



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS
MAYORES DEL CENTRO POBLADO MACACARÁ, PAITA, 2024**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTOR

**DIOSES CHIROQUE, JOSE ANDRES
ORCID:0000-0002-4838-6761**

ASESOR

**REYNA MARQUEZ, ELENA ESTHER
ORCID:0000-0002-4722-1025**

**CHIMBOTE-PERÚ
2024**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0228-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **15:30** horas del día **23** de **Noviembre** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

GIRON LUCIANO SONIA AVELINA Presidente
VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA Miembro
CANTUARIAS NORIEGA NELIDA Miembro
Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO MACACARÁ, PAITA, 2024**

Presentada Por :
(0412191026) **DIOSES CHIROQUE JOSE ANDRES**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **17**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el **TÍTULO PROFESIONAL** de **Licenciado en Enfermería**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

GIRON LUCIANO SONIA AVELINA
Presidente

VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA
Miembro

CANTUARIAS NORIEGA NELIDA
Miembro

Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO MACACARÁ, PAITA, 2024 Del (de la) estudiante DIOSES CHIROQUE JOSE ANDRES, asesorado por REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 8% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 17 de Diciembre del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

A Dios, por brindarme vida y salud, por guiarme y bendecirme con sabiduría en esta etapa de mi vida universitaria.

A mis papás Rolisa y Andrés, por alentarme a no rendirme durante mi desarrollo personal y universitario.

A mi hermana mayor Diana Dioses, por ayudarme en esta etapa y por alentarme a seguir adelante.

A mi sobrino Daniel, quien es mi motivación para seguir adelante y a quien pretendo servirle de ejemplo.

A la legendaria Britney Spears, porque con su música y su historia de vida me impulsó a través de sus canciones a no rendirme, y a que ningún sueño por más tonto que parezca es imposible de alcanzar.

JOSE ANDRES DIOSES CHIROQUE

Agradecimiento

A Dios, por brindarme el regalo de la vida, y por permitirme llegar a escalar un peldaño más en mi vida profesional, superando con éxito los obstáculos que se me presentaron.

A mis padres y hermana por su apoyo incondicional brindado a lo largo del desarrollo de mi carrera universitaria, por haber estado presentes en mi crecimiento profesional y por brindarme los recursos necesarios para poder lograr mi sueño.

A los adultos mayores del centro Poblado Macacará, por haber aceptado ser objeto de estudio de esta investigación.

JOSE ANDRES DIOSES CHIROQUE

Índice general

	pag
Carátula	
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Índice general	VI
Lista de Tablas	VII
Lista de figuras	VIII
Resumen	IX
Abstract	X
I. Planteamiento del problema	1
II. Marco teórico	7
2.1 Antecedentes	7
2.2 Bases teóricas	10
III. Metodología	19
3.1 Tipo, nivel y diseño de la investigación	19
3.2 Población	19
3.3 Operacionalización de las variables	211
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	299
3.5 Método de análisis de datos	31
3.6 Aspectos Éticos	32
IV. Resultados	34
V. Discusión	40
VI. Conclusiones	50
VII. Recomendaciones	51
Referencias bibliográficas	52
Anexos	61
Anexo 01 Matriz de consistencia.....	61
Anexo 02 Instrumentos de recolección de información	62
Anexo 03 Ficha técnica del instrumento.....	67
Anexo 04 Consentimiento informado.....	69

Lista de Tablas

Tabla 1 Operacionalización de las variables	21
Tabla 2 Estilo de vida de los adultos mayores del centro Poblado Macacará.Paita,2024.....	32
Tabla 3 Factores biosocioculturales de los adultos mayores del centro Poblado Macacará, Paita 2024.....	33

Lista de figuras

Figura 1 Estilos de vida de los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paíta,2024.....	32
Figura 2 Sexo de los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paíta,2024.....	34
Figura 3 Grado de instrucción de los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paíta,2024.....	35
Figura 4 Religión de los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paíta,2024.....	35
Figura 5 Estado civil de los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paíta,2024.....	36
Figura 6 Ocupación de los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paíta,2024.....	36
Figura 7 Ingreso económico de los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paíta,2024.....	37

