



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y  
EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**TESIS**

**INFLUENCIA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES  
EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES DEL  
CLUB AELU, 2019.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS  
DEL DEPORTE**

**PRESENTADO POR:**

**BACH. GIUSEPPE JOURDAN GALLARDO HUAMAN**

**ASESOR:**

**DR. RONALD JESÚS ALARCÓN ANCO**

**LIMA, PERÚ, FEBRERO 2022**

## **DEDICATORIA**

A mis padres y hermanos por su apoyo incondicional en mi formación profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

A mis docentes de la Escuela Profesional  
Ciencias del Deporte.

## **RECONOCIMIENTO**

A la Universidad Alas Peruanas, por  
fomentar esta carrera Profesional  
Ciencias del Deporte.

## 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 .....	11
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: .....	12
1.4.1. Objetivo General.....	12
1.4.2. Objetivos Específicos .....	12
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación: .....	13
1.5.1. Justificación.....	13
1.5.2. Importancia.....	13
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.	Capacidades físicas condicionales.....	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 .....	24
3.3.1.	Capacidades físicas condicionales.....	24
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 .....	28
4.2.1.	Método de Investigación.....	28
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 .....	29
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 .....	32
	LOS RESULTADOS.....	32
5.1.	Análisis e interpretación de los resultados .....	32

5.2. Estadística descriptiva .....	32
5.3. Estadística inferencial .....	40
6. CAPITULO VI .....	48
DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	48
6.1. Discusión .....	48
CONCLUSIONES .....	49
RECOMENDACIONES .....	50
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	51
ANEXOS .....	54
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	55
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos organizado en variables, dimensiones e indicadores.....	56
Anexo 3 Validación de Instrumentos.....	58
Los test que se usaron para el estudio ya son validados y aplicados por tanto no es necesario usar expertos para su validación .....	58
Anexo 4 Consentimiento informado .....	64
Anexo 5 Autenticidad de la Tesis .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## RESUMEN

La tesis presenta un objetivo general de este estudio es demostrar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019. El tipo de estudio es básico, con nivel explicativo y el diseño no es experimental.

La investigación se centra en indicadores cuantitativos. La población de estudio fue de 60 Adultos mayores del Club AELU, se utilizó el Test de Capacidades físicas condicionales y su confiabilidad de Cronbach ( $,924$ ), para la primera variable, siendo alta y aplicable, y para la segunda variable, sobre la calidad de vida se aplicó, un cuestionario también siendo su alfa de cronbach de ( $,924$ ) que indica alta confiabilidad, la validez de los instrumentos fue aportada por dos expertos y un metodólogo quienes coincidieron en determinar que los instrumentos son aplicables para medir el impacto de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019. Las estadísticas fueron procesadas por RhO Spearman.

Los resultados obtenidos tras procesar y analizar los datos muestran que: Las capacidades físicas condicionales influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019. Esto se demuestra mediante la prueba RhO Spearman.  $0,00$  (valor de  $p = 0,000 < 0,05$ ).

**Palabras clave:** Resistencia; Fuerza; Flexibilidad; Bienestar físico; Bienestar emocional.

## ABSTRACT

The thesis presents a general objective of this study is to demonstrate the influence of conditional physical capacities on the quality of life in the elderly of the AELU Club, 2019. The type of study is basic, with an explanatory level and the design is not experimental.

The research focuses on quantitative indicators. The study population was of 60 Elderly adults from the AELU Club, the conditional Physical Abilities Test and its Cronbach reliability (.924) were used, for the first variable, being high and applicable, and for the second variable, on quality of life was applied, a questionnaire also being its cronbach's alpha of (, 924) that indicates high reliability, the validity of the instruments was provided by two experts and a methodologist who agreed to determine that the instruments are applicable to measure the impact of the conditional physical capacities in the quality of life in the elderly of the AELU Club, 2019. The statistics were processed by RhO Spearman.

The results obtained after processing and analyzing the data show that: The conditional physical capacities significantly influence the quality of life in the elderly of the AELU Club, 2019. This is demonstrated by the RhO Spearman test. 0.00 (p value = 0.000 <0.05).

**Keywords:** Resistance; Force; Flexibility; Physical well-being; Emotional well-being.

## **INTRODUCCIÓN**

La tesis, titulado. Influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019. Cumplimos con los procedimientos y reglas de la Universidad y Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (Sunedu), para optar el grado de licenciado (a) en Ciencias del Deporte.

La tesis permitió en demostrar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

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, en Argentina, según Triana (2006) menciona que la preparación corporal es el estado de predisposición humana para responder a las exigencias de la naturaleza.

El estado de preparación física se examina teniendo en cuenta la etapa de desarrollo de diversas capacidades físicas. El nivel en el que se desarrollan la resistencia, la velocidad y la fuerza constituye la base principal sobre la que se alinean los demás. Finalmente, el nivel de los mismos indica el estado de preparación física del sujeto. Se desarrolla en base al principio de la multilateralidad del proceso de entrenamiento, donde la resistencia, la fuerza y la velocidad interactúan entre sí, incidiendo en el desarrollo de una a favor de la evolución de las otras.

A nivel nacional, según Carbonell et al. (2009) Expresa que el envejecimiento es un proceso fisiológico que puede verse influido. Esta influencia puede ser negativa o positiva. Debido a que la característica principal del envejecimiento es la pérdida progresiva de la función y debido a que el envejecimiento y la muerte no están programados genéticamente, es posible retrasar o exacerbar esta disminución en la curación y mejorar la salud y el bienestar físico y mental.

A nivel local, se pretende que la presente investigación demuestre la influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

### **1.2. Delimitación de la investigación**

#### **1.2.1. Delimitación espacial**

La tesis se desarrolló en el Club AELU – Pueblo Libre.

#### **1.2.2. Delimitación social**

La tesis se aplicó a 60 adultos mayores del Club AELU.

#### **1.2.3. Delimitación temporal**

La tesis se desarrolló en el año 2019.

#### **1.2.4. Delimitación conceptual**

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

##### **Capacidades físicas condicionales**

Son las cualidades físicas que posee el hombre para mejorar gradualmente su rendimiento físico. Sebastiani (2000)

##### **Calidad de vida**

Es el resultado de una interacción constante de factores económicos y sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos, estado de salud - enfermedad, tanto individual como social. Galván (2004)

#### **1.3. Problema de la investigación**

##### **1.3.1. Problema principal**

- ¿De qué manera influye las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019?

##### **1.3.2. Problemas específicos**

- ¿De qué manera influye la resistencia física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019?
- ¿De qué manera influye la fuerza física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019?
- ¿De qué manera influye la flexibilidad física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019?

#### **1.4. Objetivos de la Investigación:**

##### **1.4.1. Objetivo General**

- Demostrar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

##### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Demostrar la influencia de la resistencia física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

- Demostrar la influencia de la fuerza física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.
- Demostrar la influencia de la flexibilidad física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

## **1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:**

### **1.5.1. Justificación**

La tesis es importante porque proporcionará información sobre cómo parte de nuestra población que asiste a los estudiantes presenta la influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU.

**Aporte Teórico:** La tesis nos permitió tener datos reales sobre las capacidades físicas condicionales y la calidad de vida de los adultos mayores.

**Aporte Metodológico:** La tesis se demostró la influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU.

**Aporte Práctico:** La tesis se basa en realizar observaciones y tomar mediciones entre ambas variables de estudio.

**Aporte Social:** La tesis pretendió demostrar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU.

### **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)

La tesis tuvo como objetivo demostrar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU.

### **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, este proyecto de investigación será factible en su totalidad, puesto que se tiene acceso a las instalaciones y adultos mayores del Club AELU.

### **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, este proyecto de investigación no presentará limitaciones para su correcta ejecución.

## **CAPÍTULO II:**

### **EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **2.1. Antecedentes del Problema**

##### **2.1.1. Antecedentes Internacionales**

**Llanga** (2016) desarrolló la tesis llamada: La actividad física como factor determinante en las capacidades coordinativas especiales del adulto mayor en la Fundación Fudeinco de la ciudad de Riobamba, para obtener el grado de Magister, contando con una muestra conformada por 89 adultos mayores, en la Universidad Técnica de Ambato – Ecuador.

El objetivo fue determinar la influencia de la actividad física en el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en el adulto mayor de la fundación FUDEINCO de la ciudad de Riobamba y se concluyó que es de suma importancia fomentar la Actividad Física ya que ayuda al que lo practica un aspecto más saludable y estético permitiendo conservar mayor fuerza vital y física, ayudan a mantener y recuperar el equilibrio físico y psíquico teniendo múltiples beneficios en los Adulto Mayor, como un factor favorable para mejorar la salud y la calidad de vida.

**Gutiérrez et al.** (2017) desarrolló la tesis llamada: Calidad de vida en el adulto mayor institucionalizado en los municipios de Tenjo y Cajicá primer trimestre 2017, para obtener el grado de Licenciado, contando con una muestra conformada por 60 adultos mayores, en la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A. – Colombia.

