

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FILIAL ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**PRACTICA DE ACTIVIDADES FISICAS Y CALIDAD DE VIDA
EN LOS PACIENTES QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE
ADULTO MAYOR DEL HOSPITAL I FELIX
TORREALVA GUTIERREZ, ICA -
NOVIEMBRE 2014
TESIS**

PRESENTADA POR BACHILLER:

MIRIAM JERI GALVAN

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

ICA - PERÚ

2015

RESUMEN

La falta de actividad física en los adultos mayores es preocupante, el sedentarismo es una de las causas de las enfermedades degenerativas, este factor tiene relación con la calidad de vida de este grupo etáreo, por lo que se debe realizar estrategias en busca de una mejora urgente. Esta investigación tuvo como objetivo determinar la práctica de actividad física y calidad de vida en los pacientes que asisten al programa de adulto mayor del Hospital Félix Torrealva Gutiérrez de Ica, Noviembre 2014. La población estuvo conformada por 1256 adultos mayores, la muestra fue obtenida por muestreo no probabilístico por conveniencia teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, por lo que se obtuvo una muestra de 682 adultos mayores. El estudio es una investigación de tipo no experimental, cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Los resultados fueron: que el 46.9%(320) tienen de 65 a 69 años y el 27.1%(185) tienen de 70 a 74 años; el 56.6%(386) eran de sexo masculino; el 74.4%(507) provienen de la costa. En relación a las prácticas de actividad física global, se encontró que el 73.9%(504) fue inadecuado y solo el 1.2%(8) fue adecuado. En relación a la calidad de vida global se obtuvo que el 43.2% tiene calidad de vida alta, el 34.2% tiene calidad de vida baja y el 22.6% tiene calidad de vida media. Conclusiones: La práctica de actividad física según dimensión resistencia, equilibrio y flexibilidad fueron inadecuados. Y según la dimensión fortalecimiento es medianamente adecuado. La calidad de vida según relaciones interpersonales, bienestar material e inclusión social y derechos fue alta y según bienestar físico fue media y según dimensiones bienestar emocional y desarrollo personal fueron bajas.

Palabras claves: Practica, actividades físicas, calidad de vida, adulto mayor