Resumen

El presente trabajo de investigación realizado con el objetivo de describir los estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto del centro poblado Macacará, Paita, 2024, fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo de diseño no experimental, la población muestral estuvo conformado por 75 adultos mayores, para realizar la recolección de datos se aplicaron 2 instrumentos: Escala de estilo de vida y cuestionario de los factores biosocioculturales utilizando como técnica la entrevista y la observación, el análisis y procesamiento de los datos fueron hechos en Microsoft Excel con sus respectivos gráficos y tablas llegando a los siguientes resultados, respecto al estilo de vida el 100% (75) de adultos encuestados, el 67 % (50) presentan un estilo de vida saludable y respecto a los factores biosocioculturales se obtuvo, que el 53% (40) son de sexo femenino, el 97% (73) tiene grado de instrucción primaria, religión católica un 87% (65), un 93% (70) estado civil casado, el 40% (30) tiene ocupación de obrero, y el 73% (55) tienen un ingreso económico de 400 a 650 soles, concluyendo que la mayoría tiene un estilo de vida saludable por lo que logran mantener su calidad de vida, respecto a los factores biosocioculturales más de la mitad son de sexo femenino, la mayoría tiene grado de instrucción Primaria, religión católica, un ingreso económico de 400 a 650 soles., están casados y menos de la mitad es obrero, determinando que el Ingreso económico y grado de instrucción son indicadores que necesitan ser modificados.

Palabras clave: adulto mayor, estilo vida, factores biosocioculturales

Abstract

The present research work carried out with the objective of describing the lifestyles and biosociocultural factors of the adult of the Macacará population center, Paita, 2024, was of a quantitative type, descriptive level of non-experimental design, the sample population consisted of 75 older adults, to carry out the data collection 2 instruments were applied: Lifestyle scale and questionnaire of biosociocultural factors using the interview and observation as a technique, the analysis and processing of the data were done in Microsoft Excel with their respective graphs and tables arriving at the following results, regarding the lifestyle 100% (75) of adults surveyed, 67% (50) present a healthy lifestyle and regarding the biosociocultural factors it was obtained that 53% (40) are female, 97% (73) have a primary education degree, Catholic religion 87% (65), 93% (70) marital status married, 40% (30) have a laborer occupation, and 73% (55) have an economic income of 400 to 650 soles, concluding that the majority have a healthy lifestyle so they will be able to maintain their quality of life, regarding the biosociocultural factors the majority are female, primary education level, Catholic religion, an economic income of 400 to 650 soles. They are married and less than half are workers determining that the economic income and education level are indicators that need to be modified.

Keywords: Lifestyle, Biosociocultural factors, Older adult

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la salud (OMS) (1) define al estilo de vida como la forma de vida de un individuo basado en las condiciones e interacciones con su entorno de forma amplia y que se encuentra relacionado con los patrones de conducta propios, el cual se ha visto definido por diferentes factores de tipo sociocultural como son las costumbres, creencias o por características personales y fisiológicas tales como edad, sexo, grado de instrucción etc., y que además va a generar un impacto en su salud dependiendo si el estilo de vida que lleva es o no saludable.

Un estilo de vida saludable representa un estado de bienestar óptimo además de indispensable para prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con este así como su impacto a futuro o en la actualidad, enfermedades transmisibles como son la diabetes, cardiopatías, el tan alarmante aumento del cáncer y los accidentes cerebrovasculares , según la OMS en un informe realizado en 2019 manifiesta que este tipo de enfermedades han llegado a ocasionar la muerte de 41 millones de personas al año en todo el mundo, de los cuales 15 millones se encontraban cursando la etapa de vida adulta, una gran diferencia con las muertes ocasionadas por accidentes de tránsito que son 1,35 millones al año, por lo que la OMS estableció un compromiso que incluyo a 193 países con el fin de disminuir el porcentaje de muertes tempranas por enfermedades no transmisibles en un tercio, teniendo como meta que este plan se ha logrado hasta el año 2030, por medio de los objetivos que se plantearon con respecto a desarrollo sostenible (2).

En un informe realizado en el año 2022 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (3) dio a conocer que un 22.5% de los habitantes del Caribe y América Latina no cuentan con los recursos suficientes para llevar un estilo de vida saludable, un 52% de la población del caribe se ve afectada por esta desfavorable situación, un 27.8% abarca a Mesoamérica y 18.4% América del Sur, esto representa que 131.3 millones de personas en estas regiones no lograron costear una alimentación saludable en el año 2020 evidenciando un incremento de aproximadamente 8 millones con respecto al año anterior, relacionado con el aumento del costo diario para costear una dieta saludable en el Caribe y América Latina a comparación con las demás regiones del mundo, obteniendo que en el Caribe se produce un gasto de 4,23 dólares, seguido de Sudamérica 3,61 dólares y Mesoamérica 3,47 dólares

dejando en evidencia la relación que existe en distintos factores como la incidencia de pobreza, desigualdad, nivel de ingresos económicos lo que incrementa el grado de dificultad para las personas para poder llevar un estilo de vida saludable.