El objetivo fue evaluar la calidad de vida en el adulto mayor institucionalizado en hogares geriátricos de los municipios de Tenjo y Cajicá (Cundinamarca) y se concluyó que la población de adultos mayores institucionalizados en los municipios de Tenjo y Cajicá (Cundinamarca) cuenta en términos generales con una alta calidad de vida, determinada principalmente por el bienestar psicológico/social, bienestar físico y satisfacción personal para el municipio de Cajicá y satisfacción personal,

percepción global de localidad de vida y bienestar psicológico/social para el municipio de Tenjo.

**Celeiro y Galizzi** (2019) desarrolló la tesis llamada: Calidad de vida en adultos mayores entre 70 a 85 años institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Nogoyá, para obtener el grado de Licenciado, contando con una muestra conformada por adultos mayores de 70 a 85 años de edad, en la Universidad Católica Argentina.

El objetivo fue explorar la calidad de vida en adultos mayores entre 70 a 85 años institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Nogoyá y se concluyó que los adultos mayores entre 70 a 85 años de la ciudad de Nogoyá que no están institucionalizados, perciben un nivel más alto de calidad de vida en relación a aquellos que si se encuentran institucionalizados. Pero, el supuesto que sostenía que los varones presentan mayor calidad de vida que las mujeres no se pudo comprobar, como así tampoco que a mayor edad se produce un mayor deterioro de la calidad de vida.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

**Mazacón** (2017) desarrolló la tesis llamada: Calidad de vida del adulto mayor en una comunidad del cantón Ventanas – Los Ríos intervenida con el modelo de atención integral de salud, para obtener el grado de Magister, el estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal, contando con una muestra conformada por 297 adultos mayores, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

El objetivo fue determinar la calidad de vida en los adultos mayores del Cantón Ventanas (Provincia de Los Ríos, Ecuador) intervenidos y no intervenidos con el modelo de atención integral en salud y se concluyó que los adultos mayores que recibieron el beneficio mantienen la calidad de vida casi igual en relación a los no intervenidos en las áreas físico psíquico y social. Esto evidencia que las intervenciones ejecutadas en la población objeto de investigación no han tenido un efecto significativo, por diversos

factores a determinar en otro estudio a desarrollarse que será cualitativo y cuantitativo.

**Vargas y Lázaro** (2019) 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 Licenciada, el estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal, contando con una muestra conformada por 30 adultos mayores, en la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El objetivo fue 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.

**León** (2019) desarrolló la tesis llamada: Calidad de vida del anciano que asiste a un taller de adulto mayor de una Institución de Salud Privada del Rímac, para obtener el grado de Licenciado, el estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal, contando con una muestra conformada por 80 adultos mayores, en la Universidad Norbert Wiener.

El objetivo fue determinar los niveles alcanzados de calidad de vida en ancianos que asisten al Taller de Adulto Mayor en una Institución Privada de Salud del distrito del Rímac y se concluyó que los adultos mayores presentan una predominancia por el nivel bajo de calidad de vida. Asimismo, las mujeres presentan una calidad de vida con una tendencia media, a diferencia de los varones, quienes presentan una mayor tendencia en los niveles extremos: bajo y bueno.

## **2.2. Bases Teóricas o científicas**

### **2.2.1. Capacidades físicas condicionales**

Definición: Son las cualidades físicas que posee el hombre para mejorar gradualmente su rendimiento físico. Sebastiani (2000)

Las capacidades físicas condicionales son cuatro: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Cada una de estas actividades está asociada al rendimiento físico y entrenamiento de cada persona, por lo que sabemos que estas capacidades son cualidades utilizables y fuertes que se desarrollan como resultado de una acción voluntaria. Mariscal (2017)

En la presente investigación se desarrollaron tres capacidades físicas condicionales: Resistencia, fuerza y flexibilidad.

### **La resistencia**

Según García (2007) menciona que la resistencia es una habilidad física fundamental, especialmente aquella que nos permite realizar una actividad o esfuerzo tanto como sea posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física de un cuerpo para resistir la resistencia externa en un momento específico.

La resistencia es resistirse a un acto o ejercicio en un momento específico, como correr o andar en bicicleta. Como tal, confían en trabajar a tiempo, para alcanzar la meta.

Según Hegedus (1997) existen múltiples clasificaciones para este cambio, ya sea considerando la musculatura involucrada (resistencia local o resistencia total) o la modalidad deportiva (resistencia estándar o resistencia específica), quizás la más utilizada sea la que se refiere a la clase primaria de energía. flujo, consistente con el que se construyen muchos niveles.

Por un lado, se clasifica la resistencia como resistencia aeróbica, y por otro lado resistencia anaeróbica, esta última se puede dividir en láctica y aláctica.

Resistencia aeróbica: Es la capacidad para resistir la fatiga a través del metabolismo aeróbico. Es decir, el oxígeno disponible es suficiente para cubrir las necesidades energéticas. Esta diferencia de resistencia depende más del consumo de oxígeno ( $VO_2$ ) que determina el oxígeno que se obtiene al respirar y que se puede llevar los músculos para el ejercicio.

Resistencia aeróbica: Se refiere a la capacidad de resistir la fatiga cuando la intensidad del ejercicio es tan grande que significa que no se obtiene todo el oxígeno que se necesita. De esta forma, si el aporte de oxígeno es menor al que necesitan los músculos durante el ejercicio, la capacidad de rotación es limitada, y luego de un corto período de tiempo (aproximadamente entre 30 s y 3 min) comienzan a acumularse ácido láctico. Se puede identificar varias etapas en esta variante de resistencia:

Vía anaeróbica aláctica: La palabra anaeróbica se refiere al hecho de que no requiere oxígeno (no hay oxígeno disponible) y es aláctica, y no proviene del ácido láctico. Como resultado, se utilizan ciertos sustratos energéticos presentes en los músculos y llamados fosfágenos, que se absorben fácilmente, pero cuya duración es muy limitada. De esta forma, los esfuerzos pueden ser intensos, pero de muy corta duración (aproximadamente 10-15 s).

Vía anaeróbica láctica: si se agotan las reservas de la vía aeróbica (incluso si esta vía comienza a activarse también antes), si aumenta la intensidad del ejercicio, el metabolismo del lactato (vía glucolítica) comienza a hacer que este elemento comience a sangrar y debe ser eliminado (tanto en el músculo como en el torrente sanguíneo).

## **La fuerza**

La fuerza, según Sánchez (2015) es una práctica ya creída por mucha disciplina deportiva, todas manifestaciones de fuerza, explosividad o capacidad para generar energía en poco tiempo, parece será lo más importante para la mayoría del equipo deportivo.

La fuerza tiene dos orígenes:

- Fuerza interna: hecha de músculo.
- Fuerza externa: compuesta por el peso a vencer, la resistencia a la evacuación y el movimiento de los cuerpos.

De la interacción entre fuerzas internas y externas surge la fuerza aplicada o la fuerza en el deporte. La fuerza del deporte es la fuerza aplicada, que no es más

que la manifestación externa de la tensión interna creada por el músculo. La fuerza aplicada siempre dependerá del tiempo y la velocidad.

Se necesita saber cuanto más tiempo tiene un jugador para usar energía, más fuerza puede aplicar, aunque debido al aumento de su rendimiento y nivel del deporte, el tiempo que tiene disponible para usar la fuerza menos, de ahí la velocidad que tiene. Debe aplicar esta fuerza y debe aumentarla a medida que avanza su rendimiento.

### **La flexibilidad**

La flexibilidad según Echeverría et al. (2013) es la capacidad de las articulaciones para tener una cierta cantidad de movimiento. Esta capacidad física no puede ser determinada por factores dinámicos como: capacidades condicionales, ni por factores neuronales como las capacidades capacitivas; Es decir, no puede derivarse de la extracción o transmisión de energía ni del proceso de regulación y dirección de acciones; más bien, depende de los factores morfológicos estructurales de las articulaciones, la elasticidad de los músculos, cartílagos y nervios.

Dentro el estudio teórico, en la tesis no se tomó en cuenta el indicador de velocidad, porque esta capacidad se trabaja como elemento de actividad física fuerte o continua, lo cual para una población de personas de la tercera edad no es factible considerarla, No habría forma de medir, y tampoco nos daría resultados en beneficios del adulto mayor, Según Mendoza (2018), nos dice que toda actividad física que ayude a mejorar la calidad de vida del adulto mayor es un beneficio para el mismo, así como puede ver otras capacidades físicas que no benefician al adulto mayor, por tanto no es obligatorio considerarlas en los desarrollos de actividades en su cuidado; si es que existe alguna necesidad de estudios.

