

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE BROMATOLOGIA Y NUTRICION

UNIDAD DE POSGRADO



TESIS

**“Relación entre el Estado Nutricional y la Actividad Física en los
Adultos Mayores del CAP III Luis Negreiros Vega ESSALUD. 2016”**

**PARA OPTAR TÍTULO DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NUTRICIÓN CLÍNICA**

Presentado por:

Lic. Rhode Mildred Tolentino Cardozo

Lic. Milagros del Carmen Silva Moncayo

ASESORA: Mg. Brunilda Edith León Manrique

Huacho – Perú

2016

RESUMEN

Objetivo. - Determinar la relación entre el estado nutricional y la actividad física en los adultos mayores del CAP III Luis Negreiros Vega en el año 2016. **Material y Método.** - La investigación fue transversal descriptivo correlacional, con muestra de 124 adultos mayores, edad media de 69.31 años ($DE \pm 5.18$), aplicando encuesta Mini Nutritional Assessment (MNA) y cuestionario de actividad física, Baecke modificado; analizando la correlación de variables tanto descriptivo como inferencial bivariante, aplicando el Chi cuadrado χ^2 de Pearson y utilizando SPSS versión 20. **Resultados.** - La evaluación nutricional: normal (36.3%), bajo peso (6.5%), sobrepeso (36.3%) y obesidad (21%). La actividad de tiempo libre con mayor demanda fue caminatas (94.4%) y física deportiva fue Danza (74.2%). No se evidenció asociación entre caminar como actividad de tiempo libre y el género ($X^2=0,292$). La danza, realizada por mujeres (78,3%) y varones (21,7%) tienen diferencias significativas entre ambos géneros ($p=0,017$); 73 practicaban Taichi como actividad física, siendo mujeres (34,2%) y varones (65.8%) existiendo diferencias significativas entre ambos géneros ($p=0,032$). Las Actividades de tiempo libre con gasto calórico promedio de 0,64 mets ($DE \pm 1,075$) y las Actividades físico deportivas con gasto calórico promedio de 474,465 mets ($DE \pm 883,66$). No existen diferencias entre las medias de gasto de energía según el diagnóstico nutricional tanto en actividades de tiempo libre ($p=0.714$) como en actividades físico deportivas ($p=0.466$). **Conclusión.** Los adultos mayores que practiquen alguna actividad deportiva tendrán mejor calidad de vida. El promedio del gasto calórico de Danza fue 773,47 mets ($DS \pm 1486,31$) y Taichí: 0,253 mets ($DS \pm 0,648$). Siendo para ambos casos, diferencia estadísticamente significativa ($P=0,00$).

Palabras clave. - adulto mayor, actividad física, caminata, danza, taichí.