En España en el año 2020 la encuesta europea en salud manifestó que los problemas de salud más representativos en esta población son de tipo crónico y que lo tienen como padecimiento en su mayoría los adultos mayores y están relacionados con su sexo, en los resultados mostrados se observa que las mujeres son las que padecen mayormente de artrosis con un 19.7%, dolores de espalda y lumbares un 17.1%, e hipertensión con 19.1%, con respecto a los varones se identificó que sufren de hipertensión un 19.0 %, así como un 15.5% colesterol elevado, y de forma similar con las mujeres padecen de dolores lumbares con un 10.1%, así mismo estos adultos refirieron que padecen algún tipo de enfermedad crónica que percibieron al entrar a la etapa de adulto mayor, por lo que estos hallazgos nos muestran que los problemas de salud crónicos van aumentando de forma lineal con la edad (4).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) Chile, los adultos mayores que se encuentran en la edad de 72 y 78 años de ambos sexos son propensos a adquirir de forma fácil diferentes enfermedades crónicas, en donde el estilo de vida y una alimentación saludable juega un rol fundamental para mantener un estado de salud regular a lo largo de las diferentes etapas de vida, los cuales deben ser implantados desde las primeras etapas de vida de la persona, es decir, inculcar desde la niñez hábitos y conductas saludables (5).

Según la Política nacional multisectorial de salud (PNMS) (6) a nivel nacional, se estima que para el año 2030 es necesario que la población peruana sea una población saludable, esto porque desde el año 2020, los peruanos no han llevado un estilo de vida saludable por diferentes factores, como prácticas de salud poco saludables, como la ingesta de alimentos con elevado contenido calórico, además de la poca o nula práctica de actividad física acompañada del sedentarismo, y hábitos nocivos como el consumo de alcohol y tabaco.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI (7) manifiesta que en nuestro país las enfermedades no transmisibles son el tipo de enfermedad que más afectan a los peruanos de todas las edades, pero principalmente a los adultos, evidenciando que el

16.5% de personas de entre 15 años a más presentan Hipertensión arterial, un 5.1% padece de diabetes mellitus ocasionadas por malos hábitos como el consumo de bebidas alcohólicas y el tabaco, ya que un 16.2% ha fumado en los 12 últimos meses al menos una vez, siendo este hábito más frecuente en los adultos de sexo masculino, con respecto al consumo de alcohol el 69.9% en los últimos 12 meses ha ingerido bebidas alcohólicas, teniendo que el 72.9% pertenecen al área urbana a diferencia del área rural con 54.6% desencadenando las enfermedades anteriormente mencionadas.

De la misma forma según un análisis desarrollado por el INEI (7) publicado en la ciudad de Lima en el año 2020, con respecto a los factores biosocioculturales señala que los adultos mayores son quienes poseen una condición de salud más frágil, además la gran mayoría afronta problemas de tipo financiero, y de estos adultos muy pocos acceden a algún tipo de apoyo o ayuda social, un 39,7% de las familias peruanas tienen en casa al menos un adulto mayor de 60 años como líder de su hogar, así mismo hay viviendas en las que los adultos mayores viven solos, por otro lado, tanto hombres como mujeres sufren de distintos problemas de salud crónicos como hipertensión, diabetes, colesterol elevado, artritis, reumatismo, tuberculosis etc. La mayoría por su edad no se desempeña laboralmente y un 36.3% está sujeto a un programa de pensiones.

Según el instituto nacional de estadística e informática INEI (8) en el año 2023 nuestro país evidencio una reducción de 1,0% en el ingreso económico por habitante siendo este de S/ 1,160 reducido a S/ 1,148 soles, también los departamentos de nuestro país que presentaron mayor incidencia de pobreza fueron Loreto 43,5%, Cajamarca 44,5%, Puno 41,6% y Pasco 41,7%, enfatizando que en todo el país la pobreza extrema afectó a un 5,7%, así mismo más del 80% de la población de las regiones del país como Puno con un 83,5%, Ucayali con un 83,1%, Loreto con un 82,8% y Huancavelica con 81,1% no disponen de servicios básicos, datos que impactan directamente en la forma de la vida de la población peruana, ya que son factores biosocioculturales que determinan la calidad y el estilo de vida de esta población.