#### **2.2.2. Calidad de vida**

Definición: Es el resultado de una interacción constante de factores económicos y sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos

ecológicos, estado de salud - enfermedad, tanto individual como social. Galván (2004)

La calidad de vida de las personas mayores, según Vera (2007) es el resultado de la interacción entre las diferentes naturalezas de la existencia humana (vivienda, vestido, alimentación, educación y libertad humana); cada uno de los cuales contribuye de diversas formas a permitir un estado óptimo de bienestar, teniendo en cuenta el proceso de envejecimiento, la adaptación del individuo a su entorno biológico y psicosocial cambiante, cada uno de los cuales es diferente; adaptaciones que influyen en su salud física, déficit de memoria y miedo, abandono, muerte, confianza o discapacidad.

También sostiene que la calidad de vida del adulto mayor se da en la medida en que logra el reconocimiento de importantes relaciones sociales; esta etapa de su vida se puede vivir como una adición y continuación de un proceso importante; de lo contrario, se vivirá como una fase de disminución del empleo y exclusión social de las personas mayores.

Otro elemento importante de la calidad de vida de las personas mayores es que continúan teniendo una participación social significativa, ya que el autor "implica tomar parte activa y comprometida de una actividad conjunta, que a las personas mayores les resulta útil".

Por ende, la calidad de vida del anciano es una vida satisfactoria, bienestar subjetivo y psicológico, desarrollo personal y representaciones diversas de lo que constituye una buena vida, y se debe investigar, preguntando al anciano el hombre, cómo interpreta su propia vida, en el contexto cultural, y los valores en los que vive, y en relación con los propósitos de su propia vida.

### **El bienestar físico**

El bienestar físico según Allende (2015) consiste en hacer todo lo posible por fortalecer y cuidar su cuerpo. Los pasos que se tengan en cuenta antes, durante y después de un tratamiento, para ayudar a controlar los efectos de la enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento.

## **Beneficios del bienestar físico**

Según Mendoza (2018) menciona que el bienestar físico es importante para el mantenimiento y la prevención de enfermedades, para todas las personas y cualquier edad. La actividad física contribuye a prolongar la vida y mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. Gracias a una buena salud física, su cuerpo puede contar con una resiliencia en términos de bienestar y estar libre de enfermedades.

Estos son algunos de sus beneficios:

- Fortalece tus huesos y músculos
- La fatiga se reduce al realizar esfuerzos
- Te mantienen de buen humor
- Reduce el estrés
- Reducir el riesgo de enfermedad.

Bienestar emocional según Pérez (2017) es el estado de ánimo en el cual se sienten bien, tranquilos, permite percibir el dominio de emociones y ser capaces de hacer frente a las presiones del día a día, siendo la base para lograr una vida sana, feliz y plena.

Las emociones son mecanismos que nos ayudan a responder más rápidamente a los eventos que ocurren a diario. Estos impulsos para que actuemos en armonía con el entorno son automáticos y su misión es que logremos adaptarnos a todo lo que nos pasa.

### **2.3. Definición de términos Básicos:**

- Capacidades físicas condicionales: Son las cualidades físicas que posee el hombre para mejorar gradualmente su rendimiento físico. Sebastiani (2000, p. 23)
- Calidad de vida: Es el resultado de una interacción constante de factores económicos y sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos, estado de salud - enfermedad, tanto individual como social. Galván (2004, p. 3)

- Proceso: Es una secuencia de acciones que se llevan a cabo para lograr un fin determinado. Medina (2018, p. 4)
- Exclusión: Se denomina así a las condiciones de marginación o segregación que afectan a grupos específicos de la sociedad. Chumpitaz (2017, p. 22)
- Energía: Es la capacidad de los cuerpos para realizar un trabajo y producir cambios en ellos mismos o en otros cuerpos. Gonzáles (2004, p. 32)
- Rendimiento: Es la que se refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. Navarro (2018, p. 11)
- Capacidad: Es aquella que se refiere a la cualidad de ser capaz para algo determinado, dicha cualidad puede recaer en una persona, entidad o institución. Stieben (2017, p. 13)
- Movimiento: Es el cambio a lo largo del tiempo de una propiedad en el espacio, como puede ser la ubicación y la orientación. Porras (2004, p. 22)
- Interacción: Es aquella que consiste en expresar algo en concreto ya sea a través de la palabra o a través del lenguaje corporal. Vargas (2017, p. 11)
- Resiliencia: Es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos. Becoña (2006, p. 1)

## **CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **3.1. Hipótesis general**

**H1:** Las capacidades físicas condicionales influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

**H0:** Las capacidades físicas condicionales no influyen significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

### **3.2. Hipótesis Específicos**

- **H1:** La resistencia física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.
- **H0:** La resistencia física no influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.
- **H2:** La fuerza física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.
- **H0:** La fuerza física no influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.
- **H3:** La flexibilidad física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.
- **H0:** La flexibilidad física no influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

### **3.3. Definición conceptual y operacional de las variables**

#### **3.3.1. Capacidades físicas condicionales**

Definición conceptual

Son las cualidades físicas que posee el hombre para mejorar gradualmente su rendimiento físico. Sebastiani (2000)

Definición operacional

Son aquellas cualidades del ser humano, que pueden ser desarrolladas hasta adquirir un alto rendimiento físico.

### **3.3.2. Calidad de vida**

Definición conceptual

Es el resultado de una interacción constante de factores económicos y sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos, estado de salud - enfermedad, tanto individual como social.

Galván (2004)

Definición operacional

Es aquel resultado adquirido por un ser humano, a razón de desarrollar distintos factores tanto a nivel individual como social.

### 3.4. Operacionalización de las variables

Variable	Definición de la variable	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala
Capacidades físicas condicionales	Son las cualidades físicas que posee el hombre para mejorar gradualmente su rendimiento físico. Sebastiani (2000)	Resistencia Fuerza Flexibilidad	Sentarse y Levantarse de una silla (nºrep) Flexiones de brazo (nºrep) Caminar 6 minutos (yardas) 2 minutos marcha (pasos) Flexión del tronco en silla (pulgadas) Juntar las manos tras la espalda (pulgadas) Levantarse caminar y volverse a sentar (seg.)	Test Confiabilidad del Senior Fitness Para población adulta mayor	Likers Politómica Nunca (1) Alguna veces(2) Muy frecuente (3) Siempre (4)
Calidad de vida	Es el resultado de una interacción constante de factores económicos y sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos, estado de salud - enfermedad, tanto individual como social. Galván (2004)	Bienestar físico  Bienestar emocional	Condición física Realiza actividades domésticas en casa Tiene actividades físicas deportivas Practica en especial algunas actividades deportivas  Propone hábitos de orden en sus responsabilidades Crea algún síntoma depresivos u ansiedad Esta feliz con todas sus cosas que realiza en casa	Cuestionario 20 Preguntas por cada Dimensiones	Likers Politómica Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)

## **CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **4.1. Enfoque, tipo y nivel de Investigación**

#### **4.1.1. 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.

#### **4.1.2. 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.

#### **4.1.3. 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 explicativa descriptiva porque se recolectarán datos y se realizará una explicación y descripción de los resultados obtenidos de ambas variables de estudio.

## 4.2. Diseño y Método de la Investigación

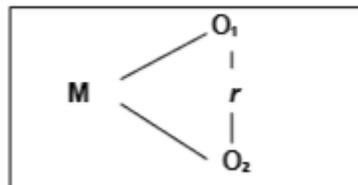
### 4.2.1. Método de Investigación

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.

### 4.2.2. 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: 60 adultos mayores del Club AELU.

Ox: Capacidades físicas condicionales

Oy: Calidad de vida

## 4.3. Población y muestra de la investigación

### 4.3.1. 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 60 adultos mayores del Club AELU.

#### **4.3.2. Muestra**

Hurtado (1998) manifiesta que la muestra está conformada por un subgrupo de la población. Por lo tanto, la muestra estará compuesta por 60 adultos mayores del Club AELU.

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

##### **4.4.1. 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.

##### **4.4.2. 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.

- Test de Capacidades físicas condicionales
- Cuestionario

#### **4.5. 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
,894	,924	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 ,924. Estando dentro el promedio de confiabilidad, por tanto, si garantiza un trabajo exitoso.

#### 4.6. Procesamiento y análisis de datos

##### 4.6.1. 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)

##### 4.6.2. 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.

#### 4.7. 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**

Para obtener los resultados de la tesis se aplicó las estadísticas del SPSS25, con el cual se obtendrá los datos necesarios para la tesis. Donde el propósito de la investigación es buscar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019. El análisis de los datos obtenidos se divide en dos partes, la estadística descriptiva, para demostrar la frecuencia y el porcentaje de cada muestra evaluada y la validación de las hipótesis y la estadística inferencial, lo cual nos ayudó a calcular los niveles de relación en la significancia, en la muestra tomada en la tesis.

