

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Enfermería**



**Afrontamiento al envejecimiento y condición física en adultos  
mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno**

**2023**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autor:**

Judith Jackeline Ccarita Maraza

Sofia Pamela Huamani Llacho

**Asesor:**

Mg. Elba Villasante Román

**Juliaca, marzo de 2024**

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Elba Villasante Román, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

### **DECLARO:**

Que la presente investigación titulada: “**AFRONTAMIENTO AL ENVEJECIMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD EN LA ZONA ALTO ANDINA DE PUNO 2023**” de los autores **Judith Jackeline Ccarita Maraza** y **Sofia Pamela Huamani Llacho** tiene un índice de similitud de 17% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 7 días del mes de junio del año 2024.

  
Mg. Elba Villasante Román



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Puno, Jullaca, Villa Chullunquiari, a Veintidos día(s) del mes de MARZO del año 2024, siendo las 10:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Jullaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Ruth Chura Muñico, el (la) secretario(a): Dra. Rut Ester Mamani Limachi y los demás miembros: Mg. Marleny Montes Salcedo y el (la) asesor(a) Mg. Elba Villasante Román

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Afrontamiento al envejecimiento y Condición física en adultos mayores de un centro de Salud en la zona Alto andina de Puno 2023

de los (las) bachilleres: a) Sofia Pamela Huamani Llacho b) Judith Jackeline Ccarita Maraza

c) conducente a la obtención del título profesional de: Licenciada en Enfermería

(continuación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Sofia Pamela Huamani Llacho

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 17, B+, Muy bueno, Sobresaliente

Bachiller (b): Judith Jackeline Ccarita Maraza

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 17, B+, Muy bueno, Sobresaliente

Bachiller (c):

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: (Empty)

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidencia/ Asesoria: [Signature]
Bachiller (a): [Signature]

Secretaría/ Miembro: [Signature]
Bachiller (b): [Signature]

Secretaría/ Miembro:
Bachiller (c):

## **Afrontamiento al envejecimiento y condición física en adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023**

### **Resumen**

**Objetivo:** Determinar la relación que existe entre el afrontamiento al envejecimiento y condición física en adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional de corte transversal y con un diseño no experimental. Participaron un total de 233 adultos mayores. Respecto al análisis, se presentaron los resultados descriptivos a través de tabla de frecuencias, mientras que en el análisis inferencial se hizo uso de la prueba no paramétrica Rho de Spearman. **Resultados:** Se obtuvo un P valor de 0.000 al relacionar el afrontamiento al envejecimiento y la condición física, concluyendo que existe relación entre las variables, predominando el nivel medio en ambas variables. Asimismo, se encontró que solo existe relación entre la dimensión flexibilidad y composición corporal con el afrontamiento al envejecimiento ( $p < 0.05$ ). **Conclusiones:** El afrontamiento al envejecimiento y la condición física están relacionados de manera positiva leve.

**Palabras clave:** *Afrontamiento al envejecimiento, condición física, adultos mayores.*

## **Coping with aging and physical condition in older adults in a health center in the High Andean Zone of Puno 2023**

### **Abstract**

**Objective:** To determine the relationship between coping with aging and physical condition in older adults in a health center in the High Andean Zone of Puno 2023.

**Methodology:** Quantitative approach, descriptive-correlational cross-sectional and non-experimental design. A total of 233 older adults participated. Regarding the analysis, descriptive results were presented through a frequency table, while the Spearman's Rho nonparametric test was used for the inferential analysis. **Results:** A P value of 0.000 was obtained when relating coping with aging and physical condition, concluding that there is a relationship between the variables, with the medium level predominating in both variables. Likewise, it was found that there is only relationship between the dimension flexibility and body composition with coping with aging ( $p < 0.05$ ). **Conclusions:** Coping with aging and physical condition are slightly positively related.

**Keywords:** *Coping with aging, physical fitness, older adults.*

## Introducción

El ciclo de vida es un camino extenso que es cursado toda la vida, podemos mencionar que puede ser desde la fecundación como un primer momento, hasta la muerte de un ser humano que vendría a ser como el final del ciclo de vida, es la consecuencia de muchos factores que se van relacionando entre sí, estos pueden ser la vida reproductiva, salud, enfermedad, escolaridad, trabajo, etc<sup>1</sup>.