En Piura con respecto a los estilos de vida la Dirección regional de salud (Diresa Piura)(9) expresó su preocupación por el incremento de las enfermedades en la etapa de confinamiento relacionadas directamente con los estilos de vida, observando el aumento

significativo de casos de cáncer, por lo que los profesionales de salud hicieron hincapié en la práctica de estilos de vida saludable y de la realización de campañas de prevención y detección temprana de forma continua en la población piurana con el propósito de establecer una cultura saludable, manifestando que el cáncer de mama afecta a miles de mujeres en el mundo, y en el año 2022 se diagnosticaron 1563 casos de este tipo de cáncer, siendo 117 mujeres de la región Piura. Así mismo, los especialistas manifiestan que el sobrepeso u obesidad predispone a las personas a padecer algún tipo de cáncer debido a que en su alimentación incluyen alimentos altos en grasas trans.

El estilo de vida también impactan en la salud física y mental de las personas por lo que el Instituto nacional de salud mental aplico por primera vez una encuesta en salud a nivel nacional, por lo que la dirección regional de salud de Piura aplico esta encuesta entre los meses de setiembre de 2022 hasta enero de 2023, con el objetivo de que los resultados reflejen el panorama nacional de la prevalencia de enfermedades o problemas mentales que afectan la salud como problemas psicosociales, maltrato infantil, violencia contra la mujer, etc., esta encuesta fue aplicada en 3033 personas por medio de visitas domiciliarias casa por casa, así mismo antes del confinamiento los problemas de salud lideraban las estadísticas, puesto que abarcaban un 12.7 % es decir aproximadamente 668,114 personas, un 20% de la población adulta sufría de problemas como ansiedad y depresión, se obtuvo que existían 33700 casos de violencia familiar. 18020 personas con trastornos mentales, 21193 personas con problemas de neurodesarrollo (10).

El centro poblado Macacará no es ajeno a que el estilo de vida y factores biosocioculturales generen impacto en su salud, Macacará es un caserío pequeño, pero que cuenta con los servicios básicos para subsistir como agua, desagüe, luz eléctrica, la principal actividad que genera ingresos económicos es la agricultura, además cuenta con centros educativos e instituciones religiosas y de apoyo, hay un pequeño puesto de salud que atiende en las especialidades de enfermería, obstetricia y medicina, con la gran desventaja de que medicina solo atiende según programación es decir 2 a 3 veces a la semana, además de que no cuenta con los servicios y equipamientos necesarios para brindar una atención de calidad por lo que en su mayoría los usuarios son referidos a otros establecimientos de salud u hospitales.

Algo que se puede observar es que sus pobladores consumen alimentos ricos en carbohidratos de forma diaria como pasta, fideos, arroz, alimentos ultraprocesados dejando de lado alimentos más saludables, lo que se ve reflejado en que la mayoría de la población sufre problemas de sobrepeso, obesidad, así mismo tienen hábitos nocivos como el consumo de bebidas alcohólicas y el hábito de fumar, en el caso de los adultos mayores comparten estos mismos hábitos, puesto que viven en compañía de hijos y nietos y se ven obligados a llevar el mismo estilo de vida o no tienen los recursos económicos necesarios, ya que algunos de estos adultos viven de su pensión o reciben el apoyo de sus familiares, ayuda que resulta insuficiente para mantener una dieta balanceada por lo que manifiestan problemas de salud como diabetes, hipertensión, colesterol elevado etc.

Por lo que se planteó la siguiente interrogante, ¿cuál es el estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paita, 2024?

Formulando como objetivo general describir el estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paita, 2024.

Planteando objetivos específicos que den respuesta al objetivo general:

Identificar el estilo de vida de los adultos mayores del centro poblado de Macacará, Paita, 2024.

Identificar los factores biosocioculturales de los adultos mayores del centro poblado de Macacará, Paita, 2024.

Así mismo, esta investigación se justificó en la importancia que representó para las autoridades distritales y del centro poblado de Macacará para hacerle frente a los problemas de salud que se lograron identificar, puesto que sirvió como diagnóstico de la situación actual de esta población respecto a su estilo de vida y factores biosocioculturales, también sirvió como estrategia para poder gestionar e implementar medidas sanitarias pertinentes, como control de enfermedades crónicas, pruebas de descarte para diversas enfermedades y condiciones de salud, etc.

