son aquellos que están asociados a la regulación de la conducta, y al mismo tiempo, están influenciados por la personalidad de cada individuo, por variables sociales y ambientales, que inciden en la elección de una u otra actividad. Soares et al. (2017, p. 12)
- Calidad de vida: Es aquella que está determinada como la condición donde se encuentra viviendo el ser humano respecto a su entorno circundante. Tineo (2019, p. 51)

- Interacción: Es la acción recíproca de las conductas entre los individuos al relacionarse, teniendo en cuenta el contexto en que lo hacen. Gonzáles (2017, p. 22)
- Actitud: Es el estado mental y neural de estar listo para responder, organizado por la experiencia, directiva o dinámica, respecto del comportamiento relacionado con todos los objetos y situaciones con los que se relaciona. Escalante, et al. (2012, p. 15)
- Frecuencia: Es el número de veces que se repite un proceso periódico por unidad de tiempo. Pérez y Merino (2013, p. 32)
- Intensidad: Es el grado de fuerza en que se manifiesta un agente natural, un tamaño físico, una cualidad o una expresión. García (2013, p. 1)
- Bienestar: Es un concepto globalizador que incluye los relacionados con la salud y los ajenos a ella, como la autonomía y la integridad. Fernández et al. (2010, p. 22)
- Dependencia: Es la condición en la que las personas, debido a la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, necesitan algún tipo de ayuda y asistencia para realizar sus actividades diarias. Gonzáles (2017, p. 3)
- Aislamiento: Es el estado intencional e involuntario de tener poco contacto con otras personas, ya sean familiares o amigos. Moreno (2018, p. 23)
- Autoestima: Es la evaluación que una persona hace de sí misma, incluye las emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y características que la persona ha acumulado en su vida. Panesso y Arango (2017, p. 7)

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4. Hipótesis general

H₁: Los beneficios de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

H₀: Los beneficios de la natación no se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

2.5. Hipótesis Específicos

H₁: Los beneficios cardio respiratorio de la natación se relacionan directamente en su calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

H₀: Los beneficios cardio respiratorio de la natación no se relacionan directamente en su calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

H₂: Los beneficios de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

H₀: Los beneficios de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación no se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

H₃: Los beneficios de la disminución de los dolores de las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

H₀: Los beneficios de la disminución de los dolores de las articulaciones de la natación no se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

2.6. Definición conceptual y operacional de las variables

2.6.1. Beneficios de la natación

Definición conceptual

Son aquellos que están asociados a la regulación de la conducta, y al mismo tiempo, están influenciados por la personalidad de cada individuo, por variables sociales y ambientales, que inciden en la elección de una u otra actividad. Soares et al. (2017)

Definición operacional

Son aquellos aspectos que brindan mejoras o estabilidad respecto a conductas, relaciones sociales, etc. en el ser humano según su actividad de elección.

2.6.2. Calidad de vida

Definición conceptual

Es aquella que está determinada como la condición donde se encuentra viviendo el ser humano respecto a su entorno circundante. Tineo (2019)

Definición operacional

Es aquel que permite evidenciar el estilo de vivencia que lleva una persona entorno a su rutina diaria.

2.7. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
Beneficios de la natación	Son aquellos que están asociados a la regulación de la conducta, y al mismo tiempo, están influenciados por la personalidad de cada individuo, por variables sociales y ambientales, que inciden en la elección de una u otra actividad. Soares et al. (2017)	Beneficios cardio respiratorio Mejora la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones. Disminuye dolores de las articulaciones	Mejora la respiración Mejora su resistencia Mejora la elasticidad de las articulaciones Disminuye los diferentes dolores de sus articulaciones	Ficha de cotejo De 15 preguntas	Likers. Con intervalos ordinales Politómicos Si 1 No 2
Calidad de vida	Es aquella que está determinada como la condición donde se encuentra viviendo el ser humano respecto a su entorno circundante. Tineo (2019)	Bienestar físico Bienestar social Bienestar psicológico	Se siente bien físicamente. Tienes energías de estar bien Sus relaciones de amistad son buenas e intensas Sus ganas de vivir y estar bien son excelentes.	Cuestionario WHOQOL-OLD	Likers. Con intervalos ordinales Dicotómicos. Nada 1 Un poco 2 Lo normal 3 Bastante 4 Extremadamente 5

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.8. Enfoque, tipo y nivel de Investigación

2.8.1. Enfoque de investigación

Ruiz (2006) expresa que el enfoque es un proceso sistemático, disciplinado y controlado y está directamente relacionado con los métodos de investigación, que son dos: enfoque inductivo que suele relacionarse con la investigación cualitativa que implica pasar de casos concretos a generalizar; mientras que el método deductivo a menudo se asocia con tanta investigación que la naturaleza va de lo general a lo particular. Por lo tanto, este proyecto de investigación será del enfoque cuantitativo porque los datos a obtener serán totalmente medibles.

2.8.2. Tipo de Investigación

Tomala (2006) Menciona que el tipo de investigación básica, es también llamado puro o estándar, busca hacer avanzar la ciencia, incrementar el conocimiento teórico, sin estar directamente interesado en posibles aplicaciones o consecuencias prácticas; es más formal y persigue reuniones de con vistas para desarrollar una teoría basada en principios y leyes. Este proyecto de investigación será de tipo básico porque la información a obtener será netamente bibliográfica.

2.8.3. Nivel de Investigación

León (2009) manifiesta que los niveles de investigación se refieren al grado de profundidad con que se aborda un objeto o fenómeno.

Este proyecto de investigación será de nivel correlacional simple porque se recolectarán datos para poder realizar una correlación de los resultados obtenidos de ambas variables de estudio.

2.9. Diseño y Método de la Investigación

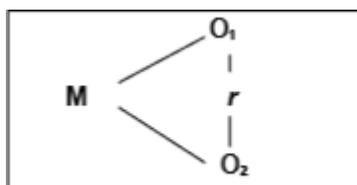
2.9.1. Método de Investigación

Estela (2020) Menciona que los métodos de investigación son los diferentes modelos metodológicos que se pueden utilizar en una investigación específica, atendiendo a sus requerimientos, es decir, a la naturaleza del evento que queremos investigar.

Por lo tanto, el presente proyecto de investigación pertenecerá a este método porque permitirá realizar deducciones directas de las hipótesis planteadas.

2.9.2. Diseño de Investigación:

Estela (2020) Manifiesta que los proyectos de investigación no son experimentales y tendrán secciones transversales para recopilar datos al mismo tiempo, al mismo tiempo. Por lo tanto, este proyecto de investigación será de diseño no experimental porque no se realizará manipulación de las variables de estudio.



Donde:

M: 32 adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club.

Ox: Beneficios de la natación

Oy: Calidad de vida

2.10. Población y muestra de la investigación

2.10.1. Población

Según Hurtado (1998) indica que población es el total de individuos o elementos a los que se refiere la investigación, o todos los elementos que estudiaremos, por esta razón también se llama universo.

La población está constituida por 32 adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club.

2.10.2. Muestra

Hurtado (1998) manifiesta que la muestra está conformada por un subgrupo de la población. Por lo tanto, la muestra estará compuesta por 26 adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club.

2.11. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.11.1. Técnicas

Gutiérrez (2002) expresó: Las técnicas son un conjunto de reglas y procedimientos que permitirán establecer al investigador la relación con el objeto o sujeto de la investigación. Por lo tanto, las técnicas que se utilizaron fueron:

- Observación.
- Encuesta.

2.11.2. Instrumentos

Gutiérrez (2002) Menciona que los instrumentos son el medio físico utilizado para recopilar información. Cada herramienta provoca o estimula la presencia o manifestación del aprendizaje a evaluar.

- Cuestionario WHOQOL-OLD
- Cuestionario sobre los beneficios de la natación

2.12. Validez y confiabilidad

Según León (2009) expresan que se refiere al grado en que un instrumento de recopilación de datos mide el cambio que está diseñado para medir, y la confiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento de recopilación de datos sobre el mismo sujeto u objeto crea consecuencias similares.

Validez se aplicará a 3 expertos los cuales validaran el instrumento para la variable de las actividades lúdicas.

