

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**

**FACULTAD DE MEDICINA**

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**



**Actividad física y bienestar psicológico en el adulto mayor de un centro de  
salud de la ciudad de Chiclayo**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR**

**Luisa Maria Paredes Castro**

**ASESOR**

**Rony Edinson Prada Chapoñan**

<https://orcid.org/0000-0002-4268-6325>

**Chiclayo, 2025**

**Actividad física y bienestar psicológico en el adulto mayor de un  
centro de salud de la ciudad de Chiclayo**

PRESENTADA POR  
**Luisa Maria Paredes Castro**

A la Facultad de Medicina de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el título de

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

APROBADA POR

Marilia Sibebe Cortez Vidal  
PRESIDENTE

Cora Elizabeth Valle Temoche  
SECRETARIO

Rony Edinson Prada Chapoñan  
VOCAL

## **Dedicatoria**

Dedico mi proyecto de tesis principalmente a mi familia. A mi padre, por brindarme su apoyo incondicional en mi etapa universitaria; a mi madre y mis hermanas, por ser mi compañía en esta etapa tan bonita, por brindarme su cariño, por darme fortaleza a seguir adelante y nunca rendirme; y a mi querido sobrino por ser mi motivación, por brindarme su amor y sus palabras de aliento.

## **Agradecimientos**

Agradezco a Dios por siempre estar a mi lado en cada etapa de mi vida, por ser mi guía y por brindarme la fortaleza que necesitaba para seguir adelante, a mis padres, mis hermanas y sobrino por siempre confiar en mí, por brindarme su amor, su cariño, su motivación y su apoyo incondicional, a mis profesores por brindarme su apoyo y dedicación para culminar satisfactoriamente esta linda etapa de mi vida.

## Actividad física y bienestar psicológico en el adulto mayor de un centro de salud de la ciudad de Chiclayo

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>20%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>20%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>4%</b> PUBLICACIONES	<b>7%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>tesis.usat.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.grin.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.upla.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.umch.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.dspace.uce.edu.ec:8080</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>inba.info</b> Fuente de Internet	

## Índice

<b>Resumen .....</b>	<b>6</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>7</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>8</b>
<b>Revisión de Literatura.....</b>	<b>9</b>
<b>Materiales y Métodos .....</b>	<b>13</b>
<b>Resultados y Discusión .....</b>	<b>15</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>18</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>18</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>19</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>21</b>
<b>ANEXO A.....</b>	<b>21</b>
<b>Operacionalización de la variable Actividad Física .....</b>	<b>21</b>

## Resumen

La población adulto mayor ha tomado gran relevancia, debido a su incremento significativo en diversos lugares del mundo, causando gran preocupación, puesto que es una población importante para la sociedad. Ante esta problemática se planteó el siguiente objetivo: determinar la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en el adulto mayor de un Centro de salud de la Ciudad de Chiclayo, 2023. Es un estudio no experimental, de tipo correlacional; la muestra estuvo constituida por 50 adultos mayores, con edades de 65 años hacia adelante. Para la recopilación de datos se empleó la escala de bienestar psicológico adoptado por Díaz et al., (2006) y la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física adaptado a personas mayores de 65 años (IPAQ-E). Los resultados muestran que existe una relación significativa entre las variables estudiadas, puesto que se obtuvo un valor de  $p$  inferior a 0.05; también se evidenció la prevalencia del nivel medio en la actividad física, y en el bienestar psicológico prevaleció el nivel alto; así mismo se encontró una relación significativa y positiva entre la actividad física y las dimensiones del bienestar emocional. Se concluye que a medida en que se realice actividad física, mayor será la probabilidad de experimentar un bienestar psicológico.

**Palabras clave:** Adulto mayor, actividad física, bienestar psicológico.

### **Abstract**

The older adult population has taken on great relevance, due to its significant increase in various parts of the world, causing great concern, since it is an important population for society. Given this problem, the following objective was proposed: to determine the relationship between physical activity and psychological well-being in the elderly in a health center in the City of Chiclayo, 2023. It is a non-experimental, correlational study; The sample consisted of 50 older adults, aged 65 years and older. For data collection, the psychological well-being scale adopted by Díaz et al., (2006) and the short version of the International Physical Activity Questionnaire adapted to people over 65 years of age (IPAQ-E) were used. The results show that there is a significant relationship between the variables studied, since a p value less than 0.05 was obtained; The prevalence of the medium level in physical activity was also evident, and the high level prevailed in psychological well-being; Likewise, a significant and positive relationship was found between physical activity and the dimensions of emotional well-being. It is concluded that the greater the physical activity, the greater the probability of experiencing psychological well-being.

Keywords: Older adults, physical activity, psychological well-being.

## Introducción

Existen diversos estereotipos acerca de los adultos mayores, debido a que muchos de ellos son considerados débiles e incapaces de realizar ciertas actividades, además como personas que no aportan a la sociedad, sin embargo, esta población es valiosa, puesto que tienen potencialidades como la experiencia, sabiduría y capacidad de juicio. Por ello, el adulto mayor merece vivir realizado, gozar de dignidad, independencia, autorrealización y cuidados, para así brindarle una adecuada salud mental y protegerlo de estigmas planteados por la sociedad (Hernández, 2008).

La proporción de personas mayores está incrementando significativamente en todo el mundo, por lo cual se determina que en el 2015 y 2050, esta población aumentará pasando de 12 a 22%, es decir, se evidenciará un aumento de 900 millones a 2000 millones de adultos mayores de 60 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017). En el Perú la población adulto mayor ha ido incrementando de un 5,7% en el año 1950 a 13,0 en el año 2021 (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2022).