Igualmente, esta investigación servirá de apoyo o base para futuras investigaciones para conocer el panorama respecto al estilo de vida y factores biosocioculturales de la población adulta mayor Macacareña, así como antecedente para futuros profesionales de la

salud, ya que como investigadores podrán usarla como referencia en su investigación. Además impulsa a realizar más investigaciones sobre temas relacionados, puesto que no hay muchas investigaciones sobre la salud de los pobladores de este centro poblado, siendo los principales beneficiados al ser conocedores de los principales problemas de salud y cómo hacerle frente.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Para el desarrollo de esta investigación se contemplaron los siguientes antecedentes.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Fernández et al (11). En su investigación realizada en Colombia en el año 2021 titulada "Estilo de vida saludable en adultos del corregimiento la Playa sector la Playita 2021 implementando la teoría de Nola Pender" con el objetivo de caracterizar los estilos de los adultos, su metodología fue de tipo cuantitativa descriptiva contando con una muestra de 117 personas adultas, obteniendo como resultado que el 60% son de sexo femenino y un 25 % de 20 a 25 años. Un 40% se dedica a ser ama de casa, así como un 17% cuenta con estudios primarios y estudios superiores, un 43%, el 72% tiene seguro de salud, 25%. Un 47% no recibe educación en salud, un 55% refiere no hacer actividad física con respecto a la alimentación; el 39% a veces consume 2 a 4 frutas todos los días. En el área espiritual, en conclusión, se evidenció la importancia de implementar estrategias educativas sobre actividad física, nutrición y autocuidado.

Rodríguez et al (12). En su investigación realizada en España en el año 2022 titulada "Valoración del estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años" con el objetivo de evaluar el nivel de estilo de vida adquirido por los adultos españoles de ciudades como Murcia y Albacete e identificar la diferencia existente entre el sexo y la edad, la metodología utilizada fue de tipo cuantitativa descriptiva, contando con una muestra de 788 personas con edades entre 22 y 72 años, se obtuvo como resultado que El 12% de las personas encuestas llevaban un estilo de vida saludable, el 53% tendencia hacía mejorar su salud y el 35% estilo de vida poco saludable, podemos concluir que es primordial la promoción de programas preventivos para la mejora de la calidad de vida y cambios en los hábitos de esta población, haciendo hincapié en el 35% que posee un nivel poco saludable en su estilo de vida.

Guachimela et al (13). en su investigación realizada en Chile en el año 2022 titulada “Estilos de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes de la ciudadela Alcides Pesantez del cantón Machala, Provincia del Oro” con el objetivo de determinar el estilo de vida y hábitos alimentarios de esta población, su metodología fue cuantitativo-descriptivo de corte transversal, donde se trabajó con una muestra de 199 personas a quienes se les aplicaron 2 cuestionarios, donde se obtuvo como resultados que el 50% lleva un estilo de vida saludable y con respecto a la actividad física, solo el 40% realiza algún tipo de actividad física, en su alimentación se encontró que consumen frutas, verduras, cereales y lácteos en pocas cantidades y consumen en grandes cantidades comidas rápidas, gaseosas, embutidos, pescado y carne, concluyendo que es necesario mejorar la alimentación e implementar la actividad física.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Sosa (14). En su tesis que lleva por título “Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud materno infantil el Socorro Huaura, 2020” Chimbote, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos mayores que asistieron al Centro de Salud Materno Infantil el Socorro Huaura, la metodología aplicada fue de tipo cuantitativo-descriptivo de corte transversal, contando con 95 adultos mayores como muestra, obteniendo con resultado que el 97 % no tiene un estilo de vida saludable, el 62.1% son de sexo femenino, el 35.8 % tiene secundaria, el 31.6% son convivientes, el 35.8 % son amas de casa, y el 44.1% tienen un ingreso económico de 650 a 850, llegando a la conclusión de que no existe relación estadística significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales.

Morales (15). En su tesis titulada "Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor: asentamiento humano, Fraternidad Chimbote, 2020". Con el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor del Asentamiento Humano Fraternidad - Chimbote 2020. Contó con una muestra de 105 adultos mayores; su

metodología fue de tipo cuantitativo-descriptivo. Obteniendo como resultados que el 74% tiene un estilo de vida no saludable, el 56% son de sexo masculino, el 66% tiene primaria, el 57.1% es de religión evangélica, el 52.3% es conviviente, el 44% es ama de casa, y el 89% tiene un ingreso menor a 400 soles, concluyendo que existe relación estadística significativa entre el estilo de vida y el grado de instrucción así como el ingreso económico, pero existe relación estadística con la ocupación, el estado civil, la religión y el sexo.

