

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los niveles de actividad física de los adultos mayores del Centro Geriátrico "Mi Amigo Divino", mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) largo y su interpretación de METs, de este modo también se podrá conocer su capacidad funcional de manera general ya que la actividad física es un indicador de funcionalidad y salud. Se aplicó la versión larga del cuestionario ya que consta de 5 partes que nos permite monitorear los niveles de actividad física de cada persona en base a las diferentes actividades que realiza. La inactividad física es uno de los principales factores que producen falta de coordinación y problemas motrices debido a la pérdida del tono muscular para ello es importante identificar el nivel de actividad física de las personas. La práctica de ejercicio físico busca incidir directamente en el proceso de involución, retardando el mismo para evitar que el adulto mayor presente torpeza motriz y se torne más vulnerable ante el padecimiento de enfermedades especialmente de tipo no transmisible. En el estudio participaron 12 adultos mayores (hombres y mujeres) con edades comprendidas entre 61 a 69 años pertenecientes al Centro Geriátrico "Mi Amigo Divino". El análisis de los METs demostró que los adultos mayores no cumplen con las recomendaciones establecidas por la OMS en cuanto a la realización de actividad física, además de aquello cabe mencionar que no tienen un buen uso de su tiempo libre y habitualmente para moverse optan por el uso de vehículos evitando caminar.

Palabras clave:

- **ADULTO MAYOR**
- **CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ) LARGO**
- **ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**

Abstract

The objective of this research was to determine the levels of physical activity of the elderly at the Geriatric Center "My Divine Friend", by applying the long International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and its interpretation of METs, in this way it will also be possible to know their functional capacity in a general way since physical activity is an indicator of functionality and health. The long version of the questionnaire was applied since it consists of 5 parts that allow us to monitor the levels of physical activity of each person based on the different activities they perform. Physical inactivity is one of the main factors that produce lack of coordination and motor problems due to loss of muscle tone, for this it is important to identify the level of physical activity of people. The practice of physical exercise seeks to directly affect the involution process, delaying it to prevent the elderly from presenting motor clumsiness and becoming more vulnerable to suffering from diseases, especially of a non-communicable type. The study involved 12 older adults (men and women) aged between 61 to 69 years belonging to the Geriatric Center "My Divine Friend." The MET analysis showed that older adults do not comply with the recommendations established by the WHO regarding physical activity, in addition to which it is worth mentioning that they do not make good use of their free time and usually opt for mobility to move around use of vehicles avoiding walking.

Keywords:

- **ELDERLY**
- **LONG INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)**
- **PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES**