

UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”

FACULTAD DE ENFERMERÍA



**“EFECTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL
AUMENTO DE LA FUNCIONALIDAD DE LA PERSONA ADULTA MAYOR.
CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES HUÁNUCO-2012”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

TESISTAS:

Bach. Enf. JAPA HIDALGO, Miguel Ángel.

Bach. Enf. JUSTINIANO HURTADO, Jhon Rosel.

Bach. Enf. LEANDRO SANTIAGO, Karol Máyori.

ASESOR:

Víctor FLORES AYALA, Mph.

HUÁNUCO – PERÚ

2013

RESUMEN

Objetivo. Demostrar la efectividad del programa de actividades físicas en el aumento de la funcionalidad de la persona adulta mayor entre el grupo experimental que recibe el programa, respecto al grupo control que sólo recibe atenciones habituales en las PAMs del C.S Aparicio Pomares-2012.

Métodos. Realizamos un estudio de tipo cuasi experimental con dos grupos, experimental y control de 25 PAMs cada uno, habiéndose aplicado satisfactoriamente los cuestionarios y escalas validadas. Para el análisis inferencial de los resultados se utilizó la prueba "T" de Student; estimado mediante el paquete estadístico SPSS V.19 y EXEL 2010. **Resultados.**

Respecto al efecto del programa de actividad física en el aumento de la funcionalidad de las personas adultas mayores (actividades básicas de la vida diaria) se demostró con la prueba T (0.96 $P < 0.00$), en cuanto al efecto del programa de actividades físicas en el aumento de la funcionalidad de las personas adultas mayores (actividades instrumentales de la vida diaria) se demostró con la prueba T (2.30 $P < 0.00$), indicándonos que existe efectividad del programa en el aumento de la funcionalidad de las personas adultas mayores.

Conclusiones. Las personas adultas mayores que participaron en el programa de actividad física (grupo experimental) incrementaron su funcionalidad respecto a los que no participaron del mismo (grupo control).

Palabras claves: *Adulto mayor, funcionalidad, actividades físicas.*