La confiabilidad son los resultados de un estudio y estos pueden considerarse confiables cuando tienen un alto grado de validez, es decir, cuando no hay sesgos. Sin embargo, este término se utiliza más cuando se están desarrollando instrumentos y este se sometió a una escala de valor tomada por medio del SPSS, y así obtener el Alfa de cron Bach.

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,533	,816	2

Interpretación. El coeficiente Alfa de Cronbach oscila entre el 0 y el 1. Cuanto más próximo esté a 1, más consistentes será su confiabilidad el instrumento tiene una escala de ,816 Estando dentro el promedio de confiabilidad, por tanto, si garantiza un trabajo exitoso.

2.13. Procesamiento y análisis de datos

2.13.1. Estadística Descriptiva

Las estadísticas descriptivas o deductivas se sirven tanto para la población como para la muestra (un subconjunto de la población cuyos elementos se seleccionan al azar), la estadística de inferencia trabaja con muestras de las que se intenta sacar conclusiones sobre la población. Santillán (2016)

2.13.2. Estadística inferencial

Santillán (2016) Las estadísticas inferenciales o inductivas son una parte de la estadística que tiene métodos y técnicas que, por inducción, determinan las propiedades de una población estadística.

2.14. Ética de la Investigación

Santillán (2016) expreso: Es una rama de la ética, la ciencia que se ocupa de la moralidad y el comportamiento humano en relación con la moralidad, que ofrece principios éticos que deben seguirse en el campo de la ciencia.

En un aspecto más específico, la investigación en ética humana es una rama de la ética aplicada, en la que el tema de estudio es la investigación científica, en la que se involucran seres humanos vivos y en la que se encuentra su naturaleza humana específica. Este hecho hace que los sujetos de estas investigaciones sean vulnerables a rastrear sus identidades, posiblemente en relación con su privacidad; En consecuencia, se necesitan medidas adicionales para proteger a las personas que participan en estos estudios.

Los participantes fueron aquellos que, tras recibir una explicación de la investigación a la que fueron sometidos, manifestaron su consentimiento informado y consentimiento para participar en el estudio.

CAPÍTULO V LOS RESULTADOS

5.1. Análisis e interpretación de los resultados

El análisis y la interpretación de los datos de la muestra y posteriormente la validación de las hipótesis se ven reflejados en este capítulo por tanto es importante en demostrar la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022. Primero la obtención de los datos por medio de la estadística descriptiva y seguido de la estadística inferencial para ver la relación de las variables de la tesis.

5.2. Estadística descriptiva

La estadística descriptiva nos brinda la información en referencia a la toma de datos de la muestra, donde se puede demostrar el porcentaje y la frecuencia en que se trabajó con la muestra esto se simplificará e tabla y figuras para evidenciar cada resultado obtenido.

Tabla N°1. Variable 1:

		Beneficios de la natación			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No	5	15,6	15,6	15,6
	Si	27	84,4	84,4	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Figura N°.1 Variable 1:

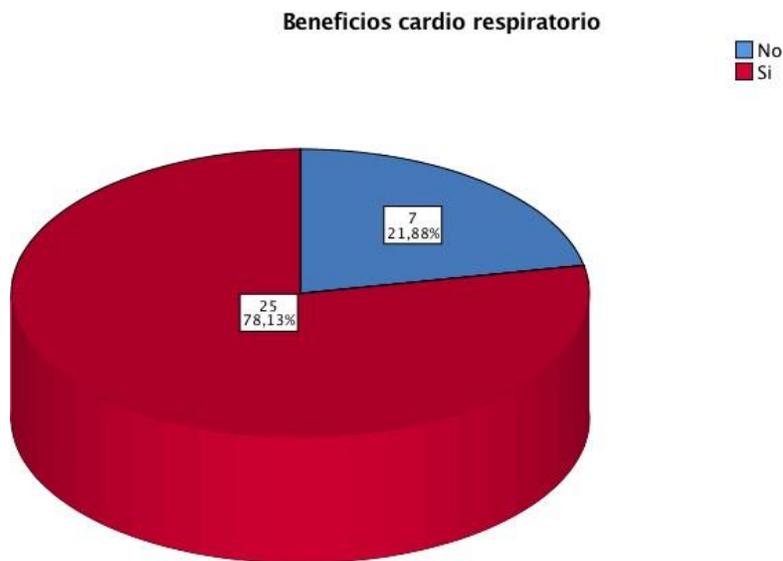


Interpretación: En la figura N°.1. Se observa que, el 15,63% de los encuestados manifiestan que no; y el 84,38% de los encuestados manifiestan que, si hay beneficios en la práctica de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Tabla N°. 2 Dimensión 1

		Beneficios cardio respiratorio			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No	7	21,9	21,9	21,9
	Si	25	78,1	78,1	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Figura N°.2 Dimensión 1

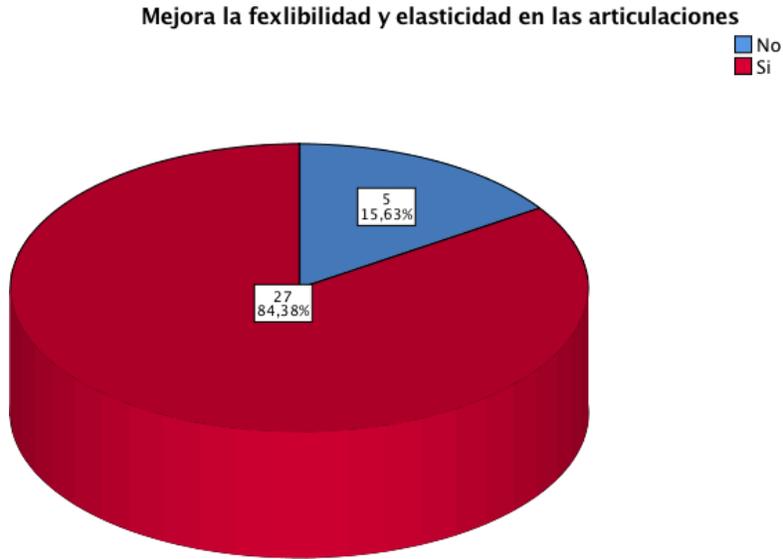


Interpretación: En la figura N°.2. Se observa que, el 21,88% de los encuestados manifiestan que no; y el 78,13% de los encuestados manifiestan que, si hay beneficios en la práctica de la natación cardio respiratorio en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Tabla N°. 3 Dimensión 2

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No	5	15,6	15,6	15,6
	Si	27	84,4	84,4	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Figura N°. 3 Dimensión 2

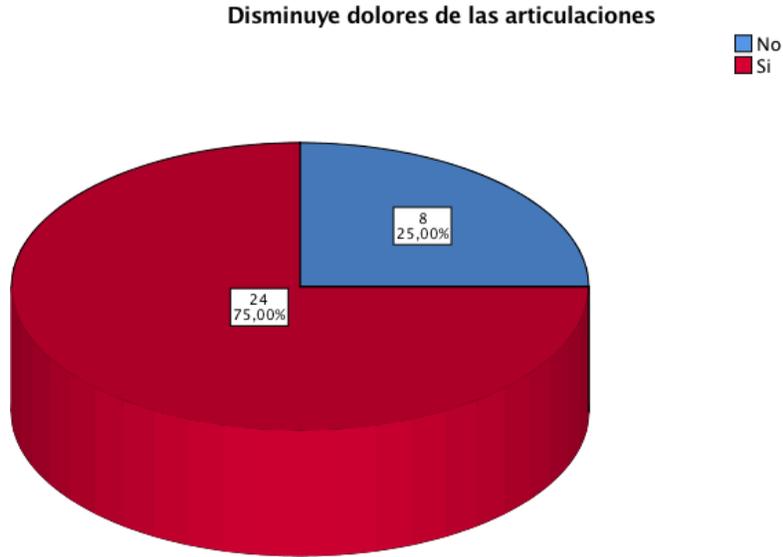


Interpretación: En la figura N°.3. Se observa que, el 15,63% de los encuestados manifiestan que no; y el 84,38% de los encuestados manifiestan que, si hay mejora en la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones en la práctica de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Tabla N°. 4 Dimensión 3