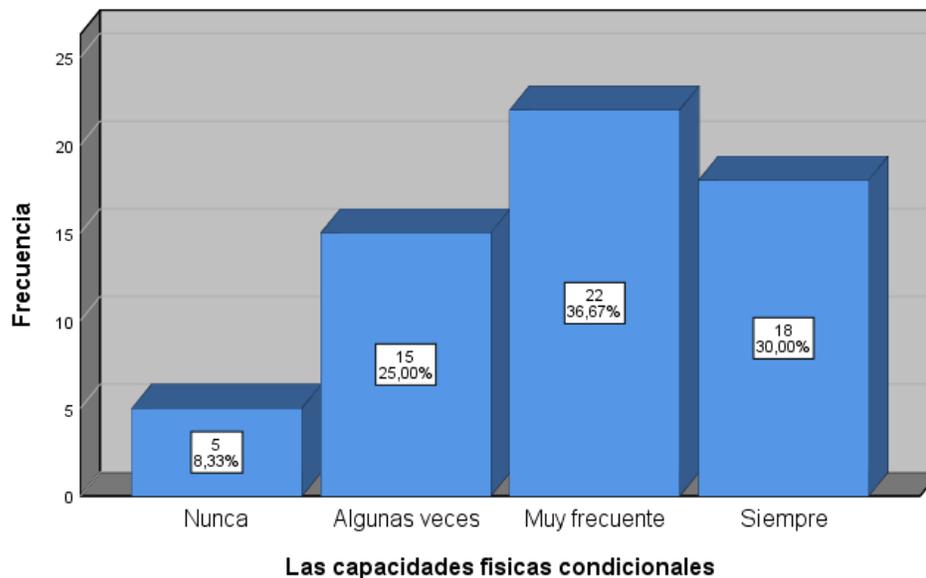
#### **5.2. Estadística descriptiva**

La estadística descriptiva nos muestra los valores de la toma de datos, y la frecuencia que se tabulo en los cuestionarios y el test aplicado. Para medir cómo se comporta las variables y las dimensiones de la tesis.

**Tabla N°1. Variable X:**

		<b>Las capacidades físicas condicionales</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	8,3	8,3	8,3
	Algunas veces	15	25,0	25,0	33,3
	Muy frecuente	22	36,7	36,7	70,0
	Siempre	18	30,0	30,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**Figura N°.1 Variable X:**

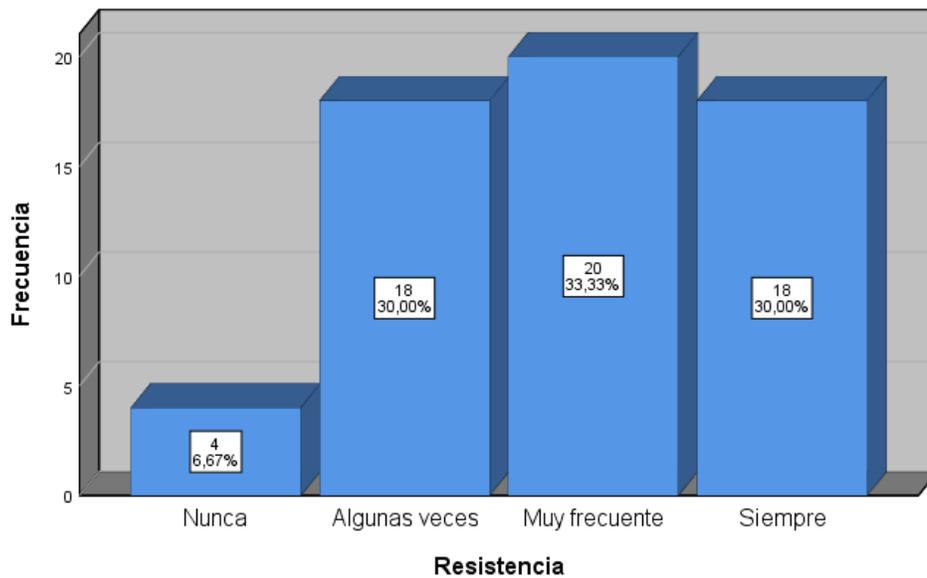


**Interpretación:** En la figura N°.1. Se observa que, el 8,33% de los encuestados manifiestan que nunca; el 25,00% de los encuestados manifiestan que alguna vez, y el 36,67% de los encuestados manifiestan que es muy frecuente, y finalmente el 30,00 % de los encuestados manifiestan que es siempre que las capacidades físicas condicionales influyen significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

**Tabla N°. 2 Dimensión 1**

		Resistencia		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	Nunca	4	6,7	6,7	6,7
	Algunas veces	18	30,0	30,0	36,7
	Muy frecuente	20	33,3	33,3	70,0
	Siempre	18	30,0	30,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**Figura N°.2 Dimensión 1**

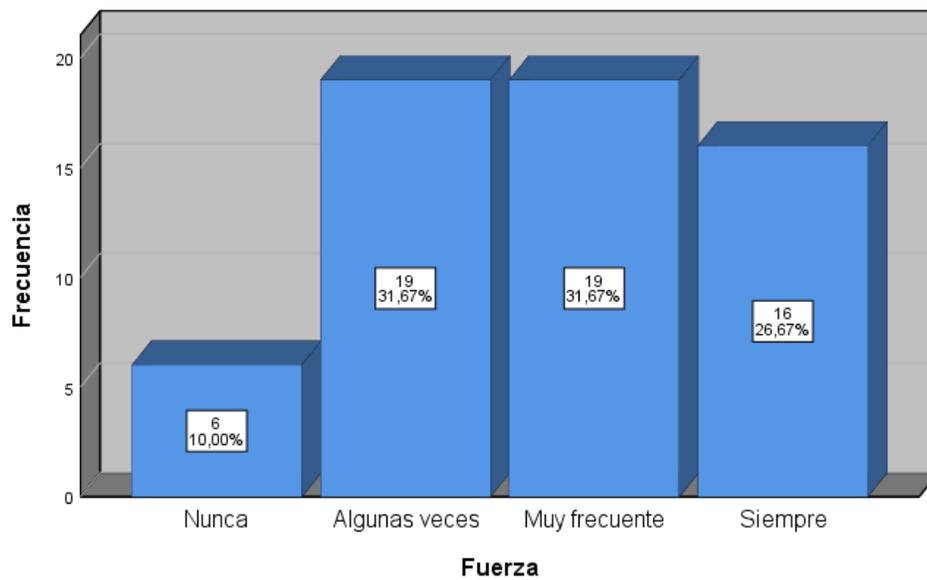


**Interpretación:** En la figura N°.2. Se observa que, el 6,67% de los encuestados manifiestan que nunca; el 30,00% de los encuestados manifiestan que alguna vez, y el 33,33% de los encuestados manifiestan que es muy frecuente, y finalmente el 30,00 % de los encuestados manifiestan que es siempre la resistencia influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

**Tabla N°. 3 Dimensión 2**

		Fuerza		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	Nunca	6	10,0	10,0	10,0
	Algunas veces	19	31,7	31,7	41,7
	Muy frecuente	19	31,7	31,7	73,3
	Siempre	16	26,7	26,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**Figura N°. 3 Dimensión 2**

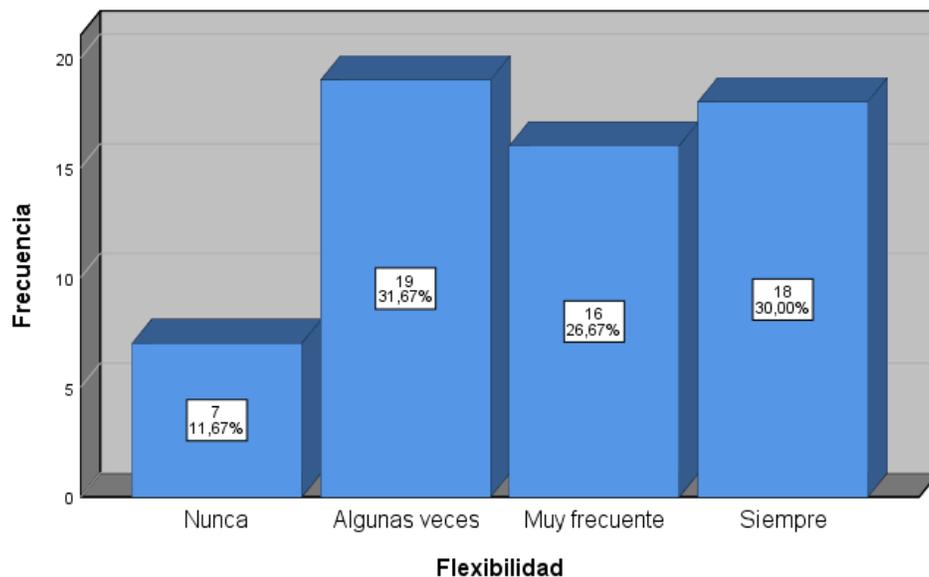


**Interpretación:** En la figura N°.3. Se observa que, el 10,00% de los encuestados manifiestan que nunca; el 31,67% de los encuestados manifiestan que alguna veces, y el 31,67% de los encuestados manifiestan que es muy frecuente, y finalmente el 26,67 % de los encuestados manifiestan que es siempre que la fuerza influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