Ante este incremento, un aspecto importante que ayudará al adulto mayor a sobrellevar los cambios físicos propios de su edad es el bienestar psicológico, el cual permitirá que el adulto mayor sienta comodidad, seguridad de sí mismo y de su entorno, pues así podrá mantener relaciones interpersonales más amenas; además al tener esa aceptación de sí mismo, podrá lograr un crecimiento personal (Díaz et al., 2005, como se citó en Paredes, 2010). Un factor protector para el bienestar psicológico es la actividad física, pues permite disminuir la sintomatología de la ansiedad, además mejora la salud cognitiva y permite una mejor calidad en cuanto al sueño de los adultos mayores (OMS, 2022).

Asimismo, la actividad física permite mejorar la salud del adulto mayor, tanto en lo físico y mental, pues permite mantener y lograr una mejor estabilidad, salud física y mental, además permite reducir los estados de estrés, mejorar sus capacidades y fortalecer sus habilidades (Limón & Ortega, 2011).

La relación que existe entre la actividad física y el bienestar psicológico es un tema gran relevante, despertando gran interés en los investigadores, quienes tratan de describir y explicar esta relación mediante trabajos científicos, debido a que es evidente que la actividad física aporta beneficios positivos sobre la salud de las personas mayores, quienes son considerados como la población más vulnerable a sufrir enfermedades crónicas, las cuales suelen afectar su bienestar psicológico. En base a lo descrito se formuló la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en el adulto mayor de un Centro de Salud de la Ciudad de Chiclayo?

En relación a los estudios previos se espera que a mayor actividad física exista un mayor bienestar psicológico.

Como objetivo general se planteó determinar la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en el adulto mayor de un Centro de Salud de la Ciudad de Chiclayo, 2023. Respecto a los objetivos específicos, se plantearon los siguientes: Identificar según sexo el nivel de actividad física; identificar según sexo el nivel de bienestar psicológico e identificar la relación que existe entre la actividad física y las dimensiones de bienestar psicológico en el adulto mayor de un Centro de Salud de la Ciudad de Chiclayo, 2023.

Esta investigación tiene gran relevancia, puesto que permitirá conocer como la actividad

física aporta beneficios sobre el bienestar psicológico en el adulto mayor, a fin de que mediante los resultados obtenidos los profesionales de salud puedan intervenir en esta población, mediante la implementación de programas de prevención donde se potencialice el desarrollo de actividades físicas, ya que contribuirá el incremento del bienestar psicológico en estas personas, reduciendo la intensidad del estrés o ansiedad que puedan estar experimentando, además potencializando sus habilidades y capacidades. Así mismo, facilitará la creación de nuevos conocimientos, los cuales servirán como base para otras investigaciones relacionadas a la actividad física y bienestar psicológico en el adulto mayor, quienes son una población que actualmente está incrementando de forma significativa a nivel mundial.

## **Revisión de Literatura**

### ***Antecedentes***

En Madrid se realizó un estudio, con el fin de analizar si existe relación entre el bienestar psicológico, estado de salud y hábitos saludables de los adultos mayores. Se aplicó la encuesta ad hoc y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff a 238 adultos mayores de los cuales 100 eran varones y el resto mujeres mayores de 65 años de edad. Se concluyó que aquellos adultos mayores que practican actividad física en sus ratos libres presentan altos niveles de autoaceptación y los que realizan actividad de manera regular obtuvieron altas puntuaciones en cuanto a la Autoaceptación y Dominio del entorno (De Juanas et. al, 2013).

En Chile se realizó un estudio el cual tuvo como objetivo comparar los niveles de bienestar psicológico en los adultos mayores. Se empleó el diseño mixto secuencial; donde la muestra estuvo compuesta por 43 personas, las cuales fueron divididas en dos grupos, 22 fueron seleccionados para la fase cuantitativa y 21 para la cualitativa. En cuanto a los resultados, se evidenció que aquellos adultos que realizaban ejercicio físico, presentaban mayores niveles de bienestar, a diferencia del grupo sedentario; además se observó que esta población tiene mayor motivación, empatía y salud tanto física como psicológica al realizar actividades físicas. (Urria et. al, 2018).

En Cuenca, se ejecutó una investigación descriptiva para identificar la relación entre actividad física y bienestar psicológico en adultos. El estudio fue tipo correlacional, participaron 61 adultos con edades entre 21 a 65 años. Se aplicaron el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ) y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Se observó que tanto hombres como mujeres de la población adulto mayor presentan altos niveles de bienestar psicológico, debido a que practican actividad física de forma vigorosa con 45% y moderada con un 42.9% (Vásquez, 2019).

En Chile se ejecutó un estudio de tipo no experimental transversal, centrado en analizar e interpretar cual es la percepción de bienestar psicológico que presentan las personas mayores de esta comunidad. Para obtener los datos se aplicó una entrevista semiestructurada que contenía preguntas relacionadas al Modelo Multidimensional de Bienestar a un total de 10 participantes, de los cuales 7 eran mujeres, mayores de 60 años. En los resultados se pudo evidenciar que la población presenta altos niveles de bienestar psicológico, además que tanto los factores afectivos como los emocionales permiten al adulto mayor alcanzar el bienestar más allá de los aspectos económicos (Alarcón & Troncoso, 2020).