		Disminuye dolores de las articulaciones			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No	8	25,0	25,0	25,0
	Si	24	75,0	75,0	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Figura N°. 4 Dimensión 3

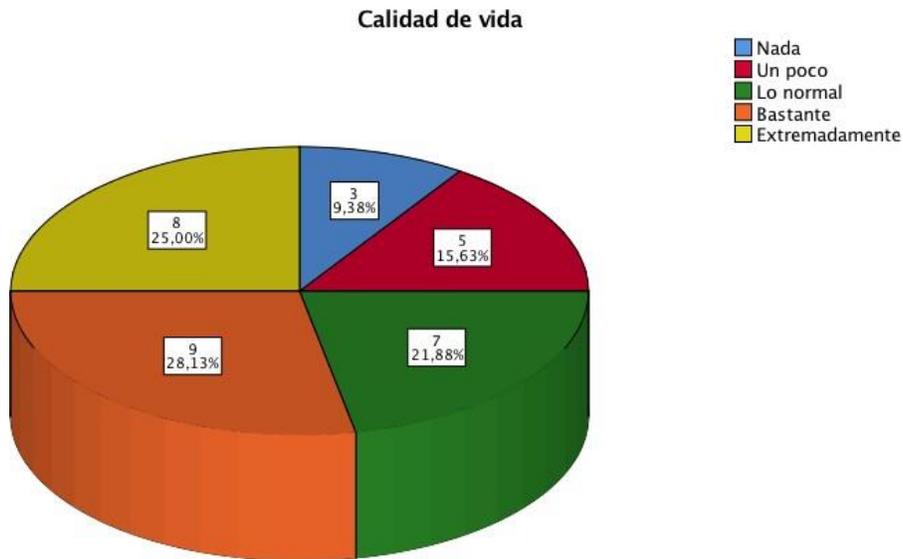


Interpretación: En la figura N°.3. Se observa que, el 25,00% de los encuestados manifiestan que no; y el 75,00% de los encuestados manifiestan que, si disminuye dolores articulares la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Tabla N°. 5 Variable 2

		Calidad de vida			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	3	9,4	9,4	9,4
	Un poco	5	15,6	15,6	25,0
	Lo normal	7	21,9	21,9	46,9
	Bastante	9	28,1	28,1	75,0
	Extremadamente	8	25,0	25,0	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Figura N°. 5 Variable 2

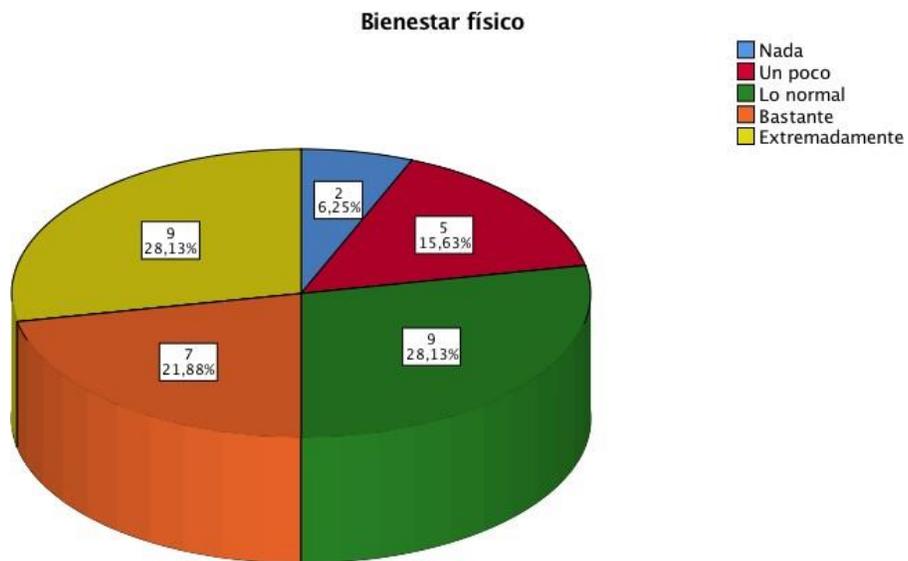


Interpretación: En la figura N°.5. Se observa que, el 9,38% de los encuestados manifiestan que nada; el 15,63% de los encuestados manifiestan que un poco; el 21,88% de los encuestados manifiestan que están en lo normal; y el 28,13% de los encuestados manifiestan que es bastante y finalmente el 25,00% de los encuestados manifiestan que están en un nivel extremadamente superados en su calidad de vida gracias a la natación en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Tabla N°. 6 Dimensión 1

		Bienestar físico			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	2	6,3	6,3	6,3
	Un poco	5	15,6	15,6	21,9
	Lo normal	9	28,1	28,1	50,0
	Bastante	7	21,9	21,9	71,9
	Extremadamente	9	28,1	28,1	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Figura N°. 6 Dimensión 1

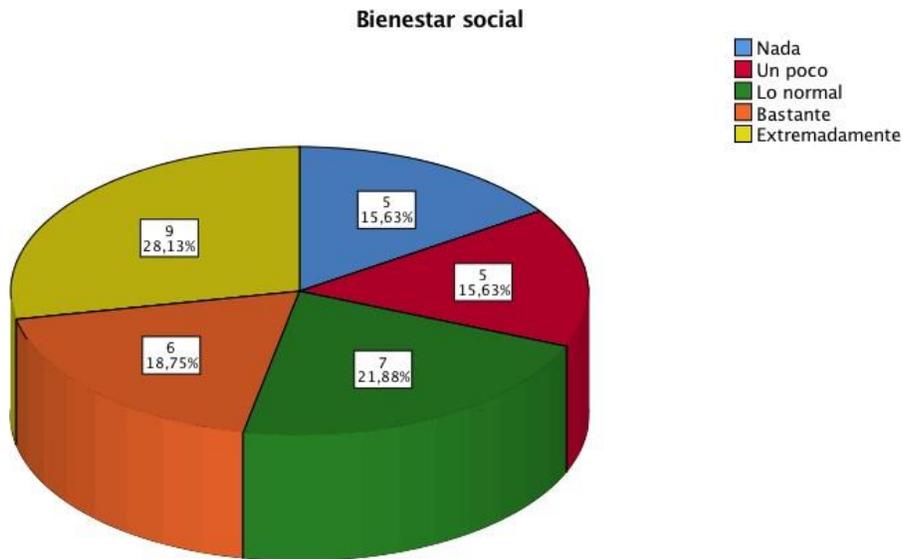


Interpretación: En la figura N°.6. Se observa que, el 6,25% de los encuestados manifiestan que nada; el 15,63% de los encuestados manifiestan que un poco; el 28,13% de los encuestados manifiestan que están en lo normal; y el 21,88% de los encuestados manifiestan que es bastante y finalmente el 28,13% de los encuestados manifiestan que están su bienestar físico es extremadamente alto en su calidad de vida gracias a la natación en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Tabla N°. 7 Dimensión 2

		Bienestar social			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	5	15,6	15,6	15,6
	Un poco	5	15,6	15,6	31,3
	Lo normal	7	21,9	21,9	53,1
	Bastante	6	18,8	18,8	71,9
	Extremadamente	9	28,1	28,1	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Figura N°.7 Dimensión 2