**Tabla N°.4 Dimensión 3**

		<b>Flexibilidad</b>		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	Nunca	7	11,7	11,7	11,7
	Algunas veces	19	31,7	31,7	43,3
	Muy frecuente	16	26,7	26,7	70,0
	Siempre	18	30,0	30,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**Figura N°. 4 Dimensión 3**

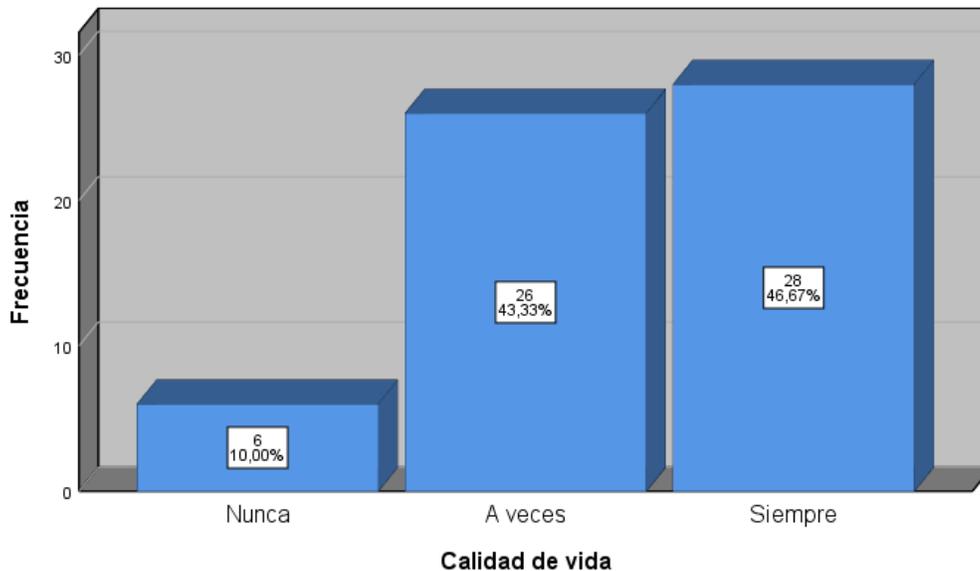


**Interpretación:** En la figura N°.4. Se observa que, el 11,67% de los encuestados manifiestan que nunca; el 31,67% de los encuestados manifiestan que alguna veces, y el 26,67% de los encuestados manifiestan que es muy frecuente, y finalmente el 30,00 % de los encuestados manifiestan que es siempre que la flexibilidad influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

**Tabla N°. 5 Variable Y**

		Calidad de vida			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	6	10,0	10,0	10,0
	A veces	26	43,3	43,3	53,3
	Siempre	28	46,7	46,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**Figura N°. 5 Variable Y**

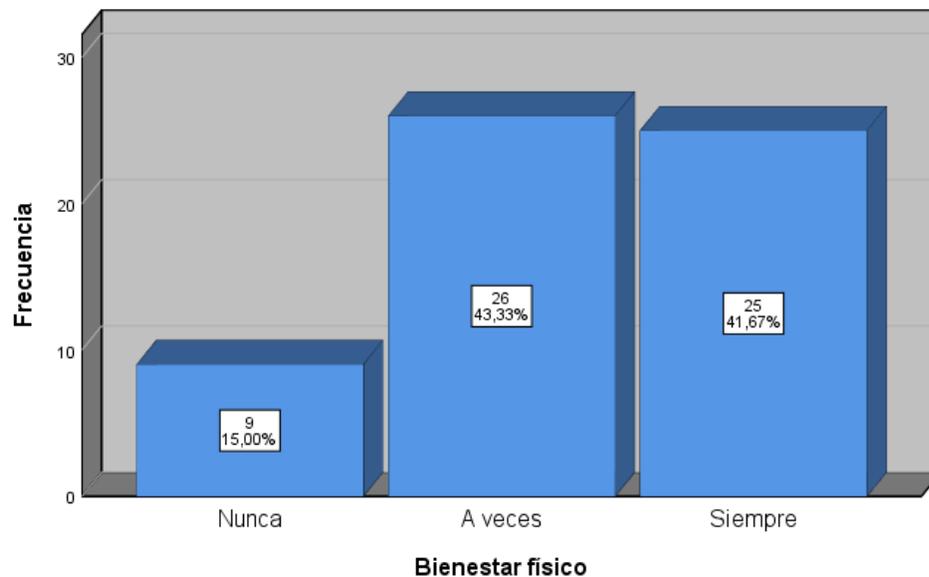


**Interpretación:** En la figura N°.5. Se observa que, el 10,00% de los encuestados manifiestan que nunca; el 43,33% de los encuestados manifiestan que a veces, y finalmente el 46,67% de los encuestados manifiestan que siempre la calidad de vida influye en las capacidades físicas condicionales en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

**Tabla N°. 6 Dimensión 1**

		<b>Bienestar físico</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	9	15,0	15,0	15,0
	A veces	26	43,3	43,3	58,3
	Siempre	25	41,7	41,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**Figura N°. 6 Dimensión 1**

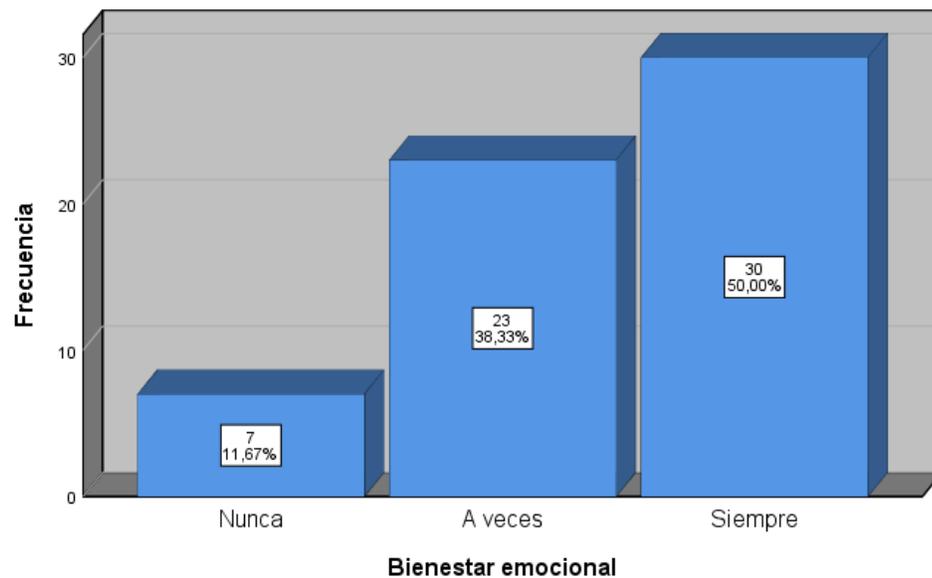


**Interpretación:** En la figura N°.6. Se observa que, el 15,00% de los encuestados manifiestan que nunca; el 43,33% de los encuestados manifiestan que a veces, y finalmente el 41,67% de los encuestados manifiestan que siempre que el bienestar físico influye en las capacidades físicas condicionales en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

**Tabla N°. 7 Dimensión 2**

		<b>Bienestar emocional</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	7	11,7	11,7	11,7
	A veces	23	38,3	38,3	50,0
	Siempre	30	50,0	50,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

**Figura N°.7 Dimensión 2**



**Interpretación:** En la figura N°.7. Se observa que, el 11,67% de los encuestados manifiestan que nunca; el 38,33% de los encuestados manifiestan que a veces, y finalmente el 50,00% de los encuestados manifiestan que el bienestar emocional influye en las capacidades físicas condicionales en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

### 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 aplicara pruebas paramétricas de lo contrario pruebas no paramétricas.

#### 1.- Prueba de Distribución normal:

**Ha:** Los datos de las capacidades físicas condicionales y la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019. Tienen una distribución normal.

**H0:** Los datos de las capacidades físicas condicionales y la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019. No tienen una distribución normal.