Es necesario hacer énfasis en una de las etapas que muchas personas tienen miedo en llegar por muchos factores y es la etapa adulta mayor, es necesario poder definir y comprender, desde una mirada biológica, es el resultado de la acumulación de muchos años, daños celulares o el desgaste de este, y etapas como tal, se puede mencionar por haber antecedido, la infancia, adolescencia, juventud y adultez<sup>2</sup>. Así mismo esta etapa inicia cuando ya no pertenece en la población de edad activa, algunos factores determinantes pueden ser: la disminución en las fuerzas físicas, capacidades mentales y daño de la salud, sin embargo, estos factores pueden cambiar en cada persona<sup>3</sup>

La OMS refiere que en el 2020 la cantidad total de personas mayores a 60 años de edad superó a los niños menores de 5 años. En el 2030, 1 de cada 6 personas superará los 60 años; en los años 2015 – 2050, el porcentaje de mayores a 60 años se duplicará donde los porcentajes van de un 12% a 22% (2100 millones), en este último periodo mencionado el 80% de las personas mayores vivirán en países que cuentan ingresos bajos y mediano; sin duda la cadencia en la etapa adulta mayor es más acelerada de aquellos tiempos lejanos<sup>2</sup>.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, se cuenta con 4 millones 598 mil personas de población adulta mayor en el que constituyen el 13,6% total de la población. Según el sexo, se cuenta con mayor población femenina de esta etapa, con un 52,4% (2 millones 412 mil), sin embargo, la población masculina está representada con un 47,6% (2 millones 187 mil). Tal como menciona (Ruiz Calderón, 2023) en el informe técnico elaborado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática, la cantidad de la población adulta mayor paso a ser de un 5,7% en el año 1950 a un 13,6% en el presente año, así mismo, en este primer trimestre el 39,6% de los hogares constituidos, había al menos un adultos mayor, en la zona rural estos porcentajes alcanzan el 42,7%, en el aspecto de la salud, el 83,8% de la población femenina presenta un problema de salud crónico; por otro lado, en la población masculina alcanza el 75,3%. El INEI afirma que 40 de cada 100 adultos mayores lograron estudiar el nivel primario<sup>4</sup>.

Es importante encaminar el estudio tomando como base uno de los modelos teóricos de

enfermería , ya que garantiza en el profesional enfermero un lenguaje común y pensamientos similares respecto a los paradigmas<sup>5</sup>. Por todo lo mencionado, las variables afrontamiento y condición física en los adultos mayores se basan en la teórica de Callista Roy donde sostiene que estas 2 variables son factores que pueden llegar afectar la capacidad de adaptación de un adulto mayor. El proceso de envejecimiento tal como se mencionó anteriormente puede ocasionar cambios en todo aspecto y esto puede alterar la capacidad de un adulto mayor para poder adaptarse a su entorno; por otro lado, la condición física en relación a la acción de un profesional de enfermería se debe basar en promover un estilo de vida saludable y todo lo que incluye para habituarse a los cambios y disminuir la probabilidad de contraer enfermedades que puede adquirirse en esta etapa<sup>6</sup>.

El afrontamiento es una acción humana que puede ser cognitiva o conductual, destinada a enfrentar una situación, y puede tener efectos negativos en el bienestar, como el deterioro de la salud física y el cambio en el funcionamiento debido a la edad<sup>7,8</sup>. La dimensión del desempeño se relaciona con la capacidad de respuesta y desenvolvimiento en relaciones interpersonales, mientras que la dimensión fisiológica describe cómo responde el cuerpo a los estímulos del ambiente. Por otro lado, la dimensión del autoconcepto refleja la percepción de uno mismo, incluyendo aspectos físicos, sociales y emocionales. La adaptación, como otra dimensión, es el proceso de ajuste a las demandas del entorno, mientras que la interdependencia se centra en la capacidad de relacionarse colaborativamente con otros<sup>9</sup>.

La condición física, definida por la OMS como un bienestar completo, se refiere al estado de salud sin dolencias, incluyendo aspectos físicos, mentales y sociales. La actividad física tiene beneficios tanto físicos como mentales, y se recomienda un mínimo de 150 minutos por semana para adultos<sup>10,11,12,13</sup>. La dimensión aeróbica implica movimientos rítmicos y uso óptimo del oxígeno<sup>14</sup>, la fuerza muscular se relaciona con la capacidad de generar tensión frente a una resistencia<sup>15</sup>, y la flexibilidad permite movimientos articulares amplios<sup>14</sup>. Finalmente, la composición corporal describe la cantidad y distribución de masa muscular y grasa en el cuerpo, lo cual puede influir en la salud física y el bienestar general<sup>15</sup>.

El presente estudio en sus dos variables, aporta información valiosa y servirá como fuente de futuras investigaciones relacionadas al tema.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre el afrontamiento al envejecimiento y condición física en adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023.

### **Objetivos específicos**

Identificar el nivel de afrontamiento al envejecimiento en sus dimensiones desempeño, fisiológico, autoconcepto, adaptación e interdependencia en los adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023. Identificar nivel de condición física en adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023. Determinar la relación que existe entre el afrontamiento al envejecimiento y la condición física en su dimensión capacidad aeróbica en adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023. Determinar la relación que existe entre el afrontamiento al envejecimiento y la condición física en su dimensión fuerza muscular en adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023. Determinar la relación que existe entre el afrontamiento al envejecimiento y la condición física en su dimensión flexibilidad en adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023. Determinar la relación que existe entre el afrontamiento al envejecimiento y la condición física en su dimensión composición corporal en adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023.