En Guayaquil, se desarrolló un estudio cuantitativo- descriptivo, que se centró en determinar los niveles de deterioro que evidencian los adultos mayores en relación a la

movilidad física y la influencia que tiene sobre su bienestar psicológico. Para obtener la información, se empleó la observación directa, el Índice de Barthel y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, las cuales fueron aplicadas a 56 adultos mayores. Se concluyó que los adultos mayores que suelen tener autonomía al realizar actividad física, presentan un buen bienestar psicológico, a diferencia de aquellos que presentan dependencia, puesto que experimentan ansiedad, estrés, frustración, soledad y desconfianza de sí mismo (Suárez, 2022).

En Lima se llevó a cabo una investigación descriptivo-transversal, el cual busco determinar y analizar sobre los niveles de Bienestar psicológico en las personas adultas mayores del CAM de Chosica. Emplearon como instrumentos la Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez-Cánovas, siendo este aplicado a 38 adultos mayores de ambos sexos, con un rango de edad mayores a 60 años y menores de 90 años. Se pudo observar que la población adulto mayor alcanzó un nivel medio en el bienestar psicológico con un 47%, en el bienestar subjetivo un 60% (alta), nivel alto de bienestar material (68%), niveles bajos de bienestar laboral (68%) y bienestar en cuanto a la relación con la pareja (79%) (Torres, 2017).

En Chiclayo, se ejecutó un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, que estuvo centrado en determinar los niveles de AF en los adultos mayores de un programa de salud de la Microred JLO. Se empleó como instrumento al cuestionario de AF de Parraguez, siendo aplicado a 303 adultos mayores de ambos sexos. En los resultados se pudo evidenciar altos niveles de actividad física en esta población, tanto en actividad doméstica, transporte y tiempo libre (Peralta, 2019).

## **Bases teóricas**

### ***La actividad física***

Cintra y Balboa (2011) mencionan que, al hablar de actividad física, nos estamos refiriendo a todo tipo de movimiento necesario para desplazarse que la persona decide realizar en un determinado tiempo, el cual aumenta el consumo de energía y calorías. Esta actividad incluye caminar, usar la bicicleta, bailar, realizar los quehaceres del hogar, así como deporte o el ejercicio deliberado.

La actividad física se encuentra relacionada con los movimientos corporales que realiza el individuo de manera intencional, donde se suele presentar un gasto de energía, ya que suelen trabajar los músculos, sin embargo, una actividad saludable permitirá que la persona tenga beneficios, ya que influye de manera positiva el bienestar y salud del individuo (Vásquez, 2019).

### ***Beneficios de la actividad física en el adulto mayor***

La actividad física brinda beneficios para la vida de las personas sin excepción alguna. Con respecto a los adultos mayores, ayuda a disminuir los efectos de envejecimiento y a la vez proporciona beneficios en diferentes funciones, como el incremento del tono y la masa muscular, ayudando a incrementar la fuerza; así mismo permite evitar y controlar enfermedades, además mejora el equilibrio y la flexibilidad (Cintra y Balboa, 2011).

Limón y Ortega (2011) consideran que el ejercicio físico permite una mejor estabilidad de las personas y del adulto mayor, puesto que influye de manera positiva en su estado físico y mental, por lo que es considerado como un factor protector del bienestar, la salud mental y calidad de vida de los individuos; por otro lado, ayuda a fortalecer sus habilidades funcionales, reducir los niveles de estrés, mejorar su capacidad cognitiva y de pensamiento.

La actividad física contribuye al envejecimiento saludable desde dos perspectivas: primero, por los efectos físicos y cognitivos que produce en la persona; y segundo, si la persona mayor permanece físicamente activa, mejorará sus necesidades psicológicas y por ende experimentará mayor bienestar mental, físico y psicológico (Kanning & Schlitch, 2008 como se citó en Herrera et. al, 2017).

### ***Bienestar psicológico***

Relacionado con la salud en general de las personas, por lo que se ha evidenciado que la práctica de regular de ejercicio físico permite mejorar os niveles de autoestima, bienestar, afrontamiento y distracción de problemas (Barrios et. al, 2003 como se citó en Urra et. al, 2018).

García -Viniegras (2005) considera que el bienestar psicológico influye en las conductas dirigidas al logro de metas y propósitos. La persona que presente niveles elevados de bienestar, suele trazarse metas claras, precisas y alcanzables, lo cual genera en ellos satisfacción y bienestar; además permite que a la persona enfrentar adecuadamente situaciones de estrés y desafíos que se pueden presentar en su vida diaria.

Está relacionado con la salud de las personas, las cuales proporcionan satisfacción y tranquilidad en ellos. Por otro lado, si la persona tiene niveles altos de bienestar, podrá contar con una mejor estabilidad en el ámbito físico, psicológico, social y además mejores relaciones con su entorno, lo cual le ayudará a afrontar y manejar los diversos retos que se puedan presentar en su día a día; así mismo tendrán una mejor calidad de vida (Vásquez, 2019).

Es la capacidad del ser humano para la autoaceptación, para establecer relaciones interpersonales y tener control de su entorno, y plantear proyectos claros; esto permitirá a la persona poder comprender y aceptar a los demás tal y como son. Además, es la valoración que hace la persona de su propia satisfacción, evaluando aspectos de su vida del presente, pasado y futuro (Cascullo, 2002, como se cita en Torres, 2017).

Vivaldi y Barra (2012) mencionan que esta variable, es un indicador positivo en cuanto a la relación del sujeto consigo mismo y con su entorno, además al estar relacionado con aspectos valorativos y afectivos, permitirán a la persona dar sentido a su vida y tener una mejor proyección sobre el futuro.