**Nivel de significancia:** 5%

**Tabla N° 8. Prueba estadística: Normalidad**

	Las capacidades físicas condicionales	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Calidad de vida	Nunca	.	5	.	.	5	.
	Algunas veces	,535	15	,000	,284	15	,000
	Muy frecuente	,359	22	,000	,637	22	,000
	Siempre	.	18	.	.	18	.

a. Corrección de significación de Lilliefors

*Como los datos son mayores a 50, se utiliza la prueba de kolmogorov-Smirnov, como la prueba estadística (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 las capacidades físicas condicionales y la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019. No tienen una distribución normal

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

**Hipótesis General:**

**H1:** Las capacidades físicas condicionales influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

**H0:** Las capacidades físicas condicionales no influyen significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

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

**Prueba estadística:**

**Tabla N° 9. Tabla cruzada Calidad de vida\*Las capacidades físicas condicionales**

		Las capacidades físicas condicionales				Total	
		Nunca	Algunas veces	Muy frecuente	Siempre		
Calidad de vida	Nunca	Recuento	5	1	0	0	6
		Recuento esperado	,5	1,5	2,2	1,8	6,0
	A veces	Recuento	0	14	12	0	26
		Recuento esperado	2,2	6,5	9,5	7,8	26,0
	Siempre	Recuento	0	0	10	18	28
		Recuento esperado	2,3	7,0	10,3	8,4	28,0
Total	Recuento	5	15	22	18	60	
	Recuento esperado	5,0	15,0	22,0	18,0	60,0	

**Tabla N° 10. Correlaciones no paramétricas**

		Las capacidades físicas condicionales		Calidad de vida
Rho de Spearman	Las capacidades	Coeficiente de correlación	1,000	,836**

físicas	Sig. (bilateral)	.	,000
condicionales	N	60	60
Calidad de vida	Coeficiente de correlación	,836**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	60	60

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

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,836$ ), 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 las capacidades físicas condicionales influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

#### Tabla N° 11. Medidas simétricas

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,764	,000
N de casos válidos		60	

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: Las capacidades físicas condicionales influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.**

#### Hipótesis específica 1:

- **H1:** La resistencia física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.
- **H0:** La resistencia física no influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

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

Prueba estadística:

Tabla N° 12 Tabla cruzada Calidad de vida\*Resistencia

		Resistencia				Total	
		Nunca	Algunas veces	Muy frecuente	Siempre		
Calidad de vida	Nunca	Recuento	4	2	0	0	6
		Recuento esperado	,4	1,8	2,0	1,8	6,0
	A veces	Recuento	0	16	10	0	26
		Recuento esperado	1,7	7,8	8,7	7,8	26,0
	Siempre	Recuento	0	0	10	18	28
		Recuento esperado	1,9	8,4	9,3	8,4	28,0
Total	Recuento	4	18	20	18	60	
	Recuento esperado	4,0	18,0	20,0	18,0	60,0	

Tabla N° 13 Correlaciones no paramétricas

		Calidad de vida	Resistencia	
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coefficiente de correlación	1,000	,844**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	60	60
	Resistencia	Coefficiente de correlación	,844**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	60	60

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

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,844$ ), 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 la resistencia física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

**Tabla N° 14 Medidas simétricas**

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coefficiente de contingencia	,747	,000
N de casos válidos		60	

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: La resistencia física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.**

**Hipótesis específica 2:**

- **H2:** La fuerza física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.
- **H0:** La fuerza física no influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

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

**Prueba estadística:**

**Tabla N° 15 Tabla cruzada Calidad de vida\*Fuerza**

			Fuerza				
			Nunca	Algunas veces	Muy frecuente	Siempre	Total
Calidad de vida	Nunca	Recuento	6	0	0	0	6
		Recuento esperado	,6	1,9	1,9	1,6	6,0
	A veces	Recuento	0	19	7	0	26

	Recuento esperado	2,6	8,2	8,2	6,9	26,0
Siempre	Recuento	0	0	12	16	28
	Recuento esperado	2,8	8,9	8,9	7,5	28,0
Total	Recuento	6	19	19	16	60
	Recuento esperado	6,0	19,0	19,0	16,0	60,0

**Tabla N° 16 Correlaciones no paramétricas**

			Calidad de vida	Fuerza
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	1,000	,871**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	60	60
	Fuerza	Coeficiente de correlación	,871**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	60	60

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

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,871$ ), 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 la fuerza física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

**Tabla N° 17 Medidas simétricas**

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,791	,000
N de casos válidos		60	

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: La fuerza física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.**

### Hipótesis Especifica 3:

- **H3:** La flexibilidad física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.
- **H0:** La flexibilidad física no influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

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

**Prueba estadística:**

**Tabla N° 18 Tabla cruzada Calidad de vida\*Flexibilidad**

		Flexibilidad				Total	
		Nunca	Algunas veces	Muy frecuente	Siempre		
Calidad de vida	Nunca	Recuento	6	0	0	6	
		Recuento esperado	,7	1,9	1,6	1,8	6,0
	A veces	Recuento	1	19	6	0	26
		Recuento esperado	3,0	8,2	6,9	7,8	26,0
	Siempre	Recuento	0	0	10	18	28
		Recuento esperado	3,3	8,9	7,5	8,4	28,0
	Total	Recuento	7	19	16	18	60
		Recuento esperado	7,0	19,0	16,0	18,0	60,0

**Tabla N° 19 Correlaciones no paramétricas**

			Calidad de vida	Flexibilidad
Rho de Spearman	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	1,000	,886**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	60	60
	Flexibilidad	Coeficiente de correlación	,886**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	60	60

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

**Interpretación:** Bajo la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,886$ ), 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 la flexibilidad física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

**Tabla N° 20 Medidas simétricas**

		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Coeficiente de contingencia	,779	,000
N de casos válidos		60	

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: La flexibilidad física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

## **CAPITULO VI**

### **DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

#### **6.1. Discusión**

Como resultado positivo, en términos de capacidades físicas condicionadas, afecta significativamente la calidad de vida de las personas mayores del Club AELU, 2019. En su disertación, Llanga (2016) sobre la actividad física como determinante de las capacidades especiales de coordinación de un mayor de adultos en la Fundación Fudeinko de la ciudad de Riobamba. El objetivo fue determinar el efecto de la actividad física en el desarrollo de habilidades especiales de coordinación en personas mayores de la Fundación FUDEINCO de Riobamba, y se concluyó que es de suma importancia promover la actividad física ya que ayuda a quienes la practican, una apariencia más saludable y estética que le permite mantener una mayor vitalidad y fuerza física, ayuda a mantener y restablecer el equilibrio físico. Al demostrar que la actividad física es de gran ayuda para mejorar la vida de los adultos, con estos resultados mostramos que los resultados obtenidos son similares, por lo que la tesis sigue siendo válida.

Los resultados positivos de hipótesis específicas de resistencia, fuerza, flexibilidad física inciden significativamente en la calidad de vida de las personas mayores del Club AELU, 2019. Según la tesis de Gutiérrez et al. (2017) Desarrolló una tesis titulada: Calidad de vida para personas mayores en instituciones en los municipios de Tenjo y Kahika, primer trimestre de 2017. Su propósito fue evaluar la calidad de vida de los ancianos en hogares de ancianos en los municipios de Tenjo y Kahika. (Cundinamarca), y se concluyó que la población de personas mayores que viven en instituciones en los municipios de Tenjo y Kahika (Cundinamarca) generalmente tiene una alta calidad de vida, definida principalmente por el bienestar psicológico / social, el bienestar físico y bienestar personal, satisfacción. Esto demuestra que la actividad física también está asociada a toda acción social. A su vez, también se tiene en cuenta que las tesis también contienen logros que confirman la tesis.

## CONCLUSIONES

Se concluye con la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,836$ ), 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 las capacidades físicas condicionales influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

Se concluye con la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,844$ ), 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 la resistencia física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

Se concluye con la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,871$ ), 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 la fuerza física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

Se concluye con la prueba estadística del Rho Spearman donde el valor de coeficiente es ( $r = ,886$ ), 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 la flexibilidad física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

## RECOMENDACIONES

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Se muestra que las habilidades físicas condicionadas afectan significativamente la calidad de vida de las personas mayores. Por tal motivo, se recomienda que una de las mejores formas de mantener la calidad de vida de los adultos sea la actividad física, solo agregando un régimen de actividad para que dosifiquen sus acciones de acuerdo a su edad para que se pueda manejar mejor el ejercicio.

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Se ha demostrado que la resistencia física afecta significativamente la calidad de vida de los adultos mayores del Club AELU, 2019. Para quienes se recomienda que se controle mejor la resistencia según la edad, ya que esto les permitirá hacer mejor musculación y así se puede equilibrar, y este es un mal que viene a lo largo de los años.

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Se ha demostrado que la fuerza física afecta significativamente la calidad de vida de las personas mayores en el Club AELU, 2019. Por esta razón, se recomienda desarrollar ejercicios de fuerza para trabajar más manos con pesas, y esto ayudará mucho a levantar y Mantenga los objetos en sus manos con mayor tranquilidad.