## **Metodología**

### **Recolección de datos y Consideraciones éticas**

Durante el desarrollo del trabajo de investigación, se obtuvo la aprobación del comité de ética de la facultad de ciencias de la salud, luego de una revisión exhaustiva y su posterior autorización para llevar a cabo el estudio. Una vez obtenido este permiso, se procedió a solicitar la autorización al director del Centro de salud, quien, en su capacidad como máxima autoridad, evaluó y aprobó la ejecución de la investigación. Con el visto bueno para proceder, se coordinó con la jefa del personal de enfermería para acceder al consolidado oficial y actualizado de los

adultos mayores que pertenecen al Centro de Salud.

Se garantizó el principio de autonomía al permitir la Se garantizó el principio de autonomía al permitir la participación voluntaria de cualquier miembro del personal de enfermería que cumpliera con los criterios de inclusión, respetando su libertad de elección. Además, se aplicó el principio de beneficencia con el objetivo de contribuir al avance del conocimiento y promover el bienestar general. El principio de justicia se mantuvo al asegurar que todos los potenciales participantes tuvieran igual oportunidad de participar, sin discriminación ni favoritismo. Por último, se cuidó de no causar daño, asegurando que los resultados obtenidos no fueran perjudiciales para los participantes y manteniendo la confidencialidad en todo momento.

### **Diseño del estudio**

Se desarrolla desde una perspectiva cuantitativa porque se midieron la variable de estudio, así mismo, se analizaron los datos mediante el proceso bajo parámetros estadísticos, en ese mismo contexto es de tipo correlacional.

Dispone de un diseño no experimental porque no hubo manipulación de las variables, los datos obtenidos fueron de utilidad para realizar el análisis de correlaciones entre las variables mencionar y así responder a la hipótesis<sup>17,18</sup>. Asimismo, la fuente de datos fue ofrecida por los instrumentos psicométricos utilizados en la presente investigación.

### **Población y muestra**

La presente investigación se realizó en una población total de 250 adultos mayores que asisten al Centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno. La muestra fue elegida mediante el método de muestreo no probabilístico por conveniencia, conformada por 233 adultos mayores. Teniendo como criterios de inclusión a adultos mayores de 60 años, adultos mayores pertenecen y están en la nómina del Centro de Salud, adultos mayores que estén Lúcidos Orientados en Tiempo Espacio y Persona (LOTEP), adultos mayores que deseen participar voluntariamente en el estudio y finalmente, adultos mayores que hablen español. A ellos se les aplicó el cuestionario de Callista de afrontamiento al envejecimiento en el adulto mayor y el cuestionario de Castillo de condición

física de adultos mayores; teniendo en consideración los principios éticos de autonomía, justicia y no maleficencia, respetando la privacidad y confidencialidad de los participantes.

participación voluntaria de cualquier miembro del personal de enfermería que cumpliera con los criterios de inclusión, respetando su libertad de elección. Además, se aplicó el principio de beneficencia con el objetivo de contribuir al avance del conocimiento y promover el bienestar general. El principio de justicia se mantuvo al asegurar que todos los potenciales participantes tuvieran igual oportunidad de participar, sin discriminación ni favoritismo. Por último, se cuidó de no causar daño, asegurando que los resultados obtenidos no fueran perjudiciales para los participantes y manteniendo la confidencialidad en todo momento

## **Resultados**

Se presentan los resultados inicialmente descriptivos seguidos de inferenciales.:

### **Tabla 1.**

*Datos sociodemográficos de los adultos mayores de un centro de salud en la zona altoandina de Puno.*

<b>Variable</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Edad</b>		
60 - 64 años	112	48.1
65 - 69 años	75	32.2
70 - 74 años	27	11.6
75 a más años	19	8.2
<b>Género</b>		
Masculino	107	54.1
Femenino	126	45.9
<b>Ocupación</b>		
Agricultor	17	7.3
Ama de casa	45	19.3
Comerciante	80	34.3
Electricista	7	3
Ganadero	3	1.3
Maquinista	13	5.6
Mecánico	16	6.9
Minería	18	7.7
Transporte	17	7.3
Sin ocupación	17	7.3
<b>Estado civil</b>		
Casado	54	23.2
Conviviente	126	54.1
Separado	21	9
Viudo	32	13.7
<b>Grado de instrucción</b>		
Primaria	136	58.4
Secundaria	94	40.3
Superior	3	1.3
<b>Número de hijos</b>		
1 a 3 hijos	114	48.9
4 a 6 hijos	103	44.2