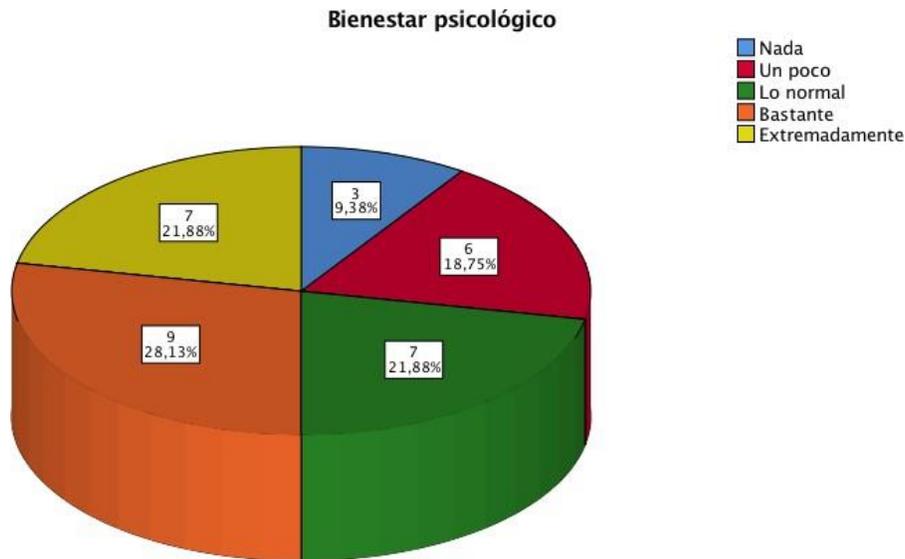


Interpretación: En la figura N°.7. Se observa que, el 15,63% de los encuestados manifiestan que nada; el 15,63% de los encuestados manifiestan que un poco; el 21,88% de los encuestados manifiestan que están en lo normal; y el 18,75% de los encuestados manifiestan que es bastante y finalmente el 28,13% de los encuestados manifiestan que están su bienestar social es extremadamente alto en su calidad de vida gracias a la natación en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Tabla N°. 8 Dimensión 3

		Bienestar psicológico			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada	3	9,4	9,4	9,4
	Un poco	6	18,8	18,8	28,1
	Lo normal	7	21,9	21,9	50,0
	Bastante	9	28,1	28,1	78,1
	Extremadamente	7	21,9	21,9	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Figura N°.8 Dimensión 3



Interpretación: En la figura N°.7. Se observa que, el 9,38% de los encuestados manifiestan que nada; el 18,75% de los encuestados manifiestan que un poco; el 21,88% de los encuestados manifiestan que están en lo normal; y el 28,13% de los encuestados manifiestan que es bastante y finalmente el 21,88% de los encuestados manifiestan que están su bienestar psicológico es extremadamente alto en su calidad de vida gracias a la natación en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

5.3. Estadística inferencial

Prueba de las Hipótesis

Una de las pruebas preliminares para el desarrollo estadístico es ver si los datos presentados son normales por cuanto se sometió a la toma de datos por medio de la prueba de normalidad y verificar si los datos trabajados tienen una distribución normal o no, de tener una distribución normal, se aplicará pruebas paramétricas de lo contrario pruebas no paramétricas.

1.- Prueba de Distribución normal:

Ha: Los datos de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022. Tienen una distribución normal.

H0: Los datos de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022. No tienen una distribución normal.

Nivel de significancia: 5%

Tabla N° 9. Prueba estadística: Normalidad

Beneficios de la natación		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Calidad de vida	No	,367	5	,000	,684	5	,001
	Si	,203	27	,000	,868	27	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como los datos son menores a 50, se utiliza la prueba de Shapiro Wilk, teniendo como prueba estadística ($\text{sig.} = 0.000$) es menor al 5% (0.05), por lo tanto se rechaza la hipótesis nula.

Interpretación:

A un nivel de significancia del 5%, existe evidencia estadística para concluir que, los datos de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022. Tienen una distribución normal.

Por lo tanto, se utilizará las pruebas estadísticas No paramétricas, la más adecuada es la Prueba de Rho Spearman.

Hipótesis General:

H₁: Los beneficios de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

H₀: Los beneficios de la natación no se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 10. Tabla cruzada Calidad de vida*Beneficios de la natación

		Beneficios de la natación		Total	
		No	Si		
Calidad de vida	Nada	Recuento	3	0	3

		Recuento	,5	2,5	3,0
		esperado			
	Un poco	Recuento	2	3	5
		Recuento	,8	4,2	5,0
		esperado			
	Lo normal	Recuento	0	7	7
		Recuento	1,1	5,9	7,0
		esperado			
	Bastante	Recuento	0	9	9
		Recuento	1,4	7,6	9,0
		esperado			
	Extremadamente	Recuento	0	8	8
		Recuento	1,3	6,8	8,0
		esperado			
Total		Recuento	5	27	32
		Recuento	5,0	27,0	32,0
		esperado			

Tabla N° 11. Correlaciones no paramétricas

			Calidad de vida	Beneficios de la natación
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coefficiente de correlación	1,000	,618**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Beneficios de la natación	Coefficiente de correlación	,618**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,618$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor

de (P. 0.00) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que los beneficios de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Tabla N° 12. Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,646	,000
N de casos válidos		32	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Los beneficios de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Hipótesis específica 1:

H₁: Los beneficios cardio respiratorio de la natación se relacionan directamente en su calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

H₀: Los beneficios cardio respiratorio de la natación no se relacionan directamente en su calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Nivel de significación (α) del 5% → $\alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 13 Tabla cruzada Calidad de vida*Beneficios cardio respiratorio

			Beneficios cardio respiratorio		Total
			No	Si	
Calidad de vida	Nada	Recuento	3	0	3
		Recuento esperado	,7	2,3	3,0
	Un poco	Recuento	4	1	5
		Recuento esperado	1,1	3,9	5,0
	Lo normal	Recuento	0	7	7
		Recuento esperado	1,5	5,5	7,0
	Bastante	Recuento	0	9	9
		Recuento esperado	2,0	7,0	9,0
	Extremadamente	Recuento	0	8	8
		Recuento esperado	1,8	6,3	8,0
Total		Recuento	7	25	32
		Recuento esperado	7,0	25,0	32,0

Tabla N° 14 Correlaciones no paramétricas

		Calidad de vida	Beneficios cardio respiratorio
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,719**
		N	.
		Coeficiente de correlación	32
			32
			,719**
			1,000

Beneficios cardio respiratorio	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	32	32

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,719$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.00$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que los beneficios cardio respiratorio de la natación se relacionan directamente en su calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Tabla N° 15 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,679	,000
N de casos válidos		32	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Los beneficios cardio respiratorio de la natación se relacionan directamente en su calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Hipótesis específica 2:

H₂: Los beneficios de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

H₀: Los beneficios de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación no se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022

Nivel de significación (α) del 5% $\rightarrow \alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 16 Tabla cruzada Calidad de vida*Mejora la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones

			Mejora la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones		Total
			No	Si	
Calidad de vida	Nada	Recuento	3	0	3
		Recuento esperado	,5	2,5	3,0
	Un poco	Recuento	2	3	5
		Recuento esperado	,8	4,2	5,0
	Lo normal	Recuento	0	7	7
		Recuento esperado	1,1	5,9	7,0
	Bastante	Recuento	0	9	9
		Recuento esperado	1,4	7,6	9,0
	Extremadamente	Recuento	0	8	8

	Recuento esperado	1,3	6,8	8,0
Total	Recuento	5	27	32
	Recuento esperado	5,0	27,0	32,0

Tabla N° 17 Correlaciones no paramétricas

			Calidad de vida	Mejora la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	1,000	,618**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Mejora la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones	Coeficiente de correlación	,618**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,618$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.01$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo los beneficios de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Tabla N° 18 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,646	,000
N de casos válidos		32	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Los beneficios de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Hipótesis específica 3:

H₃: Los beneficios de la disminución de los dolores de las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

H₀: Los beneficios de la disminución de los dolores de las articulaciones de la natación no se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022

Nivel de significación (α) del 5% → $\alpha = 0.05$

Prueba estadística:

Tabla N° 16 Tabla cruzada Calidad de vida*Disminuye dolores de las articulaciones

		Disminuye dolores de las articulaciones		Total	
		No	Si		
Calidad de vida	Nada	Recuento	3	0	3
		Recuento esperado	,8	2,3	3,0
	Un poco	Recuento	5	0	5
		Recuento esperado	1,3	3,8	5,0
	Lo normal	Recuento	0	7	7
		Recuento esperado	1,8	5,3	7,0
	Bastante	Recuento	0	9	9
		Recuento esperado	2,3	6,8	9,0
	Extremadamente	Recuento	0	8	8
		Recuento esperado	2,0	6,0	8,0
Total		Recuento	8	24	32
		Recuento esperado	8,0	24,0	32,0