Anicieto (16). En su tesis titulada "Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz-Áncash, 2020". Que tuvo como propósito el determinar los estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos del distrito de Caraz-Áncash 2020". Con una muestra de 369 adultos, la metodología aplicada fue de tipo cuantitativa-descriptiva y correlacional, obteniendo como resultados que el 76,96% tiene un estilo de vida no saludable, el 51.3% son de sexo masculino, el 57.45% tienen una edad de 36 a 59 años, el 39% tiene secundaria incompleta, el 58,81% profesan la religión católica, el 39,84% se encuentran en unión libre, y el 42,82% tiene un ingreso de 600 a 1000 soles, concluyendo que existe relación estadística significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales según los resultados obtenidos en la prueba de dependencia Chi-cuadrado.

2.1.3. Antecedentes Locales o regionales

Girón (17). En su tesis titulada "Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto del A.H. Nuevo Catacaos I Etapa_Catacaos_Piura, 2022" con el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales, con una muestra de 293 adultos, su metodología fue de tipo cuantitativo-descriptivo correlacional obteniendo como resultados que el 78% tiene un estilo de vida no saludable, el 61% son de femenino el 60% tiene entre 36 a 59 años; el 47% con secundaria completa como grado de instrucción, el 87% es de religión católica, el 65% se encuentra casado, el 58% tiene un ingreso económico de 600 a 1000, el 52% es empleado, llegando así a la conclusión de que existe relación significativa entre estilo de vida y grado de

instrucción, religión, pero que no hay relación estadística entre el estilo de vida y los factores biológicos y sociales.

Pérez (18). En su tesis titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto de villa Viviate sector Conchal_Paita_Piura,2022” tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto, con una muestra de 282 adultos, su metodología fue de tipo cuantitativo- descriptivo correlacional de corte transversal, donde se obtuvo como resultados que el 63,48% tiene un estilo de vida no saludable, el 63,48% es de sexo femenino, el 69,86% tiene una edad entre los 20 y 35 años de edad, el 55,67% tienen grado de instrucción secundaria, el 82,27% profesa la religión católica, el 34,04% vive como conviviente, el 32,27% tiene ocupación de empleado, y el 37,59% tiene un ingreso económico mayor a S/. 1100. Concluyo que no hay relación estadística significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales.

Aparicio (19) En su tesis titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el A.H. Juan de Morí I etapa_Catacaos_Piura,2022” que tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto, con una muestra de 253 adultos, su metodología fue de tipo cuantitativo-descriptivo de doble casilla, obteniendo como resultados que el 83,8% tiene estilo de vida no saludable, el 59,68% es de sexo femenino el 69,96% comprende la edad entre 36 a 59 años, 61,66% tiene secundaria completa como grado de instrucción, el 86,96% profesa la religión católica, el 74,70% están casados, el 48,22% tiene un ingreso económico mayor a 1000 soles y un 50,20% tiene ocupación de empleado, concluyendo así que no hay relación estadística significativa entre estilo de vida y factores biológicos, factores culturales, y factores sociales.

2.2 Bases teóricas

Este trabajo de investigación sobre estilo de vida y factores biosocioculturales aplicado en los adultos mayores del centro poblado Macacará está sustentado en los modelos de Marc Lalonde y Nola Pender, quienes marcaron un antes y un después en la

forma en cómo abordar los estilos de vida y factores biosocioculturales, siendo estos modelos determinantes de la salud propuestos por Marc Lalonde, que incluye dentro al estilo de vida y modelo de promoción de la salud de Nola Pender, modelos que abordaremos a continuación:

Marc Lalonde propuso en su modelo que el estado de salud de las personas estaba estrechamente relacionado con cuatro determinantes: biología humana, estilo de vida, medio ambiente y servicios sanitarios, enfatizando que el estilo de vida juega un rol crucial, ya que afecta directamente la calidad de vida de los individuos, describiendo que existen factores de riesgo como, alimentación poco saludable, poca o nula actividad física, el consumo de sustancias nocivas como el alcohol, tabaco y otro tipo de sustancias además de estrés psico-social ponen en riesgo la salud de los individuos trayendo como consecuencia el incremento del porcentaje de enfermedades no transmisibles sobre todas las en las personas adultas (20).

Esta investigación se fundamenta en el modelo Lalonde, ya que el estilo de vida, depende de las decisiones tomadas por cada individuo a favor o en contra de su salud, teniendo la capacidad de ejercer cierto grado de autocontrol sobre ella, estas decisiones con respecto a sus hábitos que realiza de forma cotidiana generan riesgos para su salud física y mental, es decir riesgos generados por la condición de vida que llevan como por ejemplo los ingresos económicos, el poder adquisitivo a diversos servicios, no solo incluye factores individuales también incluye factores biológicos como la herencia genética lo que cuál puede volver al individuo susceptible a contraer enfermedades hereditarias, por ello es importante educar a la población sobre los principales problemas de salud que están relacionadas con el estilo de vida para que adquieran conocimiento y desarrollen conductas saludables y sean capaces de tomar decisiones a favor de su salud (21).