7 a 9 hijos	16	6.9
-------------	----	-----

Fuente: *Elaboración propia con datos de la encuesta.*

La tabla 1 presenta las características sociodemográficas de I, en relación a la edad, predomina el grupo de edad entre 60 a 64 años con 112 (48.1%) adultos; respecto al género, predomina el femenino con 126 (45.9%) adultos; respecto a la ocupación predominan el comerciante con 80 (34.3%) adultos; para el estado civil, predominan los convivientes con 126 (54.1%) adultos; de acuerdo al grado de instrucción predominan los adultos con primaria completa o incompleta mediante 136 (58.4%) de ellos; finalmente, según el número de hijos, mayormente tienen de 1 a 3 hijos 114 (48.9%) adultos.

**Tabla 2.**

*Distribución de los datos para la variable afrontamiento al envejecimiento y sus dimensiones en adultos mayores de un centro de salud en la zona altoandina de Puno.*

Nivel	n	%
Variable afrontamiento al envejecimiento		
Alto	0	0
Medio	225	96.6
Bajo	8	3.4
Dimensión desempeño		
Alto	1	0.4
Medio	166	71.2
Bajo	66	28.3
Dimensión fisiológico		
Alto	0	0
Medio	152	65.2
Bajo	81	34.8
Dimensión autoconcepto		
Alto	0	0
Medio	173	74.2
Bajo	60	25.8
Dimensión adaptación		

Alto	0	0
Medio	167	71.7
Bajo	66	28.3
Dimensión interdependencia		
Alto	0	0
Medio	225	96.6
Bajo	8	3.4

*Fuente: Elaboración propia con información de la encuesta*

La tabla 2, presenta que el nivel “Medio” en cuanto al afrontamiento al envejecimiento predomina con 225 (96.6%) adultos; respecto a la dimensión desempeño, predomina el nivel medio con 166 (71.2%) adultos; en la dimensión fisiológico predomina el nivel medio también con 152 (65.2%) adultos; respecto a la dimensión autoconcepto también predomina el nivel medio con 173 (74.2%) adultos; en la dimensión adaptación se presenta la misma situación, predominando el nivel medio en 167 (71.7%) adultos; finalmente la dimensión interdependencia presenta un nivel medio también con 225 (96.6%) adultos.

## **Objetivos específicos 2**

**Tabla 3.**

*Distribución de los datos para la variable condición física y sus dimensiones en adultos mayores de un centro de salud en la zona altoandina de Puno.*

<b>Nivel</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Alto	0	0
Medio	177	76
Bajo	56	24

*Fuente: Elaboración propia con información de la encuesta.*

En la tabla 3, se evidencia que predomina considerablemente el nivel medio respecto a la condición física, a través de 177 (76%) adultos.

## Objetivos específicos 3,4,5 y 6

**Tabla 4.**

*Análisis de correlaciones entre variable afrontamiento al envejecimiento y variable condición física en sus dimensiones capacidad aeróbica, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal.*

Variables	Afrontamiento al envejecimiento	P valor
1. Dimensión capacidad aeróbica	0.047	<b>0.478</b>
2. Dimensión fuerza muscular	0.108	<b>0.100</b>
3. Dimensión flexibilidad	0.259	<b>0.000</b>
4. Dimensión composición corporal	0.137	<b>0.037</b>

*Fuente: Elaboración propia con información de la encuesta.*

En la tabla 4, mediante la prueba Rho de Spearman se determinó la correlación entre el afrontamiento al envejecimiento y las dimensiones de la condición física, encontrando que sólo existe relación entre las dimensiones flexibilidad ( $p=0.000$ ) y composición corporal ( $p=0.037$ ) con el afrontamiento al envejecimiento.

## Objetivo General

**Tabla 5.**

*Análisis de correlaciones entre variable afrontamiento al envejecimiento y variable condición física*

Variables	Afrontamiento al envejecimiento	P valor
Condición física	0.240	<b>0.000</b>

*Fuente: Elaboración propia con información de la encuesta.*

En la tabla 5, mediante la prueba Rho de Spearman se logró un P valor de 0.000 entre la relación del afrontamiento al envejecimiento y variable condición física, siendo una relación positiva o directa.

## Discusión

La presente investigación analiza la relación entre estas variables, contrastándola con la literatura científica para así generar un conocimiento más consistente.

Bajo esta premisa es que se sostuvo como objetivo general, determinar la relación que existe entre el afrontamiento al envejecimiento y condición física en adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023, encontrando un P valor de 0.000, lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa, concluyendo que existe relación entre el afrontamiento al envejecimiento y condición física; siendo además una relación positiva baja, entendiéndose que mientras mayor o mejor sea el afrontamiento al envejecimiento, mayor o mejor será la condición física, como también mientras menor o peor sea una variable, menor o peor será la otra variable. Cabe resaltar que se encontró que en ambas variables predomina el nivel medio.