Tabla N° 17 Correlaciones no paramétricas

		Calidad de vida		Disminuye dolores de las articulaciones
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	1,000	,771**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Disminuye dolores de las articulaciones	Coeficiente de correlación	,771**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

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

Interpretación: Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,771$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.01$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que los beneficios de la disminución de los dolores de las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Tabla N° 18 Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,707	,000
N de casos válidos		32	

De los resultados obtenidos se observa que sig. (0.000) es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión: Después de realizar las pruebas estadísticas se concluye la confirmación de la hipótesis: Los beneficios de la disminución de los dolores de las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

CAPITULO VI

DISCUSION DE LOS RESULTADOS

6.1. Discusión de los resultados

Los resultados que nos muestra sobre los beneficios de la natación están directamente relacionados con la calidad de vida de los adultos mayores de la Institución Deportiva Lima Cricket and Football Club, 2022. Según la tesis; Ponce et al. (2014) Razones para nadar en adultos de la Mancomunidad Norte de Gran Canaria: diferencias por sexo, grupos de edad e índice de masa corporal. Con el fin de determinar los motivos que animan a los sujetos a ir a nadar, así como analizar las diferencias entre sexos, grupos de edad e índice de masa corporal. y se concluyó que los principales motivos que animan a los adultos del norte de Gran Canaria a nadar son la forma física/salud, el placer, la apariencia, la competición y la socialización, por este orden. Las mujeres están menos motivadas por las actividades físicas/saludables que los hombres para nadar. Estos datos nos muestran que la natación en el adulto mayor es el beneficio de mejorar su calidad de vida, teniendo los mismos resultados, se confirman los resultados de la disertación.

Hipótesis concretas que muestran resultados positivos sobre beneficios cardiorrespiratorios, flexibilidad y elasticidad de las articulaciones, la reducción del dolor articular por nadar está directamente relacionada con su calidad de vida en adultos mayores de la Institución deportiva del club Lima Cricket and Football fútbol, 2022, según tesis; Carbajal (2019) Calidad de vida de las personas mayores en el Centro Integral La Molina, tuvo como objetivo determinar la calidad de vida de las personas mayores que asisten al Centro Integral del Adulto Mayor de la zona de La Molina y concluyó que el SF-36 es útil en obtener un perfil general de opinión percibida sobre la calidad de vida asociada a la salud de las personas mayores. Los puntajes obtenidos para 8 parámetros superan el 60%, lo que demuestra que los adultos mayores del Centro Integral La Molina mantienen una buena calidad de vida. A través de este trabajo demostramos que la calidad de vida depende de la concordancia de las acciones y la actividad física, y para la disertación se trabajó con la natación, teniendo una similitud de resultados que ayudará al estudio.

CONCLUSIONES

Según la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,618$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.05$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo que los beneficios de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Según la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,719$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.00$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo que los beneficios cardio respiratorios de la natación se relacionan directamente en su calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Según la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,618$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.01$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo los beneficios de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

Según la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ($r = ,771$), lo que manifiesta con relación positiva además el valor de ($P. 0.00$) resulta menor ($\alpha = 0.01$), siendo así se rechaza la hipótesis nula y se concluye de este modo que los beneficios de la disminución de los dolores de las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

RECOMENDACIONES

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Así, los beneficios de la natación están directamente relacionados con la calidad de vida de los adultos mayores del Instituto Deportivo Lima Cricket. Por lo que se recomienda hacer más nado en diferentes sectores de la ciudad, se ha demostrado que la natación tiene un factor de mejora para los adultos mayores, se pueden desarrollar programas a través de los municipios y hacer un trabajo bien articulado para poder evaluarse paulatinamente.

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Así, los beneficios cardiorrespiratorios de la natación están directamente relacionados con su calidad de vida en los adultos mayores de la Institución Deportiva Lima Cricket. Por ello, se recomienda que el trabajo de respiración y hundimiento en las personas sea el trabajo base en sus ejercicios, lo que ha demostrado mejorar las fases cardio-respiratorias, y esto es de gran ayuda para controlar los factores emocionales en las personas mayores.

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Así, los beneficios de la flexibilidad y elasticidad articular en la natación están directamente relacionados con la calidad de vida de los adultos mayores de la Institución Deportiva Lima Cricket. Por ello, se recomiendan los ejercicios realizados como parte del entrenamiento para trabajar más el sistema de marcha y los ejercicios con materiales, ya que se ha demostrado que aumentan la elasticidad y flexibilidad en las personas mayores.

De los resultados obtenidos se puede observar que la sig. (0,000) es menor que el nivel de significación ($\alpha = 0,05$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0). Así, los beneficios de reducir los dolores articulares derivados de la natación están directamente relacionados con la calidad de vida de los adultos mayores de la Institución Deportiva Lima Cricket. Por lo tanto, se recomienda aumentar la

cantidad de ejercicio y al mismo tiempo educarse de manera ordenada en los adultos mayores. Este trabajo reduce significativamente el dolor que se produce en el sistema esquelético. Esto no significa tratamiento, sino asegurar una calidad de vida estable.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilar, J. y Yopla, J. (2018). Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares. Obtenido de <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/736/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aignerren, E. (2018). Técnicas de medición por medio de escalas.
- Allende, R. (2015). Bienestar físico.
- Ávila, J. y García, E. (2004). *Beneficios de la práctica del ejercicio en los ancianos*. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-38132004000400013
- Becoña, K. (2006). *Resiliencia: definición, características y utilidad*.
- Cansino, K. (2017). Impacto de la actividad física sobre la salud en el Perú.
- Carbajal, D. (2019). *Calidad de vida en el adulto mayor del centro integral de La Molina*. Obtenido de http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2792/UNFV_DIEGO_CARBAJAL_LAZARO_TITULO%20PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Carbonell, A., García, V., y Delgado, M. (2009). Involución de la condición física por el envejecimiento. *44*(162), 98-103.
- Carrasco, R. (2018). Brasil es el país de toda América Latina en donde menos ejercicio hace su población.
- Celeiro, T., y Galizzi, M. (2019). *Calidad de vida en adultos mayores entre 70 a 85 años institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Nogoyá*. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9721/1/calidad-vida-adultos-mayores-70.pdf>
- Chalá, R. (2015). *Los ejercicios físicos básicos en el desarrollo de las habilidades psicomotrices gruesas en la niñez de educación prebásica de la escuela Antonio José de Sucre de la parroquia Shell Cantón Mera provincia de Pastaza*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17185/1/TESIS%20DE%20GRADUACION.pdf>
- Chumpitaz, D. (2017). *Exclusión: Definición y tipos*.
- Contreras, M. (2017). Justificación, Viabilidad y Factibilidad.

- Delgado, I. (2017). ¿Qué es la Comunicación?
- Díaz, L. (2008). Los términos: eficiencia, eficacia y efectividad ¿son sinónimos en el área de la salud? *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*.
- Dongil, E. y Cano, A. (2014). Habilidades sociales.
- Echeverría et al. (2013). La flexibilidad en la educación física. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física.*, 75-86.
- Escalante, E., Repetto, A. y Mattinello, G. (2012). *Exploración y análisis de la actitud hacia la estadística en alumnos de psicología*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272012000100003#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Allport%20\(1935\)%20la%20actitud,con%20los%20que%20se%20relaciona](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272012000100003#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Allport%20(1935)%20la%20actitud,con%20los%20que%20se%20relaciona).
- Estela, M. (2020). Métodos de investigación.
- Fariña, A. (2015). Empatía: significado y tipos de empatía.
- Fernández, D. (2016). Definición de emoción.
- Fernández, J., Fernández, M. y Cieza, A. (2010). *Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF)*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005#:~:text=Bienestar%20es%20un%20concepto%20globalizador,de%20vista%3A%20objetivo%20vs%20subjetivo.
- Galván, M. (2004). ¿Qué es calidad de vida?
- Galván, M. (2016). *¿Qué es calidad de vida?* Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>
- García, G. (2013). *Intensidad de entrenamiento*. Obtenido de <https://g-se.com/intensidad-de-entrenamiento-bp-A57cfb26e470c7>
- García, M. (2007). Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica.
- González, C. (2017). *La interacción en el camino hacia una comunicología*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2411-99702017000200007#:~:text=La%20interacci%C3%B3n%20se%20erige%20como,485\).%22](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2411-99702017000200007#:~:text=La%20interacci%C3%B3n%20se%20erige%20como,485).%22)
- González, F. (2004). *Rendimiento físico de adultos: Definición*.
- González, R. (2017). *Discapacidad vs Dependencia. Terminología diferencial y procedimiento para su reconocimiento*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-

12962017000200011#:~:text=El%20Consejo%20de%20Europa%20(Oslo,a%20cabo%20sus%20actividades%20diarias.