De los resultados obtenidos se desprende que sig. (0,000) es menor que el nivel de significancia ( $\alpha = 0,05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Se ha demostrado que la flexibilidad física afecta significativamente la calidad de vida de las personas mayores en el Club AELU, 2019. Por lo que se recomienda incrementar las clases de yoga, danza y gimnasia con el fin de poder relajar los

músculos y ser más flexibles, se será de gran ayuda para las actividades de pie y sentado.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Allende, R. (2015). Bienestar físico.
- Becoña, K. (2006). *Resiliencia: definición, características y utilidad*.
- Carbonell, A., García, V., y Delgado, M. (2009). Involución de la condición física por el envejecimiento. *44*(162), 98-103.
- 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*.  
<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*.  
<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.
- Echeverría et al. (2013). La flexibilidad en la educación física. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física.*, 75-86.
- Estela, M. (2020). Métodos de investigación.
- Galván, M. (2004). ¿Qué es calidad de vida?
- García, M. (2007). Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica.
- González, F. (2004). *Rendimiento físico de adultos: Definición*.
- Gutiérrez et al. (2017). *Calidad de vida en el adulto mayor institucionalizado en los municipios de Tenjo y Cajicá primer trimestre 2017*.  
<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*.
- 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*.  
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3150/TESIS%20Le%C3%B3n%20Gloria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Llangua, 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*.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22418/1/TESIS%20FINAL%20MAESTRIA%20FRANKLIN%20LLANGA.pdf>
- 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*.  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6561/Mazacon\\_rb.pdf?sequence=1&isAllowed=y](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, T. (2018). Importancia del bienestar físico.
- Navarro, G. (2018). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*.
- Pérez, G. (2017). Bienestar emocional: su importancia y cómo cuidar de él.
- 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*.  
[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11767/Phillipps\\_dc.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11767/Phillipps_dc.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Porras, G. (2004). *Movimiento: características, tipos*.
- Ruiz, M. (2006). Enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto.
- Sánchez, P. (2015). La fuerza en el deporte. *Mundo Entrenamiento*.
- Santillán, A. (2016). Estadística descriptiva e inferencial: conceptos generales.

- Sebastiani, E. (2000). Cualidades físicas.
- Stieben, D. (2017). *Competencia, capacidad y habilidades*.
- Tomala, O. (2006). Tipos de investigación / Metodología de investigación.
- 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*.
- 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.  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8204/Calidad\\_VargasMaucaylle\\_Kayli.pdf?sequence=1&isAllowed=y](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*.
- Vera, G. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia.

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título:** Influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿De que manera influye las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019?	<b>OBJETIVO GENERAL</b> Demostrar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.	<b>HIPOTESIS GENERAL</b> Las capacidades físicas condicionales influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.	<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>  Las capacidades físicas condicionales	Resistencia  Fuerza  Flexibilidad	Test de caminar 6 minutos.  Sentarse y levantarse de una silla en 30 ". Flexiones del brazo 30"  Flexión del tronco en silla Juntar las manos tras la espalda	<b>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN</b> Cuantitativa  <b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> Básica sustantiva  <b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b> Explicativa descriptiva
<b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b>  ¿De que manera influye la resistencia física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019?  ¿De que manera influye la fuerza física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019?  ¿De que manera influye la flexibilidad física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019?	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>  Demostrar la influencia de la resistencia física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.  Demostrar la influencia de la fuerza física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.  Demostrar la influencia de la flexibilidad física en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.	<b>HIPOTESIS ESPECIFICOS</b>  La resistencia física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.  La fuerza física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.  La flexibilidad física influye significativamente en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.	<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  Calidad de vida	Bienestar físico         Bienestar emocional		<b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> Hipotetico deductivo  <b>METODO DE INVESTIGACIÓN</b> No experimental  <b>POBLACION/MUESTRA DE ESTUDIO</b> 60 Adultos mayores del Club AELU <b>MUESTREO</b> No probabilistico Censal  <b>INSTRUMENTO</b> Test de Capacidades físicas condicionales  Cuestionario

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

<b>TITULO</b>	Influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.			
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Demostrar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.			
<b>VARIABLE X</b>	Capacidades físicas condicionales			
<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	Son las cualidades físicas que posee el hombre para mejorar gradualmente su rendimiento físico. Sebastiani (2000)			
<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	Son aquellas cualidades del ser humano, que pueden ser desarrolladas hasta adquirir un alto rendimiento físico.			
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
Resistencia	Sentarse y Levantarse de una silla (nºrep)	Test de caminar 6 minutos.	Test Confiabilidad del Senior Fitness Para población adulta mayor	Likers Politómica Nunca (1) Alguna vez(2) Muy frecuente (3) Siempre (4)
Fuerza	Flexiones de brazo (nºrep) Caminar 6 minutos (yardas) 2 minutos marcha (pasos) Flexión del tronco en silla (pulgadas) Juntar las manos tras la espalda (pulgadas)	Sentarse y levantarse de una silla en 30 " Flexiones del brazo 30"		
Flexibilidad	Levantarse caminar y volverse a sentar (seg.)	Flexión del tronco en silla Juntar las manos tras la espalda		
<b>VARIABLE Y</b>	Calidad de vida			
<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	Es el resultado de una interacción constante de factores económicos y sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos, estado de salud - enfermedad, tanto individual como social. Galván (2004)			
<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	Es aquel resultado adquirido por un ser humano, a razón de desarrollar distintos factores tanto a nivel individual como social.			
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
Bienestar físico	Condición física Realiza actividades domésticas en casa Tiene actividades físicas deportivas Practica en especial algunas actividades deportivas	¿Tienes problemas de sueño? ¿Tus hábitos alimentarios son malos? ¿Tienes un buen aseo personal? ¿No vas al control médico porque no hay plata para eso? ¿A veces sientes pesadez en la cabeza? ¿Sientes hormigueos en el estómago? ¿No te gusta hacer educación física?	Cuestionario 20 Preguntas por cada Dimensiones	Likers Politómica  Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)

<p>Bienestar emocional</p>	<p>Propone hábitos de orden en sus responsabilidades  Crea algún síntoma depresivos u ansiedad  Esta feliz con todas sus cosas que realiza en casa</p>	<p>¿No participas en la limpieza de tu casa?  ¿Como duermes tarde te levantas cansado?  ¿Los muebles de tu casa son antiguos e incomodos?    ¿Estas insatisfecho por tu vida presente?  ¿Tienes síntomas de depresión?  ¿Sientes cólera y tienes mal humor?  ¿Tienes sentimientos de incapacidad e inseguridad?  ¿No te sientes satisfecho contigo mismo?  ¿Tienes síntomas de ansiedad?  ¿Tienes problemas de comportamiento con los demás?  ¿No siente ganas de hacer bien las cosas?  Tienes la sensación que la gente te observa?  ¿Tu familia no siente felicidad por tu persona</p>		
----------------------------	--	---	--	--

## Anexo 3 Validación de Instrumentos

Los test que se usaron para el estudio ya son validados y aplicados por tanto no es necesario usar expertos para su validación

### Test Confiabilidad del Senior Fitness

#### Para población adulta mayor

##### CHAIR STAND TEST (Sentarse y levantarse de una silla)

**Objetivo:** Evaluar la fuerza del tren inferior.

**Procedimiento:**

1. El participante comienza sentado en el medio de la silla con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y los brazos cruzados en el pecho.
2. Desde esta posición y a la señal de “ya” el participante deberá levantarse completamente y volver a la posición inicial (ver figura 2) el mayor número de veces posible durante 30”.
3. Tenemos que demostrar el ejercicio primero lentamente para que el participante vea la correcta ejecución del ejercicio y después a mayor velocidad para que así comprenda que el objetivo es hacerlo lo más rápido posible pero con unos límites de seguridad.
4. Antes de comenzar el test el participante realizará el ejercicio uno o dos veces para asegurarnos que lo realiza correctamente.

**Puntuación:**

Número total de veces que “se levanta y se sienta” en la silla durante 30”.

Si al finalizar el ejercicio el participante ha completado la mitad o más, del movimiento (levantarse y sentarse), se contará como completo.

Se realiza una sola vez

**Normas de seguridad:**

El respaldo de la silla debe estar apoyado en la pared o que alguien lo sujete de forma estable.

Observar si el participante presenta algún problema de equilibrio.

Parar el test de forma inmediata si el participante siente dolor.

## ARM CURL TEST (Flexiones del brazo)

**Objetivo:** Evaluar la fuerza del tren superior.

**Procedimiento:**

1. El participante comienza sentado en la silla con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y la parte dominante del cuerpo pegado al borde de la silla.
2. Cogemos el peso con el lado dominante y lo colocamos en posición perpendicular al suelo, con la palma de la mano orientada hacia el cuerpo y el brazo extendido.
3. Desde esta posición levantaremos el peso rotando gradualmente la muñeca (supinación) hasta completar el movimiento de flexión del brazo y quedándose la palma de la mano hacia arriba, el brazo volverá a la posición inicial realizando un movimiento de extensión completa del brazo rotando ahora la muñeca hacia el cuerpo.

4. A la señal de "ya" el participante realizará este movimiento de forma completa el mayor número de veces posible durante 30".

5. Primero lo realizaremos lentamente para que el participante vea la correcta ejecución del ejercicio y después más rápido para mostrar al participante el ritmo de ejecución.

6. Para una correcta ejecución debemos mover únicamente el antebrazo y mantener fijo el brazo (pegar el codo al cuerpo nos puede ayudar a mantener esta posición)

**Puntuación:**

Número total de veces que "se flexiona y se extiende" el brazo durante 30".

Si al finalizar el ejercicio el participante ha completado la mitad o más, del movimiento (flexión y extensión del brazo), se contará como completa.

Se realiza una sola vez.

**Normas de seguridad:**

Parar el test si el participante siente dolor.