Se encontró similitud en la investigación de Luna<sup>19</sup>, realizada en Puno, el 2022 con el propósito de conocer la relación de la condición física y la capacidad funcional en adultos mayores, encontrando que también existe relación entre las variables ( $p=0.000$ ,  $r=0.536$ ), encontrando una relación positiva también. Asimismo, guarda cierta similitud la investigación de Silva<sup>25</sup>, encontrando que existe relación entre actividad física y percepción de calidad de vida ( $p=0.000$ ), ya que su adecuado afrontamiento a la etapa de vida le permite tener una correcta calidad de vida. Finalmente, la investigación de Salazar<sup>28</sup> sobre la relación entre afrontamiento y adaptación al envejecimiento, encontró que existe relación entre la dimensión estado físico y afrontamiento ( $p=0.000$ ). De esta manera se puede inferir que, en la Región de Puno y en algunos países de Latinoamérica, podría haber mejor relación entre la condición física y el afrontamiento al envejecimiento o capacidad funcional, debido a que la mayoría de adultos mayores se encuentran en condición física y a pesar de su edad son funcionales, dedicándose a diversos oficios; realidad que no se replica en otros contextos sociodemográficos.

Respecto al primer objetivo específico, de identificar el nivel de afrontamiento al envejecimiento en sus dimensiones desempeño, fisiológico, autoconcepto, adaptación e interdependencia en los adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023, se encontró que el nivel medio predomina tanto en las dimensiones como en la variable, entendiéndose que los adultos mayores tienen un moderado afrontamiento al envejecimiento, lo que podría llegar a afectar a la salud física y cambio en el funcionamiento adecuado por la edad que presentan<sup>20</sup>.

Estos resultados guardan relación con la investigación de Curo y Gaspar<sup>21</sup>, realizada en Huancayo el año 2020 con el propósito de determinar la relación de afrontamiento y calidad de vida en adultos mayores, encontrando que también predomina un nivel medio con 35%. No obstante, existen diversas investigaciones que difieren de la presente, teniendo a la realizada por Buitrago et al.<sup>22</sup>, realizada en Colombia el año 2017, teniendo como propósito valorar la capacidad de afrontamiento y adaptación en adultos mayores, encontrando que prevalece un bajo afrontamiento (68%); así como también la investigación de Jara y Santamaría<sup>23</sup>, realizada el 2021 en Tumbes, con el propósito de identificar la asociación del afrontamiento del envejecimiento y las enfermedades en los adultos mayores, encontrando que prevalece un nivel alto (66%) de afrontamiento al envejecimiento; finalmente la investigación de Florián<sup>24</sup> realizada en Lima el año 2018 con el propósito de determinar el afrontamiento en la población adulta mayor, encontrando que predomina el nivel alto (57%). Estas diferencias podrían deberse a los contextos socioculturales en los que se presentan las investigaciones, donde en otras regiones se evidencia mayor tendencia a tener un mejor afrontamiento al envejecimiento, a diferencia de la región de Puno donde se presenta una tendencia a un peor afrontamiento, ya que tienden a ser personas con cierta rigidez mental, acoplándose a patrones de comportamiento y rutinas ya preestablecidas y siendo firmes a ellas, por lo que difícilmente pueden afrontar nuevas situaciones propias de la tercera edad.

Esto también se replica en las dimensiones fisiológica, autoconcepto, adaptación e interdependencia, donde se enfatiza en los cuidados personales e interacciones sociales que tiene el adulto mayor con su entorno.

Respecto al segundo objetivo específico, de identificar nivel de condición física en adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023, se encontró que predomina el nivel medio (76%) en la mayoría de adultos mayores, con una tendencia a ser bajo, entendiéndose que la mayoría de adultos mayores no poseen una correcta condición física, siguiendo la línea de lo emitido por la OMS<sup>2</sup> en relación a que la mayoría de adultos mayores no poseen una correcta condición física, siendo necesaria e importante para una correcta fuerza muscular y diversos beneficios para la salud.

Estos resultados guardan relación con los encontrados en la investigación de Luna<sup>20</sup> realizada el 2022 en Puno con el propósito de determinar la relación de la condición física y la capacidad funcional en adultos mayores, encontrando que predomina el nivel medio (70%) de condición física; no obstante, las investigaciones de Silva<sup>25</sup> y Macias y Oleas<sup>26</sup>, realizadas en Huacho y Ecuador respectivamente, teniendo como objetivo determinar la condición física de

adultos mayores, encontraron que predomina un nivel bajo de condición física, en 41% y 90% de ellos respectivamente. Estas similitudes y diferencias nuevamente se ven expresadas bajo distintos contextos socioculturales, donde en la región de Puno los adultos mayores presentan una moderada condición física posiblemente debido a sus oficios y estilo de vida, pero en otras regiones se observa a adultos mayores más sedentarios y con menor condición física, lo que podría provocar mayor desgaste físico y limitaciones en el rendimiento a corto o mediano plazo<sup>27</sup>.