De esta forma, para comprender cómo hay concordancia en esta investigación y el modelo de Marc Lalonde, se definen los 4 pilares propuestos por el autor, los cuales guardan relación entre sí:

DETERMINANTES DE LA SALUD

Determinantes para la salud



Biología humana: Abarca aspectos tanto físicos como psicológicos que integran al ser humano, y que incluye factores como la herencia genética, madurez y características de envejecimiento y varios sistemas corporales (nervioso, endocrino, digestión) (22).

Estilo de vida: Engloba los comportamientos personales y sociales que influyen en la salud de los individuos. Hábitos como el consumo de drogas, bebidas alcohólicas, nutrición inadecuada-sedentarismo, etc. generan efectos adversos sobre la salud (22).

Medio ambiente: incluye al ser humano de forma completa, planteando que cada individuo es capaz de controlar e influir de forma saludable o no saludable en su entorno físico y entorno social (22).

Servicios sanitarios: Hace referencia a la cantidad y calidad de los recursos utilizados brindados por los sistemas de salud para poder satisfacer la demanda y necesidades de la población, así como la organización, estructura y políticas relacionadas con la industria (22).

Nola Pender en su teoría enfoca al estilo de vida basado en los comportamientos de salud que tiene cada individuo y como papel principal de la enfermera el ayudar a los individuos a prevenir distintas enfermedades relacionadas con

el estilo de vida, logrando así implantar su autocuidado, garantizando que mediante la prevención y promoción de la salud se logra que los individuos no desarrollen o detecten de forma temprana distintos tipos de enfermedades a lo largo de su ciclo vital, mejorando así su autocuidado y comportamientos en salud de forma positiva, ya que interactúan dentro de su entorno. Asimismo, hace énfasis en la importancia de adquirir y mantener conductas promotoras de salud positivas, para mantener un estado de salud óptimo, las cuales deben ser adoptadas desde la niñez (23).

El modelo de Nola Pender es necesario para el desarrollo de esta investigación ya sostiene que el éxito de un individuo para ejecutar una conducta en salud es mayor cuando este se compromete con la acción, para realizar esto el enfermero debe tener en cuenta diferentes factores que resultan necesarios para que el individuo modifique sus hábitos y estilos poco saludables, por lo tanto, apoyar a los usuarios en la toma de decisiones oportunas y fomentando el autocuidado se logrará prevenir distintas enfermedades, por lo que resulta de gran significancia que cada vez se resalte más el trabajo del enfermero que brinda cuidados de enfermería no solo para aliviar al usuario sino también de forma preventiva (24).

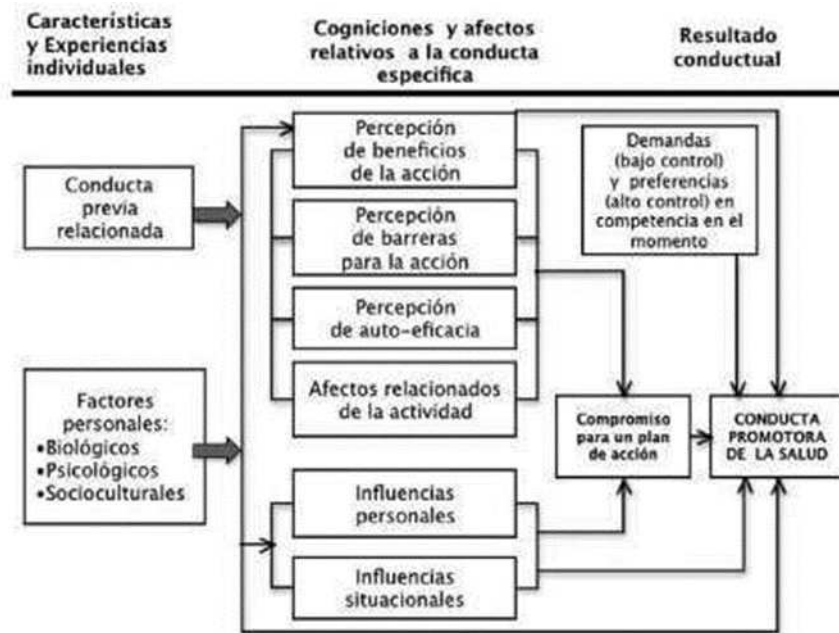
Esta teoría propone que en el individuo se pueden identificar factores cognitivos-preceptuales modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas que favorecen su salud, cuando existe una pauta o el deseo para realizar dicha acción. El modelo de promoción de la salud es de mucha importancia, puesto que sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal forma que faciliten la generación de hipótesis comprobables (25).