### ***Dimensiones del bienestar psicológico***

#### **Autoaceptación**

Tiene que ver la manera en que las personas se aceptan así misma, tomando en cuenta sus virtudes y defectos; así mismo se enfoca en como el individuo emplea actitudes positivas hacia uno mismo, demostrando que es un ser valioso (Veliz, 2012).

#### **Relaciones positivas**

Está relacionado con la habilidad que tienen las personas para establecer y mantener relaciones interpersonales más duraderas, basadas en la confianza, siendo este algo fundamental para lograr el bienestar y la salud mental (Veliz, 2012).

Es la habilidad para establecer relaciones sociales y amistades estables, saludables, satisfactorias y basadas en la confianza. Por otro lado, el relacionarse con los demás es de suma importancia, puesto que permite entender y comprender las emociones, sentimientos y necesidades de las demás personas, es decir, genera en la persona la capacidad de ser empático (citado en Rodríguez & Quiñones, 2012).

### **Autonomía**

Tiene que ver con la habilidad que tiene la persona para tomar control de aquellas situaciones donde se presentan ciertas presiones sociales; además se centra la habilidad que tiene el individuo para tomar decisiones sin ser influenciado por los demás (Rodríguez & Quiñones, 2012).

Las personas con autonomía alta, suelen tener la capacidad de resistir a presiones sociales que se puedan presentar, puesto que presentan una mayor independencia y autoridad personal; por otro lado, tienden tener la facultad de autorregular adecuadamente su comportamiento (Pérez, 2013).

### **Dominio del entorno**

El establecer relaciones positivas y estables con el entorno, permite al individuo tener un mayor control y dominio del mundo que lo rodea, asimismo tener la capacidad de intervenir positivamente en el entorno que lo rodea (Veliz, 2012).

Es la facultad de crear ambientes favorables y estables, que permitan a las personas satisfacer sus propias necesidades, además mediante ello, ayuda al individuo a sentirse capaz de intervenir en su contexto (Rodríguez & Quiñones, 2012).

Se encuentra relacionada con la capacidad que tiene el individuo para fomentar entornos favorables, que satisfagan sus deseos y necesidades; también tiene que ver con la habilidad que tiene para afrontar sus situaciones de la vida diaria, ya que las personas que poseen un alto dominio del entorno, son capaces de tener un mayor control de su entorno y a la vez pueden influir de manera positiva en este (Pérez, 2013).

### **Propósito en la vida**

Vinculada con las metas y objetivos que la persona se plantea, las cuales, le permitirán lograr el éxito y el desarrollo personal; por ende, mediante esta dimensión el individuo logrará un crecimiento personal e individual, así como la maduración y a la vez una adaptación al cambio (Pérez, 2013).

### **Crecimiento personal**

Es la capacidad de buscar un crecimiento continuo y evolucionar como persona, mediante el reconocimiento y capacidades, habilidades, talentos y oportunidades, que contribuirán en el desarrollo personal y el fortalecimiento de su potencial, así mismo esta dimensión se encuentra relacionada con la forma en que cada individuo se visualiza como persona evolutiva y de crecimiento (Rodríguez & Quiñones, 2012).

### **Adulto mayor**

Los adultos mayores son una población vulnerable, puesto que cualquier alteración económica, social o familiar que experimenten, puede llegar afectar su salud, incrementando la probabilidad de que sufran enfermedades crónicas, afectando su capacidad funcional y autoestima. Asimismo, tienden a perder sus roles, ya que en esta etapa suelen dejar de apreciar su aporte a la sociedad y al hogar, llegando a ser considerados como personas incapaces de desenvolverse o desempeñarse en su entorno, por lo que muchos de ellos son desamparados y abandonados (Berger, 2001).

## **Materiales y Métodos**

### **Diseño de investigación.**

El presente estudio es de diseño no experimental, descriptivo de tipo correlacional; puesto que no se realizó ninguna manipulación sobre la población (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

### **Participantes.**

La muestra de tipo censal, estuvo constituida por 50 adultos mayores de ambos sexos con un rango de edad de 65 años en adelante, que asisten a un programa de actividad física para la tercera edad en un centro de salud Chiclayo; según datos otorgados por la encargada del Centro, considerando su lista de inscritos al taller.

Se excluyeron a aquellos adultos mayores que no firmaron el consentimiento informado.

Se eliminaron a aquellos participantes que presentaron el cuestionario incompleto.

### **Técnicas e instrumentos.**

Para la recolección de datos se emplearán las encuestas.

#### ***Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-E)***

En cuanto a la actividad física, se empleará la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física adaptado a personas mayores de 65 años (IPAQ-E) (Ver anexo C). Fue adaptado en España por Rubio et. al (2017), en una muestra de 139 adultos mayores con un rango de edad entre 65 y 93 años. Este cuestionario evalúa la intensidad (leve, moderada o vigorosa), la frecuencia (días por semana) y la duración o tiempo empleado por el adulto mayor en cada una de las actividades que realiza en los últimos 7 días. Por otro lado, se evidenció una elevada fiabilidad interobservador (CCI=0,91) y una consistencia interna adecuada para cada una de sus dimensiones ( $\alpha=0,81-0,88$ ).