Gutiérrez et al. (2017). *Calidad de vida en el adulto mayor institucionalizado en los municipios de Tenjo y Cajicá primer trimestre 2017*. Obtenido de <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/774/CALIDAD%20DE%20VIDA%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf;jsessionid=9676551584891C08F88A596B4DE073E9?sequence=1>

Gutiérrez, F. (2002). Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Hegedus, J. (1997). Estudio de las capacidades físicas: La resistencia. *Educación Física y Deportes*.

Hernández et al. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Conrado*, 14(63). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000300159

Huarilloclla, E. y Romero, K. (2016). Influencia de la actividad física en la salud biológica, mental y social en adolescentes de 14 a 16 años de la I.E. Jorge Basadre Grohmann. Arequipa, 2016. Obtenido de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_d96088d04b0f19e7355e331a6b981d8f

Hurtado. (1998). *Metodología de la investigación Guía para la comprensión holística de la ciencia*. Quirón.

León, C. (2009). Importancia de la investigación en relación con la sociedad y la cultura.

León, G. (2019). *Calidad de vida del anciano que asiste a un taller de adulto mayor de una Institución de Salud Privada del Rímac*. Obtenido de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3150/TESIS%20Le%C3%B3n%20Gloria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Llanga, F. (2016). *La actividad física como factor determinante en las capacidades coordinativas especiales del adulto mayor en la Fundación Fudeinco de la ciudad de Riobamba*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22418/1/TESIS%20FINAL%20MAESTRIA%20FRANKLIN%20LLANGA.pdf>

Lucio, H. (2019). Emociones y conducta: definición.

Mariscal, M. (2017). *¿Cuáles son las capacidades físicas condicionales?*

Mazacón, B. (2017). *Calidad de vida del adulto mayor en una comunidad del cantón Ventanas – Los Ríos intervenida con el modelo de atención integral de salud*.

- Obtenido de
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6561/Mazacon_rb.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Medina, G. (2018). *Definición de proceso, características*.
- Mendoza, F. (2015). Ejercicios anaeróbicos: características.
- Mendoza, T. (2018). Importancia del bienestar físico.
- Molina, E. (2015). *La natación como medio de mejoramiento de la condición física en niños y niñas con capacidades especiales en la unidad educativa Manuel Gonzalo Albán R. Durante el periodo 2014-2015*. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2260/1/T-UTC-3588.pdf>
- Monteagudo, L. (2015). Estímulo: definición y características.
- Montes, H. (2013). Ejercicio de actividad física con flexibilidad.
- Moreno, A. (2018). *Estudio sobre el impacto del aislamiento terapéutico en el autocuidado: una aproximación desde la teoría de Orem*. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v12n3/1988-348X-ene-12-03-1238.pdf>
- Navarrete, L. (2015). Qué es el rendimiento financiero, productivo y laboral.
- Navarro, G. (2018). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*.
- Nedri, D. (2018). *Natación en la adultez. Un espacio donde se logra algo más que aprender a nadar*. Obtenido de https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7273/ev.7273.pdf
- Panesso, K. y Arango, M. (2017). *La autoestima, proceso humano*. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/download/328507/20785325/129909#:~:text=La%20autoestima%20es%20considerada%20como,%2C%20%26%20Mej%C3%ADa%2C%202011>.
- Peralta, R. (2018). Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro - 2017. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9926/Peralta_Huamantuma_Richard_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=yaArOgTZMjw
- Pérez, G. (2017). Bienestar emocional: su importancia y cómo cuidar de él.
- Pérez, J. y Merino, M. (2013). *Definición de frecuencia*.
- Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *Revista Digital: Buenos Aires*.
- Phillipps, C. (2019). *La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149*

- Sagrado Corazón de Jesús Cercado Lima-Ugel Lima Metropolitana- 2016.*
Obtenido de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11767/Phillips_dc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ponce, Y., Oviedo, M., Bueno, J. y Munguia, D. (2014). *Motivos de práctica de natación en la población adulta de la mancomunidad del norte de gran canaria: Diferencias entre sexo, grupos de edad e índice de masa corporal.* Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5327353.pdf>
- Porras, G. (2004). *Movimiento: características, tipos.*
- Queirolo, S., Barboza, M. y Ventura, J. (2020). *Medición de la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados de Lima (Perú).* Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412020000400010
- Robatti, G. (2019). Tolerancia - Concepto, tipos, importancia, intolerancia y respeto.
- Rojas, E. (2018). ¿Qué es comportamiento?
- Rubio, D., Rivera, L., Borges, L. y Gonzáles, F. (2015). *Calidad de vida en el adulto mayor.* Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>
- Ruiz, M. (2006). Enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto.
- Saavedra, R. (2016). Beneficios de realizar actividad física.
- Sabater, V. (2018). El reconocimiento, la clave de la dignidad y la autoestima.
- Sánchez, P. (2015). La fuerza en el deporte. *Mundo Entrenamiento.*
- Santillán, A. (2016). Estadística descriptiva e inferencial: conceptos generales.
- Santos et al. (2018). Estados Emocionales y Nivel de Actividad Física en la Escuela Militar General José María Córdova. *Revista Movimiento Científico., 11(1).* Obtenido de <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.11103>
- Sebastiani, E. (2000). Cualidades físicas.
- Soares, A., Fernández, S. y Prieto, C. (2017). *La Iniciación de la Natación en Adultos.* Obtenido de <https://g-se.com/la-iniciacion-de-la-natacion-en-adultos-bp-Q58b5bc17211a3>
- Stieben, D. (2017). *Competencia, capacidad y habilidades.*
- Tello, L. (2018). Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.
- Tierra, L. (2013). *Estrategia metodológica de natación para los adultos mayores de la ciudadela Frank Vargas Pazzos del Cantónsalinas provincia de Santa*

- Elena en el año 2012.* Obtenido de https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1041/1/ARTURO%20TIERRA%20SAIGUA_TESIS ESTRATEGIA%20METODOLOGICA.pdf
- Tineo, J. (2019). *Calidad de vida en el adulto mayor: revisión teórica.* Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6927/Tineo%20Carrero%20Jeferson%20Smith.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tomala, O. (2006). *Tipos de investigación / Metodología de investigación.*
- Torres, J. (2017). *Automotivación, la habilidad más poderosa.*
- Triana, A. (2006). *Análisis de las capacidades física condicionales de los atletas del área de lanzamiento del deporte atletismo de la EIDE provincial de Sancti Spiritus. Revista Digital - Buenos Aires.*
- Ulloa, C. y Pérez, B. (2018). *La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU-Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana.* Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/16520/1/UPS-CT008013.pdf>
- Urquiza, J. (2019). *¿Qué son los valores humanos y por qué es importante educar en valores?*
- Vargas, K. y Lázaro, K. (2019). *Calidad de vida en adultos mayores del centro integral de atención al adulto mayor de la Municipalidad de San Juan de Miraflores, Lima – 2019.* Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8204/Calidad_VargasMaucaylle_Kayli.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vargas, K. y Lázaro, K. (2020). *Calidad de vida en adultos mayores del centro integral de atención al adulto mayor de la Municipalidad de San Juan de Miraflores, Lima . 2019.* Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8204/Calidad_VargasMaucaylle_Kayli.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vargas, M. (2017). *Conceptualización de interacción.*
- Vassallo, M. (2019). *Calidad de vida de los adultos mayores residentes de dos centros de reposo del distrito de Lurigancho-Chosica. .* Obtenido de <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3f7ffa8c-99c5-4d43-80c0-d13a65170c0b/content>
- Vera, G. (2007). *Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia.*