Finalmente, respecto al tercer, cuarto, quinto y sexta hipótesis específica, de determinar la relación que existe entre el afrontamiento al envejecimiento y la condición física en su dimensión capacidad aeróbica, fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal en adultos mayores de un centro de Salud en la Zona Alto Andina de Puno 2023. Se encontró que solo existe relación entre la dimensión flexibilidad y composición corporal con el afrontamiento al envejecimiento ( $p < 0.05$ ), siendo además relaciones positivas directas leves, entendiéndose que mientras mayor sea la flexibilidad y composición corporal, mayor también sería el afrontamiento al envejecimiento, como también que mientras menores sean la flexibilidad y composición, menor sería el afrontamiento. Es la composición corporal la que se va deteriorando con el transcurso de los años, lo que podría ocasionar de alguna manera un menor afrontamiento; asimismo Halaweh<sup>20</sup> afirma que es un bajo afrontamiento al envejecimiento el que ocasiona una deficiente condición física, explicando significativamente los resultados encontrados.

Finalmente, esta investigación pretende incrementar el conocimiento tanto teórico como científico que se posee sobre las variables y así realizar la importancia de la condición física y el afrontamiento al envejecimiento, enfatizando en su relación existente.

Respecto a las limitaciones, se tuvo la dificultad al momento de entablar comunicación con los adultos mayores, ya que algunos tenían dificultades para entender la consigna y algunos ítems de los instrumentos, por lo que se les brindó las facilidades y orientaciones para poder entender las preguntas y responderlas correctamente.

## Conclusiones

Existe una relación significativa positiva entre el afrontamiento al envejecimiento y la condición física ( $p=0.000$ ;  $r=0.240$ ).

El nivel de afrontamiento al envejecimiento predominante en adultos mayores es Medio con 225 (96.6%) participantes.

El nivel de condición física predominante en adultos mayores es Medio con 177 (76%) participantes.

No existe relación entre el afrontamiento al envejecimiento y la condición física en su dimensión capacidad aeróbica ( $p=0.478$ ).

No existe relación entre el afrontamiento al envejecimiento y la condición física en su dimensión fuerza muscular ( $p=0.100$ ).

Existe relación entre el afrontamiento al envejecimiento y la condición física en su dimensión flexibilidad ( $p=0.000$ ).

Existe relación entre el afrontamiento al envejecimiento y la condición física en su dimensión composición corporal ( $p=0.037$ ).

## Referencias bibliográficas

1. Ministerio de Salud de Argentina. El enfoque por curso de vida. 2023 [Citado el 18 de setiembre]. Disponible en url: <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2023-04/el-enfoque-por-curso-de-vida-abril-2023.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y Salud. 2022. [Citado el 18 de setiembre]. Disponible en url: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
3. Blouin C. La Situación de la población adulta mayor en el Perú. 2018. [Citado el 18 de setiembre]. Disponible en url: <efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://cdn01.pucp.education/idehpucp/wp-content/uploads/2018/11/23160106/publicacion-virtual-pam.pdf>
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Más de 4 millones 500 mil adultos mayores conmemoran su día este 26 de agosto. 2023 [Citado el 18 de setiembre]. Disponible en url: <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-129-2023-inei.pdf>
5. Harris R, Phillips K. Modelos y teorías en Enfermería. 9 ed. Elsevier: España:2018.
6. Bustamante L, Venegas B. Modos de adaptación y su asociación con el adulto mayor residente en un asilo. Brazilian Jopurnal of Health Review 2023 feb-mar; 6 (2):4617–4628.
7. G. Seas. Sociedad Española para el estudios de la ansiedad y el estrés. 2002 [cited 2023 Sep 2]. Estrés y Afrontamiento. Available from: <https://ansiedadystres.org/que-es-el-afrontamiento/>
8. Halaweh H, Dahlin S, Svantesson U, Willén C. Perspectives of Older Adultson Aging Well: A Focus Group Study. J Aging Res [Internet]. 2018 Nov 4 [cited 2023 Sep 2];2018:1–9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6247475/pdf/JAR2018-9858252.pdf>
9. García García E, Cusme Torres N. Aplicación del modelo de Callista Roy como herramienta de adaptación al estrés. Brazilian Jopurnal of Health Review [Internet]. 2023 Jan 24 [cited 2023 Sep 4];6(1):1832–54. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/56678>
10. OMS. Organización Mundial de la Salud. 1992 [cited 2023 Sep 2]. Diccionario de las ciencias del deporte. Available from: [https://books.google.com.bo/books/about/Diccionario\\_de\\_Las\\_Ciencias\\_Del\\_Deporte.ht](https://books.google.com.bo/books/about/Diccionario_de_Las_Ciencias_Del_Deporte.ht)

ml?id=i1rjAAAACAAJ&redir\_esc=y

11. ESNECA. Esneca Business School. 2022 [cited 2023 Sep 2]. Condición Física. Available from: <https://www.esneca.com/blog/condicion-fisica-como-mejorar/>
12. OMS. Organización Mundial de la Salud. 2022 [cited 2023 Sep 2]. Actividad Física. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
13. CDC. Centers for Disease Control and Prevention. 2023 [cited 2023 Aug 28]. ¿Cuánta actividad física necesitan los adultos mayores? Available from: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos-mayores.htm#:~:text=Los%20adultos%20mayores%20de%2065,como%20caminar%20%20trotar%20o%20correr.>
14. OMS. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [Internet]. Ginebra; 2021 [cited 2023 Sep 2]. Available from: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf\\_NBK581972.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf_NBK581972.pdf)
15. Bustamante O. Liceo Técnico de Valparaíso. 2020 [cited 2023 Sep 2]. Fuerza Muscular. Available from: <https://www.liceotecnicodevalparaiso.cl/2020/08/12/que-es-la-fuerza-muscular-departamento-de-educacion-fisica-ltv/#:~:text=La%20fuerza%20muscular%20es%20la,la%20ayuda%20de%20los%20m%C3%BAsculos.>
16. MEDITIP. El portal de la salud . 2018 [cited 2023 Sep 2]. Composición corporal. Available from: [https://www.meditip.lat/el-cuerpo-humano/composicion-corporal/#google\\_vignette](https://www.meditip.lat/el-cuerpo-humano/composicion-corporal/#google_vignette)
17. López JS, Martín JC, Martínez FL. Informe Belmont. Una crítica teórica y práctica actualizada. Journal of healthcare quality research [Internet]. 2021 Mar;36(3):179–80. Available from: <https://www.elsevier.es/en-revista-journal-healthcare-quality-research-257-articulo-informe-belmont-una-critica-teorica-S2603647920301160>
18. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. 6 ed. McGrawHill:España:2019.
19. Luna C. Condición física y la capacidad funcional de los adultos mayores del centro de Salud Acora - Puno, Perú 2022. [Tesis de enfermera]. Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo;2022.
20. Halaweh H, Dahlin S, Svantensson U, Willén C. Perspectives of Older Adults on Aging Well: A Focus Group Study. Journal of Aging Research 2018 oct-nov; 5(7):1-9.

21. Curo A, Gaspar Y. Afrontamiento y calidad de vida en salud en adultos mayores de un centro de salud [Tesis de enfermero]. Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo;2022.
22. Buitrago L, López M, Soto M. Adaptación del Adulto Mayor Institucionalizado según la teoría de Callista Roy 2017 [Citado el 19 de setiembre]. Disponible en url: <http://media.utp.edu.co/vicerrectoria-de-investigaciones/archivos/ponencia%20%20adaptacion%20del%20adulto%20mayor%20i nstitucionalizado.pdf>.
23. Jara D, Santamaría A. Afrontamiento del envejecimiento y enfermedades en adultos de unidad preventiva del adulto mayor, Hospital Carlos Cortez Jiménez, Tumbes 2020 [Tesis de enfermero]. Tumbes, Perú: Universidad Nacional de Tumbes; 2020.
24. Florian JT. Estrategias de Afrontamiento en Adultos Mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en la Municipalidad de la Victoria [Tesis de psicóloga]. Lima, Perú: Universidad Inca Garcilazo de la Vega; 2018.
25. Silva A. Condición física y calidad de vida del adulto mayor que asiste al club essalud de huacho. [Tesis de Educación física]. Huacho, Perú: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2021.
26. Macías A, Oleas D. Evaluación de la condición física y funcional de los adultos mayores con trastornos asociados a la demencia en el Hogar San José de la ciudad de Guayaquil. [Tesis de terapia física]. Guayaquil, Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil: 2017.
27. Bustamante O. ¿Qué es la fuerza muscular? – Departamento de Educación Física LTV. [Citado el 19 de setiembre]. Disponible en url: <https://www.liceotecnicodevalparaiso.cl/2020/08/12/que-es-la-fuerza-muscular-departamento-de-educacion-fisica-Itv/#:~:text=La%20fuerza%20muscular%20es%20la,la%20ayuda%20de%20los%20m%C3%BAsculos>.
28. Salazar M. Afrontamiento y adaptación hacia un envejecimiento activo [Internet]. [México]: Universidad Autónoma de Nuevo León; 2018 [cited 2023 Aug 30]. Available from: <http://eprints.uanl.mx/21685/1/1080314997.pdf>