#### ***Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff***

En cuanto al Bienestar Psicológico, se empleará la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, adaptada a español por Díaz et al. (2006) (Ver anexo D), para mejorar la consistencia de las escalas de bienestar psicológico. Este instrumento está dirigido a personas mayores desde los 60 años de edad, el cual consta de 39 ítem, divididas en 6 dimensiones, con alternativas de respuesta: totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, algunas veces de acuerdo, frecuentemente de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo, puntuándose del 1 al 6; el tiempo de aplicación es de 15 a 20 min. Por otro lado, se mostró un buen ajuste de esta versión, puesto que mejoró la consistencia interna de las escalas, con valores de Cronbach mayores o iguales de 0,70. En el Perú, Santamaria (2020) menciona que en estudios realizados se pudo evidenciar que existe validez y confiabilidad de este instrumento, debido a que obtuvo una variancia de 59.01% en cuanto a las dimensiones de la escala; además en cuanto a la confidencialidad se obtuvo un puntaje de 0,853 a través del Alfa de Cronbach.

### **Procedimientos.**

Se presentó de forma presencial la carta correspondiente al Centro de Salud Chiclayo, solicitando la autorización de realizar la investigación en dicha institución y con la población adulto mayor. Teniendo la autorización, se informó a la encargada sobre el estudio y se coordinaron horarios para la evaluación y recolección de datos. Posteriormente, se les brindó el consentimiento informado (Ver anexo E) a cada uno de los participantes, para que conozcan el propósito de la investigación.

Finalmente, se desarrollaron 3 talleres que incluyeron actividades lúdicas, con la finalidad de recolectar información. El primer taller estuvo enfocado en conocer y entablar el rapport con los participantes y mediante la observación se obtuvieron datos, así mismo, minutos antes de iniciar con las actividades se les brindó el cuestionario de actividad física; el segundo y tercer taller estuvieron centrados en obtener información sobre el bienestar psicológico, mediante la aplicación de actividades y del cuestionario de forma dinámica, además en la última sesión del taller se llevó a cabo el cierre y agradecimientos a cada uno de los participantes.

### **Aspectos éticos.**

El proyecto de investigación tiene la aprobación del Comité de Ética e Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (Anexo F); también se analizó el informe mediante el programa Turnitin. Para su ejecución, se tomaron en cuenta los principios éticos del informe de Belmont (1979), con el fin de proteger la integridad de los participantes. Se cumplió el principio de beneficencia y no maleficencia, ya que se veló por el bienestar de los participantes, evitando riesgos y daños físicos y psicológicos en ellos, además se les afianzó un trato justo respetando sus condiciones e ideologías. También se les informó sin exclusión, de forma clara y precisa sobre el consentimiento informado, las intenciones y objetivos de la investigación.

Por otro lado, se consideró el principio de justicia, la cual contempla que todas las personas deben ser tratadas con igualdad, aceptando sus características e ideales; es por ello que en esta investigación se tomó las precauciones necesarias para evitar prácticas que no sean aprobadas. Así mismo, no se le negó información alguna del estudio y tampoco se les impuso una responsabilidad u obligación indebida.

También se tomó en cuenta el principio de respeto por los derechos y la dignidad de las personas, la cual hace referencia a que las personas son libres de elegir, respetando siempre su autonomía. A los participantes se les brindó el consentimiento informado, con la finalidad de confirmar su participación en el estudio; también se avaló la confidencialidad durante todo el proceso de investigación. Así mismo, se tomaron en cuenta sus decisiones de participar o no en la investigación, es decir, se les permitió la elección voluntaria; además se respetó su autonomía mediante el consentimiento informado que se les proporcionó y explicó detalladamente.

### **Procesamiento y análisis de datos.**

Al obtener la información necesaria y relevante relacionada a los objetivos, se realizó una base de datos del programa Microsoft Excel 2016, donde se plasmaron los valores de acuerdo a las dimensiones e ítems de los test y los puntajes directos que se obtuvieron en cada una de ellas. Para analizar los datos plasmados, se utilizó el programa Jamovi para analizar la fiabilidad, para luego realizar la baremación de la escala del cuestionario de Bienestar psicológico, para ello se ubicó los puntajes directos en percentiles y se les asignó una categoría.

Se ubicaron los puntajes directos de las dimensiones en percentiles y asignarles una categoría. Para la evaluación de normalidad, se empleó la prueba de Shapiro-Wilk, se obtuvo si los puntajes directos de las variables cumplen con la normalidad. Para determinar la normalidad se empleó Pearson, para determinar si los puntajes directos de cada variable cumplen con la normalidad.

También, se llevó a cabo las frecuencias de acuerdo a los objetivos planteados, posterior a ellos, se ejecutó el análisis correlacional entre las variables y dimensiones. Finalmente, los

resultados fueron plasmados mediante tablas.

## Resultados y Discusión

### Actividad física y bienestar psicológico en el adulto mayor

Los resultados expuestos en la Tabla 1 dan a conocer la relación que existe entre la actividad física y el bienestar psicológico en el adulto mayor en un centro de salud de la ciudad de Chiclayo, encontrándose que esta se caracteriza por ser significativa, asumiendo que, a mayor presencia de actividad física, mayor es la probabilidad de que los adultos mayores experimenten un buen bienestar psicológico.

**Tabla 1**  
*Relación de la actividad física y el bienestar psicológico*

		Bienestar Psicológico
Actividad	R de Pearson	0.434
Física	valor p	0.002

Se demostró que a medida que los adultos mayores realicen actividad física de forma constante, podrán desarrollar un bienestar psicológico esperado; estos resultados guardan concordancia con la hipótesis propuesta, puesto que el valor estadístico obtenido, permitió confirmar que existe correlación positiva moderada entre la actividad física y bienestar psicológico. Los hallazgos del presente estudio coinciden con lo expuesto por Vásquez (2019), quien observó altos niveles de bienestar psicológico en el adulto mayor, debido a que practican actividad física de forma vigorosa y moderada; del mismo modo, Urra et. al (2018) identificaron que la actividad física genera mayor motivación, empatía, salud física y psicológica en el adulto mayor.

