

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



**Gestión de la actividad física, bienestar psicológico y satisfacción
con la vida en el adulto mayor en el primer nivel de atención- Lima,
2024**

Trabajo de Investigación

Para obtener el Título de Maestro(a) en Enfermería con mención en Administración
y Gestión

Autores:

Susana Angelica Renjifo Gonzales

Alexis José Bailon Reyes

Edith Rios Navarro

Asesor:

Dra. Mónica Elisa Meneses La Riva

Lima, junio de 2026

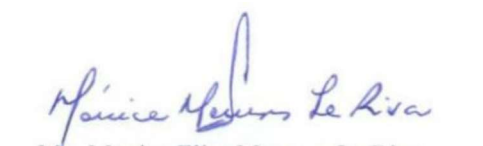
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yo Dra. Mónica Elisa Meneses La Riva, docente de la Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN EL ADULTO MAYOR EN EL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN- LIMA, 2024”** de los autores Susana Angelica Renjifo Gonzales, Alexis José Bailon Reyes y Edith Rios Navarro tiene un índice de similitud de 12 % 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 Lima, a los 26 días del mes de junio del año 2026



Dra. Mónica Elisa Meneses La Riva

ACTA DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a los 26 días del mes de junio del año 2026 siendo las 10:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección de la presidenta: Dra. Delia Luz León Castro, el secretario: Mg. Celeste Abigail Mauricio Esteban y los demás miembros: Dra. María Teresa Cabanillas Chávez y Mg. Sofía Dora Vivanco Hilario y la asesora: Dra. Mónica Elisa Meneses La Riva, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: "Gestión de la actividad física, bienestar psicológico y satisfacción con la vida en el adulto mayor en el primer nivel de atención- Lima, 2024", de las candidatas Susana Angélica Rengifo Gonzales, Alexis José Bailón Reyes y Edith Ríos Navarro, conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Enfermería con Mención en Administración y Gestión.

La presidente inició el acto académico de sustentación invitando a la candidata hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, la Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por la candidata. 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:

Candidato/a (a): Susana Angélica Rengifo Gonzales

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	17	B+	Muy Bueno	Sobresaliente

Candidato/a (b): Alexis José Bailón Reyes

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	17	B+	Muy Bueno	Sobresaliente

Candidato/a (c): Edith Ríos Navarro

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	17	B+	Muy Bueno	Sobresaliente

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el presidente del jurado invitó a la candidata a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a

Secretario/a

Asesora/a

Miembro

Miembro

Candidato/a (a)

Candidato/a (b)

Candidato/a (c)

Índice

Resumen	vi
Introducción	7
Metodología	17
Diseño y Participantes	17
Instrumentos de recolección de datos.....	17
Análisis de datos.....	19
Consideraciones éticas.....	19
Resultados.....	19
Discusión	21
Conclusiones	23
Referencias.....	25

Índice de tablas

Tabla 1 Niveles de las variables	19
Tabla 2 Análisis de correlación entre Actividad física, Bienestar psicológico Satisfacción con la vida	20
Tabla 3 Coeficiente de correlación múltiple, R, R ² , R ² corregido, EE y F	20
Tabla 4 Coeficientes de regresión múltiple B (no estandarizados), β (estandarizado)	21

Gestión de la Actividad Física, Bienestar Psicológico y Satisfacción con la Vida en el Adulto Mayor en I Primer Nivel De Atención Lima-Perú.

Edith Rios Navarro
Susana Angelica Renjifo Gonzales
Alexis Jose Bailon Reyes
Monica Elisa Meneses La Riva
Universidad Peruana Unión

Resumen

Introducción: La investigación aborda cómo la práctica de una actividad física, realizada con cierta regularidad, determina de forma significativa el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida de las personas adultas mayores y también destaca que el primer nivel de atención en Lima, el hecho de llevar un estilo de vida activo ayuda a mejorar la salud holística y supone una buena intervención a la hora de conseguir la estabilidad emocional.

Objetivo: determinar la gestión de la actividad física (A.F) , bienestar psicológico (B.PS) y satisfacción con la vida (S.C.V) en el adulto mayor (A.M) en el primer nivel de atención Lima-Perú. **Método:** Diseño no experimental, corte transversal y Enfoque cuantitativo, correlacional. Se aplicó 3 cuestionarios los cuales fueron validados y propuesto a la prueba piloto para obtener respectivamente la confiabilidad. **Resultados:** en su mayoría de A.M. presentó un nivel medio de A.F. (60.4%) y un B.PS. alto (59.5%). La S.C.V. fue mayormente 'ligeramente satisfecha' (42.3%). En la investigación Se identificaron relaciones positivas entre A.F, B.PS y S.C.V , siendo esta última más fuertemente asociada al B.PS ($r = 0.448$). **Conclusiones:** El B.PS es el principal predictor de la S.C.V. en adultos mayores, mientras que la A.F. mostró una influencia menor sin dejar de ser importante. Se evidencia la necesidad de promover programas que fortalezcan la salud emocional y fomenten la A.F. para mejorar la calidad de vida en este grupo población.

Palabras claves: Gestión, actividad física (A.F), satisfacción con la vida (S.C.V), bienestar psicológico (B.PS), adulto mayor y nivel de atención.