## INSTRUMENTOS UTILIZADOS

### INSTRUMENTO 1: AFRONTAMIENTO AL ENVEJECIMIENTO EN EL ADULTO MAYOR, CALLISTA ROY

ITEMS		NUNCA	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
		1	2	3	4
1	¿Puede Ud. hacer varias actividades al mismo tiempo?				
2	¿Propone soluciones para problemas nuevos?				
3	¿Llamo al problema por su nombre y trato de verlo todo?				
4	¿Obtiene información para aumentar sus opciones?				
5	¿Cuándo está preocupado/a tiene dificultad para hacer tareas?				
6	¿Trata de recordar soluciones que le han servido antes?				
7	¿Trata de que todo funcione a su favor?				
8	¿Sólo piensa en lo que le preocupa?				
9	¿Se siente bien de saber que está manejando el problema?				
10	¿Identifica como quiere que resulte la situación?				
11	¿Es menos eficaz bajo estrés?				
12	¿No actúa hasta que tenga comprensión de la situación?				
13	¿No encuentra el problema demasiado complicado?				
14	¿Piensa en el problema paso a paso?				
15	¿Parece que actúa con lentitud sin razón aparente?				
16	¿Trata de reorganizar sus sentimientos positivamente?				
17	¿Está activo/a durante el día cuando está en crisis?				
18	¿Es realista con lo que sucede?				
19	¿Está atento/a la situación?				
20	¿Tiende a reaccionar con exageración al comienzo?				
21	¿Recuerda cosas que le ayudaron en otras situaciones?				
22	¿Mira la situación desde diferentes puntos de vista?				
23	¿Tiende a quedarse quieto/a por un momento?				
24	¿Encuentra difícil explicar el verdadero problema?				
25	¿Obtiene buenos resultados con problemas complejos?				
26	¿Trata de usar sus habilidades para enfrentar la situación?				
27	¿Se desenvuelve cuando tiene que ir a lugares desconocidos?				
28	¿Utiliza el humor para manejar la situación?				
29	¿Con tal de salir del problema está dispuesto a modificar su vida?				
30	¿Mantiene el equilibrio entre la actividad y el descanso?				
31	¿Suele Ud. ser más eficaz bajo estrés?				
32	¿Puede relacionar lo que sucede con experiencias pasadas?				
33	¿Tiende a culparse por cualquier dificultad que tiene?				
34	¿Trata de ser creativo y propone soluciones?				
35	¿Por alguna razón no se beneficia de sus experiencias pasadas?				
36	¿Aprende de las soluciones de otros?				
37	¿Mira la situación positivamente como un reto?				
38	¿Plantea soluciones, aunque parezcan difíciles de alcanzar?				
39	¿Experimenta cambios en la actividad física?				
40	¿Analiza los detalles tal como sucedieron?				
41	¿Trata de aclarar cualquier duda antes de actuar?				
42	¿Trata de hacer frente al problema desde el principio?				
43	¿Se da Ud. cuenta de que se está enfermando?				
44	¿Adopta una nueva destreza cuando resuelve sus dificultades?				
45	¿Se rinde fácilmente?				
46	¿Desarrolla Ud. un plan para enfrentar la situación?				
47	¿Al parecer se hace ilusiones de como resultan las cosas?				
48	¿Utiliza el humor para manejar la situación?				

## INSTRUMENTO 2: CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR

<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
1	2	3	4	5

N°	ÍTEMS	1	2	3	4	5
	<b>D1: Capacidad aeróbica</b>					
1	Realiza caminatas de 20 a 30 minutos diarios.					
2	Anda en bicicleta (bicicleta tradicional o estacionaria)					
3	Sube y baja escaleras sin dificultad.					
4	Realiza carreras suaves entre 15 a 20 minutos.					
	<b>D2: Fuerza muscular</b>					
5	Cuando realiza compras, carga bolsaspesadas con facilidad.					
6	Realiza limpieza en su casa (barrer, trapear) con facilidad.					
7	Se sienta y para de una silla con facilidad					
8	Realiza con facilidad actividades como (lavarropa , tender la ropa)					
	<b>D3: Flexibilidad</b>					
9	Realiza estiramientos de todo su cuerpo antes de levantarse de la cama.					
10	Puede ponerse y quitarse su ropa con facilidad					
11	Puede peinarse con facilidad					
12	Realiza alguna actividad física como (danza, aeróbicos, yoga, taichí, natación)					
	<b>D4: Composición corporal</b>					
13	Lleva un control sobre su presión arterial					
14	Lleva un control sobre su peso					
15	Realiza una dieta balanceada para su edad					
16	Siente que esta subida o baja de peso					