Estos resultados se respaldan teóricamente con lo mencionado por Vásquez (2019) quien considera como actividad física a cualquier movimiento corporal que realiza la persona de forma intencional, la cual, al ser realizada de forma adecuada y saludable, permite al adulto mayor tener mejores beneficios en su bienestar y salud física y mental. De igual forma, Limón y ortega (2011), en su aporte menciona que la actividad física brinda beneficios en la salud y estabilidad de las personas, especialmente en los adultos mayores, pues influye efectivamente en su bienestar psicológico, permitiéndoles desarrollar sus capacidades, habilidades y mantener una mejor calidad de vida; por ello la actividad física es considerada como un factor protector del bienestar.

En cuanto al bienestar psicológico, esta variable se respalda teóricamente con lo señalado por Barrios et.al (2003, como se citó en Urra et. al, 2018) quienes consideran que el bienestar se encuentra asociado principalmente con salud en general de las personas; por lo que, al realizar actividad física de forma adecuada y moderada, los adultos mayores presentarán una mejor autoestima, y un mejor afrontamiento de las situaciones problemáticas que se puedan presentar en su día a día. Por otro lado, Vivaldi y Barra (2012) detallan que el bienestar psicológico se encuentra asociado con la valoración que tiene la persona de sí mismo y la forma en cómo se va desenvolviendo en su entorno, lo que le permitirá potenciar sus capacidades.

### Niveles de actividad física según sexo

En la tabla 2, los datos muestran el nivel de actividad física que presenta la población estudiada, hallándose mayor prevalencia del nivel medio y alto.

**Tabla 2**  
*Actividad Física*

Niveles	Sexo			
	Masculino		Femenino	
Bajo	8	32%	4	16%
Medio	9	36%	15	60%
Alto	8	32%	6	24%

Estos resultados permiten reconocer que la mayor parte de la población estudiada realiza actividad física en su vida diaria, lo cual influye de forma positiva en su bienestar. Los resultados se muestran relación con lo expuesto por Peralta (2019) y Kanning y Schlitch ((2008 como se citó en Herrera et. al, 2017) quienes identificaron altos niveles de actividad física en el adulto mayor, debido a que realizan actividades físicas de forma activa y participan en programas de salud, permitiéndoles experimentar un envejecimiento saludable, y a la vez mejorar y lograr un mayor bienestar. No obstante, es importante señalar que existe un porcentaje en el nivel bajo, lo cual resulta preocupante, puesto que la actividad física contribuye de forma positiva en la población estudiada, pues les permite controlar enfermedades (Cinta y Balboa, 2011), lograr una mejor salud física y psicológica; además de reducir los niveles de estrés, mejorar la capacidad cognitiva y el pensamiento (Limón y Ortega, 2011).

### Nivel de bienestar psicológico según sexo

En la Tabla 3, se evidencia datos estadísticos que indican sobre los niveles de bienestar psicológico en la población adulto mayor de Chiclayo, evidenciándose mayor prevalencia en el nivel alto, lo que permite asumir que los participantes presentan una buena percepción y se sienten satisfechos con su propia vida.

**Tabla 3**

*Bienestar Psicológico*

Niveles	Sexo			
	Masculino		Femenino	
Bajo	7	28%	7	28%
Medio	8	32%	7	28%
Alto	10	40%	11	44%

Estos hallazgos dan a entender que la mayor parte de la población estudiada está experimentando una satisfacción con la vida y consigo mismo, lo que quiere decir que no presentan una afectación emocional, psicológica y social. Lo mencionado guarda relación con los resultados que encontraron Urra et. al (2018) y Torres (2017) quienes evidenciaron altos niveles de bienestar psicológico en los adultos mayores, debido a que realizan actividad física, además que es una población que demuestra motivación, empatía, ganas de salir adelante y mejorar su salud física, mental y psicológica a pasar de los diversos cambios que enfrenta. Estos resultados se respaldan teóricamente con lo mencionado por Vásquez (2019) y García - Viniegras (2005), quienes consideran que los altos niveles de bienestar psicológico en el adulto

mayor, van a permitirle lograr una mejora en su estabilidad, mantener y establecer mejores relaciones con su entorno, además de tener la capacidad de enfrentar satisfactoriamente los cambios y desafíos que se presenten en su vida diaria. Sin embargo, es importante destacar que existe un porcentaje en el nivel bajo en diferentes sexos, lo que genera preocupación, debido a que los adultos mayores tendrán mayor probabilidad de presentar dificultades para adaptarse a los cambios sociales y físicos en relación a su edad; además porque tendrán mayores riesgos a sufrir de ansiedad, depresión, estrés y evidenciarán un menor desenvolvimiento en el ámbito social.

### **Relación de la actividad física y las dimensiones del bienestar psicológico**

Las cifras presentadas en la tabla 4, dan a conocer la relación que existe entre la actividad física y las dimensiones del bienestar psicológico, observándose una relación significativa en la mayoría de las dimensiones consideradas, lo que permite determinar que los adultos mayores experimentarán bienestar psicológico si caminan, realizan actividad física moderada y vigorosa.

