

**Funcionalidad física y mental en adultos mayores que realizan ejercicio**

**Anexos**

**Tabla 1. Grado de independencia en las actividades básicas de la vida diaria.**

Grado de dependencia	Realizan ejercicio		No realizan ejercicio	
	F	%	F	%
Independencia en las 6 funciones evaluadas	29	97.00	25	83.00
Independencia en todas las funciones excepto en una	1	3.00	5	17.00
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Entrevista

**Tabla 2. Frecuencias y porcentajes de independencia de las mujeres en las actividades instrumentales de la vida diaria.**

Grado de Independencia	Realizan ejercicio		No realizan ejercicio	
	F	%	F	%
Normal (8 puntos)	20	91%	15	68%
Anormal (menor a 8 puntos)	2	9%	7	32%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Fuente: Entrevista

**Tabla 3. Frecuencias y porcentajes de independencia de los hombres en las actividades instrumentales de la vida diaria.**

Grados de dependencia	Realizan ejercicio		No realizan ejercicio	
	F	%	F	%
Normal (6 a 8 puntos)	8	100 %	5	63%
Anormal (menor de 5 puntos)	-	-	3	37%
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>100 %</b>	<b>8</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Entrevista

**Tabla 4. Frecuencias y porcentajes de la Valoración cognitiva de los participantes.**

Función cognitiva	Realizan ejercicio		No realizan ejercicio	
	F	%	F	%
Normal	28	93%	22	73 %
Trastorno cognitivo	2	7 %	8	27 %
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Entrevista.



Revista Electrónica de PortalesMedicos.com – ISSN nº 1886-8924

[www.portalesmedicos.com](http://www.portalesmedicos.com)

<http://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/>

Tabla 5. Identificación de los beneficios que aporta el ejercicio, por aparatos y sistemas.

<b>Aparatos y sistemas</b>	<b>Beneficio</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Digestivo</b>	Disminución y mantenimiento del peso corporal	60
<b>Cardiovascular</b>	Disminución de fatiga	40
<b>Respiratorio</b>	Menor dificultad para respirar	63
<b>Nervioso</b>	Velocidad, coordinación	33
<b>Locomotor</b>	Muscular y equilibrio corporal Aumento de movilidad y flexibilidad de articulaciones	60

Fuente: Entrevista

Revista Electrónica de PortalesMedicos.com – ISSN nº 1886-8924

[www.portalesmedicos.com](http://www.portalesmedicos.com)

<http://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/>