- Vera, M. (2007). *Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012#:~:text='Calidad%20de%20vida%20del%20adulto%20mayor'%2C%20seg%C3%BAn%20Velandia%20\(,un%20%C3%B3ptimo%20estado%20de%20bienestar%2C](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012#:~:text='Calidad%20de%20vida%20del%20adulto%20mayor'%2C%20seg%C3%BAn%20Velandia%20(,un%20%C3%B3ptimo%20estado%20de%20bienestar%2C)
- Villa, S. (2021). *De reducir el estrés a favorecer la circulación: beneficios de la natación a partir de los 50*. Obtenido de https://www.uppers.es/salud-bienestar/noticias-salud/beneficios-de-practicar-natacion-be5m_18_3091995001.html
- Yirda, A. (2018). Ejercicio aeróbico: definición y características.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Demostrar la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL Los beneficios de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.</p>	<p>VARIABLE 1 Beneficios de la natación</p>	<p>Beneficios cardio respiratorio</p> <p>Mejora la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones.</p> <p>Disminuye dolores de las articulaciones</p>	<p>Mejora la respiración</p> <p>Mejora la resistencia</p> <p>Mejora la elasticidad de las articulaciones</p>	<p>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Cuantitativo</p> <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN Correlacional</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN No experimental</p> <p>METODO DE INVESTIGACIÓN Hipotético deductivo</p> <p>POBLACION/MUESTRA DE ESTUDIO 32 adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club</p> <p>MUESTREO Probabilístico</p> <p>No intencionado INSTRUMENTO Ficha de cotejo Cuestionario</p>
<p>PROBLEMAS ESPECIFICOS ¿Cuál es la relación de los beneficios cardio respiratorio de la natación en su calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022? ¿Cuál es la relación de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022? ¿Cuál es la relación de disminución de los dolores de las articulaciones de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECIFICOS Determinar la relación de los beneficios cardio respiratorios de la natación en su calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022. Determinar la relación de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022. Determinar la relación de disminución de los dolores de las articulaciones de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.</p>	<p>HIPOTESIS ESPECIFICOS Los beneficios cardio respiratorios de la natación se relacionan directamente en su calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022. Los beneficios de la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022. Los beneficios de la disminución de los dolores de las articulaciones de la natación se relacionan directamente en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.</p>	<p>VARIABLE 2 Calidad de vida</p>	<p>Bienestar físico</p> <p>Bienestar social</p> <p>Bienestar psicológico</p>	<p>Disminuye los dolores de las articulaciones</p> <p>Se siente bien físicamente</p> <p>Tienes energías de estar bien</p> <p>Sus relaciones de amistad son buenas e intensas</p> <p>Sus ganas de vivir y estar bien son excelentes.</p>	<p>DE INVESTIGACIÓN Correlacional</p> <p>DE INVESTIGACIÓN No experimental</p> <p>DE INVESTIGACIÓN Hipotético deductivo</p> <p>DE Población/Muestra de estudio 32 adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club</p> <p>DE Muestreo Probabilístico</p> <p>DE Instrumento No intencionado Ficha de cotejo Cuestionario</p>

Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores

TITULO	Beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.			
OBJETIVO GENERAL	Demostrar la relación de los beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.			
VARIABLE X	Beneficios de la natación			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Son aquellos que están asociados a la regulación de la conducta, y al mismo tiempo, están influenciados por la personalidad de cada individuo, por variables sociales y ambientales, que inciden en la elección de una u otra actividad. Soares et al. (2017)			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Son aquellos aspectos que brindan mejoras o estabilidad respecto a conductas, relaciones sociales, etc en el ser humano según su actividad de elección.			
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Beneficios cardio respiratorio Mejora la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones. Disminuye dolores de las articulaciones	Mejora la respiración Mejora su resistencia Mejora la elasticidad de las articulaciones Disminuye los diferentes dolores de sus articulaciones	Beneficios cardio respiratorio Su respiración mejoro después de las actividades de natación Consume medicamentos cardio respiratorios Siente una mejora en su salud cardio al momento de desplazarse Siente un cambio su estilo de vida al momento hacer sus ejercicios de natación Logra tener mejor resistencia en el agua al momento de nadar Mejora la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones Camina con más frecuencia con la práctica de la natación Puede sentarse sin dificultad en todo momento Tiene mejor flexibilidad cuando desarrolla sus ejercicios Tiene mejor elasticidad de su cuerpo al momento de vestirse Se siente mejor en su salud según sus dolencias de su cuerpo Disminuye dolores de las articulaciones	Ficha de cotejo De 15 preguntas	Likers. Con intervalos ordinales Politómicos Si 1 No 2

		<p>Los dolores por la práctica de los ejercicios son frecuentes</p> <p>Siente que se alivió de sus dolencias después de hacer su terapia en la natación</p> <p>Siente una mejora de su vida después de estar en la natación</p> <p>Desea continuar con sus actividades de natación</p> <p>Se siente mejor en su salud después de hacer su terapia de natación</p>		
VARIABLE Y	Calidad de vida			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL	Es aquella que está determinada como la condición donde se encuentra viviendo el ser humano respecto a su entorno circundante. Tineo (2019)			
DEFINICIÓN OPERACIONAL	Es aquel que permite evidenciar el estilo de vivencia que lleva una persona entorno a su rutina diaria.			
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>Bienestar físico</p> <p>Bienestar social</p> <p>Bienestar psicológico</p>	<p>Se siente bien físicamente</p> <p>Tienes energías de estar bien</p> <p>Sus relaciones de amistad son buenas e intensas</p> <p>Sus ganas de vivir y estar bien son excelentes.</p>	<p>Escala de calidad de vida WHOQOL-OLD</p> <p>Para la medición de la calidad de vida se aplicó la escala de calidad de vida en adultos mayores World Health Organization Quality of Life of Older Adults WHOQOL-OLD de la OMS. Para fines de la presente investigación se hizo uso del cuestionario adaptado en México ¹⁵. Esta escala consta de 24 ítems de tipo Likert organizados en 6 dimensiones de 4 ítems: 1) Habilidades sensoriales (Hs), 2) Autonomía (Aut), 3) Actividades pasadas, presentes y futuras (Appf), 4) Participación social (Ps), 5) Muerte (Ma), 6) Intimidad (Int). Los puntajes de cada dimensión pueden variar entre 4 y 20 puntos</p>	<p>Cuestionario</p> <p>WHOQOL-OLD</p>	<p>Likers. Con intervalos ordinales Dicotómicos.</p> <p>Nada 1</p> <p>Un poco 2</p> <p>Lo normal 3</p> <p>Bastante 4</p> <p>Extremadamente 5</p>

Anexo 3 Validación de Instrumentos

Cuestionario sobre los beneficios de la natación

Instrucciones: anote la respuesta al margen derecho, en uno de los dos recuadros con un aspa (X) a fin de conocer la realización de los beneficios de la natación en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022. La encuesta es de carácter reservado.

- Si 1
- No 2

Aplicación de la encuesta

N°	Beneficios cardio respiratorio	Si	No
1	Su respiración mejoro después de las actividades de natación		
2	Consume medicamentos cardio respiratorios		
3	Siente una mejora en su salud cardio al momento de desplazarse		
4	Siente un cambio su estilo de vida al momento hacer sus ejercicios de natación		
5	Logra tener mejor resistencia en el agua al momento de nadar		
N°	Mejora la flexibilidad y elasticidad en las articulaciones	Si	No
6	Camina con más frecuencia con la práctica de la natación		
7	Puede sentarse sin dificultad en todo momento		
8	Tiene mejor flexibilidad cuando desarrolla sus ejercicios		
9	Tiene mejor elasticidad de su cuerpo al momento de vestirse		
10	Se siente mejor en su salud según sus dolencias de su cuerpo		
N°	Disminuye dolores de las articulaciones	Si	No
11	Los dolores por la práctica de los ejercicios son frecuentes		
12	Siente que se alivió de sus dolencias después de hacer su terapia e la natación		
13	Siente una mejora de su vida después de estar en la natación		
14	Desea continuar con sus actividades de natación		
15	Se siente mejor en su salud después de hacer su terapia de natación		

Cuestionario WHOQOL-OLD

Instrucciones: Las siguientes preguntas hacen referencia a cuanto ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas. Por favor, responda las preguntas pensando en su vida en las dos últimas semanas. Marque con una "X" en la respuesta que mejor considere para cada pregunta.