**Tabla 4**

*Correlaciones entre la variable A y las dimensiones de B*

Dimensiones		Autoaceptación	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Propósito en la vida	Crecimiento personal	Autonomía
Caminar	R de Pearson	0.263	0.486	0.184	0.389	0.364	0.153
	Valor p	0.065	< .001	0.2	0.005	0.009	0.29
Actividad física moderada	R de Pearson	0.359	0.452	0.143	0.452	0.364	0.245
	Valor p	0.01	< .001	0.322	< .001	0.009	0.086
Actividad física vigorosa	R de Pearson	0.207	-0.092	0.04	0.097	0.073	0.151
	Valor p	0.15	0.524	0.783	0.504	0.612	0.296

Estos hallazgos indican que los adultos mayores que caminan y realizan actividad física de forma moderada, experimentarán mayor autoaceptación, que hace referencia a la aceptación que tiene el individuo sobre sí mismo y el reconocimiento de ser una persona valiosa; dominio del entorno, es la capacidad de poder establecer un entorno favorable y tener la capacidad de mantener un mayor control sobre el contexto donde se desenvuelve; mejores relaciones positivas, relacionada con la habilidad que tiene la persona para establecer relaciones sociales más estables y duraderas, permitiendo comprender los pensamientos y sentimientos de los demás; propósito en la vida, relacionada con las metas y objetivos que el individuo se plantea, logrando una adaptación al cambio; crecimiento personal, relacionada con la forma en que el individuo se visualiza, así mismo con la capacidad de reconocer sus habilidades y oportunidades; y una alta autonomía, que hace referencia a la habilidad que tiene

la persona para resistir a presiones sociales y tomar sus propias decisiones. Sin embargo, aquellos que realizan actividad de forma vigorosa presentarán mayor autoaceptación y autonomía. Los resultados de muestran relación con lo encontrado por De Juanas et. al (2013) donde evidenció que los adultos mayores que realizaban actividad física en sus ratos libres presentan altos niveles de autoaceptación y los que practican de forma moderada mantienen altos porcentajes en las dimensiones de autoaceptación y dominio del entorno.

## **Conclusiones**

Se determinó la existencia de una relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en el adulto mayor de un centro de Salud; por lo que se asume que a medida en que realicen actividad física, podrán fortalecer su bienestar psicológico.

El nivel de actividad física más frecuente es el moderado en el adulto mayor, dando a entender que en la población estudiada hay personas que se preocupan y se centran por mejorar y fortalecer su salud física y mental.

En el bienestar psicológico es más frecuente el nivel alto en el adulto mayor, lo que significa que es una población que experimenta satisfacción con la vida y consigo mismos; teniendo la habilidad para adaptarse a los cambios que experimentan, buscando mejorar y lograr una mejor salud mental.

Se evidenció una relación entre la actividad física y las dimensiones del bienestar psicológico, lo que asume que a medida en que los adultos mayores realicen actividad física de forma moderada y vigorosa, lograrán alcanzar un mejor bienestar psicológico.

## **Recomendaciones**

Se recomienda a futuros investigadores realizar estudios de corto experimental, con el fin de comprender con mayor precisión el efecto de la actividad física sobre el bienestar psicológico; a la vez se sugiere considerar una muestra probabilística de mayor tamaño. Además, conocer y analizar el conjunto de factores de riesgo como de protección que pueden actuar frente las variables, dado que la población adulto mayor es más propenso a sufrir enfermedades.

Se sugiere que el adulto mayor cuente con un plan para realizar ejercicio de forma programada, pues les permitirá mejorar sus condiciones físicas en general, alcanzando un mejor bienestar psicológico.

## Referencias

- Alarcón, M. & Troncoso, C. (2020). Bienestar psicológico en personas mayores del sur de Chile. *Gaceta Médica Boliviana*, 43(2), 158-161. <https://www.redalyc.org/journal/4456/445674705008/445674705008.pdf>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós
- Cintra, O. & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16(159), 1-11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>
- Chasipanta, W. A., Analuiza, E., Gaibor, J. A. G. & Torres, Á. F. R. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: *Revisión sistemática. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(12), 680-706. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042577>
- De Juanas, Á., Limón, M. & Navarro, E. (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibida y calidad de vida en personas adultas mayores. *Pedagogía Social. Interuniversitaria*, 22(1), 153-168. <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135031394011.pdf>
- De León, C., García, M. & Rivera, S. (2018). Escala de bienestar psicológico para adultos mayores: Construcción y validación. *Psicología Iberoamericana*, 26(2), 8-19. <https://www.redalyc.org/journal/1339/133959841003/133959841003.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>
- García, C. (2005). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2), 1-20. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/issue/view/1572>
- Liberal, R., Escudero, J., Cantalops -j. & Punseti J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista De Psicología Del Deporte*, 23(2), 451-456. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674026.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. OMS. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Rodríguez, Y. & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. <http://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>
- Rubio, F., Tomás, C. & Muro, C. (2017). Medición de la actividad física en personas mayores de 65 años mediante el IPAQ-E: validez de contenido, fiabilidad y factores asociados. *Revista Española de Salud Pública*, 91(1), 1-12. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17049838010>
- Torres, S. (2017). *Bienestar psicológico del adulto mayor del CAM-Chosica*. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio: <http://168.121.45.184/bitstream/handle/20.500.11818/1550/TRAB.SUF.PROF.%20TORRES%20ESPINO%20SONIA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Urra, B., Berrios, Y. & Placencia, T. (2018). Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(1), 81-86.