**6-MINUTE WALK TEST (test de caminar 6 minutos)**

**Objetivo:** Evaluación de la resistencia aeróbica.

**Preparación:** Antes de comenzar la prueba prepararemos el circuito rectangular que tendrá las siguientes medidas: (20 yardas/18,8 m) por (5 yardas/ 4,57m), cada extremo del circuito estará marcado por un cono y cada 5 yardas/ 4,57m lo marcaremos con una línea.

**Procedimiento:**

1. Se realizará una vez terminadas todas las pruebas.
2. Saldrán de uno en uno cada 10 segundos.
3. A la señal de "ya" el participante caminará tan rápido como le sea posible durante 6 minutos siguiendo el circuito marcado.
4. Para contar el número de vueltas realizado el examinador dará un palillo al participante por cada vuelta realizada o lo marcará en la hoja de registro (~~III~~ II)
5. A los 3 y a los 2 minutos se avisará del tiempo que queda para finalizar la prueba para que los participantes regulen su ritmo de prueba.
6. Cuando pasen los 6 minutos el participante se apartará a la derecha y se colocará en la marca más cercana manteniéndose en movimiento elevando lentamente las piernas de forma alternativa.

**Puntuación:**

La puntuación se recogerá cuando todos los participantes hayan finalizado la prueba.

Cada palillo o marca en la hoja de registro representa una vuelta (50 yardas/45,7m).

Para calcular la distancia total recorrida multiplicaremos el número de vueltas por 50 yardas o 45,7m.

Se realizará un solo intento el día de la prueba, pero el día anterior todos los participantes practicarán el test para obtener el ritmo de la prueba.

**Normas de seguridad:**

Seleccionar un área de superficie lisa y que no deslice.

Poner sillas a lo largo del circuito pero fuera del área de circulación (de la prueba).

Aquellos participantes que muestren signos de esfuerzo excesivo interrumpirán el test.

## 2- MINUTE STEP TEST (2-Minutos Marcha)

**Objetivo:** Evaluación de la resistencia aeróbica.

**Preparación:** Antes de comenzar la prueba mediremos la altura a la que tiene que subir la rodilla el participante llevando un cordón desde la cresta iliaca hasta la mitad de la rotula, después lo mantendremos sujeto desde la cresta iliaca y lo doblaremos por la mitad marcando así un punto en el medio del muslo que indicará la altura de la rodilla en la marcha. Para visualizar la altura del paso transferiremos la marca del muslo a la pared para que el participante pueda tener una referencia

**Procedimiento:**

1. A la señal de "ya" el participante comienza a marchar en el sitio el mayor número de veces que le sea posible durante 2 minutos.
2. Aunque las dos rodillas deben llegar a la altura indicada, contabilizaremos el número de veces que la rodilla derecha alcanza la altura fijada.
3. Si el participante no alcanza esta marca le pediremos que reduzca el ritmo para que la prueba sea valida sin detener el tiempo.

**Puntuación:**

La puntuación corresponderá al número total de pasos completos (dcha.-izq.) que es capaz de realizar en 2 minutos que será el número de veces que la rodilla derecha alcanza la altura fijada.

Se realizará un solo intento el día del test (el día anterior todos los participantes practicarán el test).

**Normas de seguridad:**

Aquellos participantes que presenten problemas de equilibrio deberían colocarse cerca de una pared o de una silla para poder apoyarse en caso de pérdida de equilibrio. El examinador supervisará a todos los participantes por si existen signos de esfuerzo excesivo.

Al finalizar el test los participantes caminarán despacio durante un minuto.

## CHAIR-SIT AND REACH-TEST (Test de flexion del tronco en silla)

**Objetivo:** Evaluar la flexibilidad del tren inferior (principalmente bíceps femoral)

**Procedimiento:**

1. El participante se colocará sentado en el borde de la silla (el pliegue entre la parte alta de la pierna y los glúteos debería apoyarse en el borde delantero del asiento).
2. Una pierna estará doblada y con el pie apoyado en el suelo mientras que la otra pierna estará extendida tan recta como sea posible enfrente de la cadera.
3. Con los brazos extendidos las manos juntas y los dedos medios igualados el participante flexionará la cadera lentamente intentando alcanzar los dedos de los pies o sobrepasarlos.
4. Si la pierna extendida comienza a flexionarse el participante volverá hacia la posición

Aquellos participantes que muestren signos de esfuerzo excesivo interrumpirán el test.

## 2- MINUTE STEP TEST (2-Minutos Marcha)

**Objetivo:** Evaluación de la resistencia aeróbica.

**Preparación:** Antes de comenzar la prueba mediremos la altura a la que tiene que subir la rodilla el participante llevando un cordón desde la cresta ilíaca hasta la mitad de la rotula, después lo mantendremos sujeto desde la cresta ilíaca y lo doblaremos por la mitad marcando así un punto en el medio del muslo que indicará la altura de la rodilla en la marcha. Para visualizar la altura del paso transferiremos la marca del muslo a la pared para que el participante pueda tener una referencia

**Procedimiento:**

1. A la señal de "ya" el participante comienza a marchar en el sitio el mayor número de veces que le sea posible durante 2 minutos.
2. Aunque las dos rodillas deben llegar a la altura indicada, contabilizaremos el número de veces que la rodilla derecha alcanza la altura fijada.
3. Si el participante no alcanza esta marca le pediremos que reduzca el ritmo para que la prueba sea válida sin detener el tiempo.

**Puntuación:**

La puntuación corresponderá al número total de pasos completos (dcha.-izq.) que es capaz de realizar en 2 minutos que será el número de veces que la rodilla derecha alcanza la altura fijada.

Se realizará un solo intento el día del test (el día anterior todos los participantes practicarán el test).

**Normas de seguridad:**

Aquellos participantes que presenten problemas de equilibrio deberían colocarse cerca de una pared o de una silla para poder apoyarse en caso de pérdida de equilibrio.

El examinador supervisará a todos los participantes por si existen signos de esfuerzo excesivo.

Al finalizar el test los participantes caminarán despacio durante un minuto.

## CHAIR-SIT AND REACH-TEST (Test de flexion del tronco en silla)

**Objetivo:** Evaluar la flexibilidad del tren inferior (principalmente bíceps femoral)

**Procedimiento:**

1. El participante se colocará sentado en el borde de la silla (el pliegue entre la parte alta de la pierna y los glúteos debería apoyarse en el borde delantero del asiento).
2. Una pierna estará doblada y con el pie apoyado en el suelo mientras que la otra pierna estará extendida tan recta como sea posible enfrente de la cadera.
3. Con los brazos extendidos las manos juntas y los dedos medios igualados el participante flexionará la cadera lentamente intentando alcanzar los dedos de los pies o sobrepasarlos.
4. Si la pierna extendida comienza a flexionarse el participante volverá hacia la posición

SENIOR FITNESS TEST			
Día:		H__M__P	Edad__
Nombre:			
Tests	1º intento	2º intento	observaciones
1. Sentarse y levantarse de una silla			
2. Flexiones del brazo			
3. 2 minutos marcha			
4. Flexión del tronco en silla			
5. Juntar las manos tras la espalda.			
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar.			
*test de caminar 6 minutos. Omitir el test de 2 minutos marcha si se aplica este test.			

## Anexo 4 Consentimiento informado

TESIS: Influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

<b>PROPÓSITO DEL ESTUDIO</b>
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 <b>Giuseppe Jourdan Gallardo Huamán</b>
<b>PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE INFORMACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Locación: Club AELU.</li><li>• Horarios. 10 – 12 am</li><li>• Procedimiento:</li></ul> Primero se seleccionará la muestra o representación de la población de estudio, para una entrevista y posteriormente se aplicará el test de las capacidades físicas. 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.
<b>RIESGOS.</b> De acuerdo a estudio y muestreo de la tesis No genera riesgos ni al Encuestado, ni a los adultos mayores del Club AELU, 2019.
<b>BENEFICIOS.</b> Si el resultado obtenido sea óptimo será un beneficio para los adultos mayores del Club AELU.
<b>COSTOS.</b> No representa ningún costo para el encuestado, ni para los adultos mayores del Club AELU.
<b>INCENTIVOS O COMPENSACIONES.</b> No representa ningún incentivo o compensación para el que brinda la información
<b>TIEMPO.</b> 05 minutos por entrevista 15 minutos por encuesta
<b>CONFIDENCIABILIDAD.</b> 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.

**Giuseppe Jourdan Gallardo Huamán**  
**DNI: 71594694**

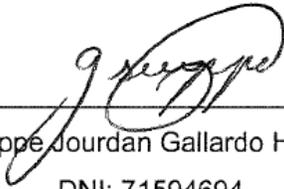
Titulada: Influencia de las capacidades físicas condicionales en la calidad de vida en los adultos mayores del Club AELU, 2019.

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.

09 de setiembre del 2021

  
Giuseppe Jourdan Gallardo Huamán  
DNI: 71594694