1. ¿En qué medida los problemas con su vista, oído, gusto, olfato y tacto afectan su vida diaria?



Nada



Un poco



Lo normal



Bastante



Extremadamente

2. ¿En qué medida la pérdida de su vista, oído, gusto, olfato y del tacto afecta su capacidad para participar en actividades?



Nada



Un poco



Lo normal



Bastante



Extremadamente

3. ¿Cuánta libertad tiene para tomar sus propias decisiones?



Nada



Un poco



Lo normal



Bastante



Extremadamente

4. ¿En qué medida siente que tiene control sobre su futuro?



Nada



Un poco



Lo normal



Bastante



Extremadamente

5. ¿En qué grado siente que la gente que le rodea es respetuosa con su libertad?



Nada



Un poco



Lo normal



Bastante



Extremadamente

6. ¿En qué grado está preocupado(a) sobre la manera en que morirá?



Nada



Un poco



Lo normal



Bastante



Extremadamente

7. ¿Cuánto miedo tiene de no ser capaz de controlar su muerte?



Nada



Un poco



Lo normal



Bastante



Extremadamente

8. ¿En qué grado está asustado(a) de morir?



Nada



Un poco



Lo normal



Bastante



Extremadamente

9. ¿Cuánto teme tener dolor antes de morir?



Nada



Un poco



Lo normal



Bastante



Extremadamente

Las siguientes preguntas hacen referencia en qué medida experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las últimas dos semanas, por ejemplo, haber salido tanto como quiso.

10. ¿En qué medida los problemas con su vista, oído, gusto, olfato y tacto, afectan su capacidad para relacionarse con los demás?



Nada



Un poco



Moderadamente



Bastante



Totalmente

11. ¿En qué medida es capaz de hacer las cosas que le gustaría hacer?



Nada



Un poco



Moderadamente



Bastante



Totalmente

12. ¿En qué medida está satisfecho(a) con sus oportunidades de seguir logrando cosas en la vida?



Nada



Un poco



Moderadamente



Bastante



Totalmente

13. ¿Cuánto siente que ha recibido el reconocimiento que merece en la vida?



Nada



Un poco



Moderadamente



Bastante



Totalmente

14. ¿En qué medida siente que tiene suficientes actividades a hacer cada día?



Nada



Un poco



Moderadamente



Bastante



Totalmente

Las siguientes preguntas hacen referencia a que tan satisfecho(a), feliz o bien se ha sentido sobre varios aspectos de su vida en las dos últimas semanas, por ejemplo, sobre su participación en la vida comunitaria o sus logros en la vida:

15. ¿En qué grado está satisfecho(a) con lo que ha conseguido en la vida?



16. ¿En qué grado está satisfecho(a) de la manera en que utiliza su tiempo?



17. ¿En qué grado está satisfecho(a) con su nivel de actividad?



18. ¿En qué grado está satisfecho(a) con sus oportunidades para participar en actividades de la comunidad?



19. ¿En qué grado está contento(a) con las cosas que es capaz de tener ilusión?



20. ¿Cómo calificaría el funcionamiento de su vista, oído, gusto, olfato y tacto?



Las siguientes preguntas hacen referencia a cualquier relación íntima que pueda tener, por favor, considere estas preguntas con referencia a un compañero(a) u otra persona íntima con quien usted comparte intimidad más que con cualquier otra persona en su vida:

21. ¿En qué medida tiene un sentimiento de compañía en su vida?



Nada



Un poco



Lo normal



Bastante



Extremadamente

22. ¿En qué medida experimenta amor en su vida?



Nada



Un poco



Lo normal



Bastante

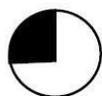


Extremadamente

23. ¿En qué medida tiene oportunidades para amar?



Nada



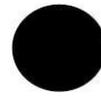
Un poco



Moderadamente



Bastante

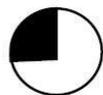


Totalmente

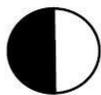
24. ¿En qué medida tiene oportunidades para ser amado?



Nada



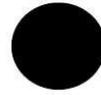
Un poco



Moderadamente



Bastante



Totalmente

Anexo 4 Consentimiento informado

TESIS: Beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

PROPOSITO DEL ESTUDIO
El siguiente estudio se realiza con la finalidad de lograr obtener el grado de Licenciado en Ciencias del Deporte. Y la investigación estará conducida y desarrollada por graduando: Bach. Rosa Zulema, Alvarado Panta.
PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Locación: Institución deportiva Lima cricket and football club.• Horarios. 10 - 12 am• Procedimiento: Primero se seleccionará la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicará la encuesta de 20 ítems. Deberá leer cuidadosamente cada pregunta del cuestionario y marcar con un aspa (x), la respuesta que el encuestado considere correcta. No deberá dejar ningún espacio en blanco. Si tiene alguna duda sobre la tesis, puede hacer preguntas en cualquier momento o durante la aplicación al personal. Puede ser partícipe de la toma de las muestras, como no. Solo se desea que no se le perjudique académicamente en sus labores.
RIESGOS. De acuerdo a estudio y muestreo de la tesis No genera riesgos ni al Encuestado, ni a los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club.
BENEFICIOS. Si el resultado obtenido sea óptimo será un beneficio para los alumnos de 12, 13 y 14 años de la Academia de fútbol Club Deportivo Fortaleza, Barranco.
COSTOS. No representa ningún costo para el encuestado, ni para los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club.
INCENTIVOS O COMPENSACIONES. No representa ningún incentivo o compensación para el que brinda la información
TIEMPO. 05 minutos por entrevista 15 minutos por encuesta
CONFIDENCIABILIDAD. La participación es voluntaria. Los datos recabados serán utilizados estrictamente en la Tesis respetando la confidencialidad, los cuales serán eliminados al término del estudio y no se usará para otra investigación y menos con otros propósitos fuera de las delimitaciones de la tesis

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en la investigación. Tengo pleno conocimiento de la misma y entiendo que puedo tomar decisiones según mi criterio y responsabilidad considerando el respeto y la confidencialidad de los estudiantes, pidiendo que se respete lo establecido.

En fe de lo cual firmo a continuación.

Rosa Zulema, Alvarado Panta
DNI: 72182904

Anexo 5 Autenticidad de la Tesis

Yo, Rosa Zulema, Alvarado Panta; Identificado con D.N.I.; 72182904 Graduando; De la Escuela Profesional Ciencias del Deporte, de la Universidad Alas Peruanas., autor de la Tesis titulada: Beneficios de la natación en la calidad de vida en los adultos mayores de la Institución deportiva Lima cricket and football club, 2022.

DECLARO QUE:

1. El presente trabajo de investigación, tema de la tesis presentada para la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias del Deporte, siendo resultado de mi trabajo personal, el cual no he copiado de otro trabajo de investigación, ni utilizado ideas, fórmulas, ni citas completas "stricto sensu"; así como ilustraciones diversas, sacadas de cualquier tesis, obra, artículo, memoria, etc., (en versión digital o impresa). Caso contrario, menciono de forma clara y exacta su origen o autor, tanto en el cuerpo del texto, figuras, cuadros, tablas u otros que tengan derechos de autor.
2. Declaro que el trabajo de investigación que pongo en consideración para evaluación no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título, ni ha sido publicado en sitio alguno. Soy consciente de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, es objeto de sanciones universitarias y/o legales, por lo que asumo cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de irregularidades en la tesis, así como de los derechos sobre la obra presentada. Asimismo, me hago responsable ante la universidad o terceros, de cualquier irregularidad o daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado.

De identificarse falsificación, plagio, fraude, o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, responsabilizándome por todas las cargas pecuniarias o legales que se deriven de ello sometiéndome a la normas establecidas y vigentes de la Universidad Alas Peruanas.



20 de agosto del 2022

Rosa Zulema, Alvarado Panta

DNI: 72182904