- Vásquez, V. (2019). *Actividad física y bienestar psicológico en adultos de la unidad educativa PASOS*. [Tesis doctoral, Universidad del Azuay].  
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/8973/1/14618.pdf>
- Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082012000200002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082012000200002&script=sci_arttext)

## Anexos

## ANEXO A

## Operacionalización de la variable Actividad Física

Definición conceptual	Definición operacional		
	Dimensión	Indicador	Tipo
Según la OMS, "Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía."	Bajo	Aquellos individuos que no cumplan con los criterios de moderado y alto. Actividades de intensidad logrando un mínimo de al menos 600 METmin / semana	Ordinal
	Moderado	Actividades de intensidad logrando un mínimo de al menos 3000 METmin / semana	
	Alto		

## ANEXO B

## Operacionalización de la variable Bienestar Psicológico

Definición conceptual	Definición operacional			Niveles por dimensiones
	Dimensiones	Indicadores	Niveles	
Según Ryff, “Es el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido”. (como se citó en Del Valle, Hormaechea, y Urquijo, 2015, pág. 7).	Autoaceptación	1,7,13,19,25,31		
	Dominio del entorno	5,11,16,22,28, 39	BP elevado >176	Alto (>27)
	Relaciones positivas	2,8,14,20,26,32	BP alto 141-175	Medio (18-26) Bajo (<25)
	Propósito en la vida	6,12,17,18,23,29	BP moderado 117-140	
	Crecimiento personal	24,30,34,35,36,37,38	BP bajo <116	Alto (>32) Medio (21-31) Bajo (<20)
	Autonomía	3,4,9,10,15,21,27,33		Alto (>36) Medio (24-35) Bajo (<23)

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

### DATOS PERSONALES

**Nombres y Apellidos:**

**Sexo:** M F    **Edad:**

1.- Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2.-Habitualmente ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuantas horas por día	
Indique cuantos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren in esfuerzo físico moderado que lo hacen respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante **10 minutos** seguidos.

3.- Durante los <b>últimos 7 días</b> , ¿En cuántos días hizo actividades físicas <b>moderadas</b> como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? <b>No</b> incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4.- Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física <b>moderada</b> en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántas minutos por día	
No sabe/no está seguro	

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el ejercicio o el ocio.

<b>5.- Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</b>	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
<b>6.- Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

La última pregunta acerca del tiempo que pasó sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante su tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado en un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando televisión.

<b>7.- Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?</b>	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

## ANEXO D

## Escalas de Bienestar Psicológico – Díaz et al., (2006)

Lee cada ítem y señala en qué medida sientes o experimentas estas emociones de manera general en tu vida cotidiana, usando la siguiente escala de respuesta:

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo

1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.



## ANEXO E

### Consentimiento para participar en un estudio de investigación

---

#### Datos informativos:

Institución: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo Investigador: Luisa María Paredes Castro

Título: Actividad física y bienestar psicológico en el adulto mayor de los centros de salud de la ciudad de Chiclayo

---

#### Propósito del Estudio:

Estamos invitando a participar en este estudio, que tiene como finalidad la de determinar la relación que existe entre la actividad física y el bienestar psicológico en adultos mayores.

#### Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se desarrollará los siguientes pasos:

1. Se le brindará el consentimiento informado.
2. Una vez haber aceptado participar en la investigación, se brindará información acerca de las actividades a desarrollar y el horario correspondiente.
3. Se llevarán a cabo los talleres según la fecha correspondiente; cada taller se realizará mediante actividades lúdicas y algunos cuestionarios.
4. Durante los talleres se realizará la recolección de información, mediante la observación y cuestionarios.
5. Se realizará el análisis de la información y se obtendrán los resultados necesarios.

#### Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en este estudio, puesto que se tomará en cuenta la participación voluntaria del participante; además se brindará un trato justo respetando sus ideologías y velando por su bienestar.

#### Beneficios:

Se le informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan.

#### Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

#### Confidencialidad:

La información obtenida será confidencial, por lo cual no será utilizado para ningún propósito fuera de esta investigación, ya que se respetará los derechos y dignidad de la persona.

#### Uso futuro de la información obtenida:

Deseamos conservar la información de sus encuestas guardadas en archivos por un periodo de 2 años, con la finalidad de que sirvan como fuente de verificación de nuestra investigación, luego del cual será eliminada.

Autorizo guardar la base de datos:

SI

NO

### Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, y si por algún motivo desiste, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar a Luisa María Paredes Castro al tel. 932164390, investigador principal.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al correo: comiteetica.medicina@usat.edu.pe

### CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo en qué consiste mi participación en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin que genere algún daño a mi persona.

\_\_\_\_\_

*FIRMA/HUELLA DIGITAL*

Participante

\_\_\_\_\_

Fecha

\_\_\_\_\_

**Investigador**

Nombre: DNI:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fecha

\_\_\_\_\_

## ANEXO F



**CONSEJO DE FACULTAD  
RESOLUCIÓN N° 315-2023-USAT-FMED**

**Chiclayo, 10 de octubre de 2023**

Vista la solicitud virtual N° TRL-2023-12694 en virtud de la aprobación con fecha 04 de octubre de 2023 por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante PAREDES CASTRO LUISA MARIA, de la Escuela de Psicología. Asesor: Dr. Rony Edinson Prada Chaponán.

**CONSIDERANDO:**

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Psicología.

Que el proyecto de Investigación denominado: **ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL ADULTO MAYOR DE UN CENTRO DE SALUD DE LA CIUDAD DE CHICLAYO**, fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

**SE RESUELVE:**

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.

Artículo 2º.- Dar a conocer la presente resolución a la interesada.

Regístrese, comuníquese y archívese.



  
**Mtro. Jorge Luis Limo Liza**  
Secretario Académico (e)  
Facultad de Medicina



  
**Mtro. Luis Enrique Jara Romero**  
Decano (e)  
Facultad de Medicina