



# RELACIÓN ENTRE EL SEDENTARISMO Y LAS ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA REGIÓN TULA

**Autores:** E.L.E. Olgúin Estrada Citlally, E.L.E González García Adriana, E.L.E Mota Hernández Elideth<sup>2</sup> **Tutor:** M.C.E. Ariana Maya Sánchez, D.C.E. Benjamín López Nolasco<sup>3</sup>  
1-3 Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Escuela Superior de Tlahuelilpan.  
[olguinally753@gmail.com](mailto:olguinally753@gmail.com)

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es visto por muchos como una incapacidad para que el adulto mayor realice las actividades instrumentales de la vida diaria, adoptando una vida sedentaria y esto la condiciona a depender de un cuidador.

Este estudio se llevó a cabo mediante la aplicación de cuestionarios a los adultos mayores de la región Tula de Allende, Hidalgo, con el fin de analizar la relación entre el sedentarismo y las actividades instrumentales de la vida diaria de los adultos mayores, y así, fomentar la adaptación.

## OBJETIVO

El objetivo de este trabajo de investigación fue demostrar la relación entre el sedentarismo y las actividades instrumentales de la vida diaria de los adultos mayores de la región Tula.

## MATERIALES Y MÉTODOS

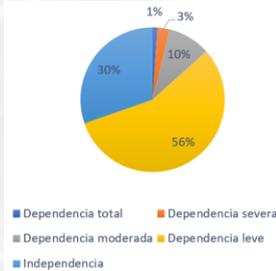
La metodología es tipo básica, cuantitativa, no experimental y con un nivel de alcance correlacional. La recolección de datos fue por conveniencia de tipo no probabilístico que se realizó a los adultos mayores de Tula de Allende Hidalgo, durante el periodo Enero-junio 2022. El Índice de Barthel, fue el instrumento utilizado para medir la dependencia en las actividades instrumentales de la vida diaria. En el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) se mide la actividad física y el sedentarismo.

## RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la gráfica 1 “Nivel de dependencia”, demostraron que la mayoría de los participantes tienen una dependencia

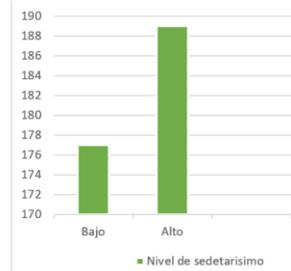
leve, con una frecuencia de 206, representada por un porcentaje de 56.3%; se presenta la actividad física moderada con una frecuencia de 180, que equivale a un porcentaje de 49.1% y, finalmente, en la gráfica 2 “Nivel de Sedentarismo”, se evaluó el tiempo que el adulto mayor pasa sentado durante un día hábil para definir su nivel de sedentarismo, demostrando tener un nivel alto de sedentarismo, con una frecuencia de 189, representada por un porcentaje del 52%.

Gráfica 1. Nivel de dependencia



Fuente: Índice de Barthel (2022).

Gráfica 2. Nivel de sedentarismo



Fuente: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) (2022).

## CONCLUSIÓN

Mediante la correlación de Pearson obtenida, la cual fue negativa, se da paso a la hipótesis nula, la cual estipula que no existe relación entre el sedentarismo y las actividades instrumentales de la vida diaria de los adultos mayores de la región Tula.

Los adultos mayores tienen una mayor tendencia a tener una vida sedentaria, pero esto no condiciona a que su nivel de actividad física decaiga o que su capacidad para realizar las actividades instrumentales de la vida diaria se vean afectados.

## REFERENCIAS

- 1) World Health Organization: WHO. Envejecimiento y salud [Internet]. Who.int. World Health Organization: WHO; 2018 [cited 2021 Oct 5]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud#:~:text=Desde%20un%20punto%20de%20vista,y%20finalmente%20a%20la%20muerte>
- 2) Hernandez Sampieri R. Metodología de la Investigación. 6ª ed. McGraw-HillCompanies; 2014. Available from: [https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
- 3) Guevara Valtier M.C, Hernandez P.L, Cardenas V.M Protocolos de Investigación en Enfermería. Hipodromo: El Manual Moderno, Editorial; 2017. Available from: <https://tienda.manualmoderno.com/gpd-protocolos-de-investigacion-n-en-enfermera-a-9786074486131-9786074486230.html>
- 4) Puertos, M., Carreón, J., Confiabilidad de la escala de funcionalidad de Barthel en personas adultas mayores de Chilpancingo, Guerrero. En M, Eréndira M, et al. Tlamati Sabiduría, Volumen 7 Número Especial 2 (2016) 4º Encuentro de Jóvenes Investigadores -CONACYT [Internet]. Available from: <http://tlamati.uagro.mx/17e2/580.pdf>
- 5) Gallegos, J., Confiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes mexicanos. Universidad Autónoma Baja California Facultad de Deportes. 2017. [Internet]. [cited 2021 Oct 13]. Available from: <http://deportes.uabc.mx/posgrado/imagenes/Posgrado/T-terminales/2017/JUAN-RAMON-GALLEGOS.pdf>.