Esta teoría planteada por Nola Pender sigue en continuo desarrollo, siendo ampliada y perfeccionada con respecto a su capacidad para lograr explicar las relaciones existentes entre los factores que se creen ejercen poder sobre las conductas en salud y puedan ser modificadas; además, este modelo tiene como propósito la educación en salud, ya que busca que los individuos sean capaces de adoptar conductas positivas para

su salud, llegando a lograr su autocuidado y, por lo tanto, llevar un estilo de vida saludable (25).

A continuación, se muestra el gráfico de Modelo de Promoción de la Salud.

MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



Fuente: Esquema Modelo de Promoción de la Salud Nola Pender

En la primera fila podemos observar que nos habla sobre características y experiencias personales del individuo y que abarca dos subgrupos importantes: conducta previa relacionada y los factores personales, que a su vez abarcan percepciones, afectos relacionados con la actividad e influencias describiendo seis conceptos fundamentales: percepción de beneficios de la acción, percepción de las barreras de acción, percepción de autoeficacia, Afectos relacionados con la actividad, influencias personales e influencias situacionales, y por último en la tercera fila encontramos el resultado conductual enfocándolo en los conceptos de las demandas y preferencias en competencia del momento, compromiso para un plan de acción y conducta promotora en salud (26).

El modelo de Nola Pender sustenta esta investigación porque son estas características personales que contempla como marco principal de su modelo las que

influyen en el estilo de vida de los adultos mayores de este centro poblado, puesto que son acciones y comportamientos propios del individuo que están relacionadas directamente con su estado de salud y la forma en que la perciben, siendo importante que estos adultos promuevan estilos de vida saludables por medio de la promoción de la salud.

Los factores sociales juegan un rol importante en la condición de vida diaria que tiene un individuo, los cuales resultan ser evitables o no evitables, siempre se busca eliminar las brechas que existen que afectan la posibilidad de acceder a un servicio de salud, así mismo se busca resolver las limitantes que existen en cada región vinculada a la inequidad y apoyar la implementación de una salud universal, las mejoras en el acceso y cobertura universal en salud se dieron gracias al desarrollo de los avances sociales y económicos en los distintos países del mundo, logrando así que más países se sumaran a estos, logrando así que la sociedad y los estados busquen promover salud y bienestar en los grupos más vulnerables en situación de pobreza y abandono reduciendo así el porcentaje exclusión y la desigualdad que existe en el país (27).

Los factores biosocioculturales son considerados como los resultados de la realidad construida por los individuos en una sociedad. Y que determinan la forma en la que los individuos interactúan entre sí con las demás sociedades y el medio ambiente, así mismo, se encuentran estrechamente relacionados con la clase social, estructura social, ideología, etnicidad, género, medios de comunicación, religión etc., siendo características propias de cada comunidad que los hacen diferentes al resto de comunidades (28).

Existen distintos factores personales que van a influir en el comportamiento o conductas en salud que pueda desarrollar un individuo, como los factores biológicos que incluyen variables como el sexo, edad, índice de masa, la fuerza, la agilidad o el equilibrio, el índice de masa corporal, el estado puberal; también incluye factores psicológicos que tienen varios como el nivel de autoestima, la motivación y competencia personal, definición propia de salud y autopercepción de su salud y factores socioculturales que abarcan etnia, raza, nivel socioeconómico y nivel de educación, etc.(29).

Los factores socioculturales son aquellos rasgos propios de una sociedad que la distinguen de los demás grupos humanos en un mismo contexto social y demográfico, llegando a conocer el desarrollo histórico de esa comunidad así como la tendencia significativa de los individuos ante determinadas situaciones o dinámicas sociales, entonces podemos definir a la cultura como una unidad funcional e integrada por diferentes componentes y que además puede ser analizada y observada según su constitución de la misma forma podemos entenderla como aspectos culturales que determinan la forma de vida de las personas tales como las tradiciones y costumbres y la religión principales aspectos de una sociedad porque permite reconocer sus raíces lo que genera sentido de pertenencia y que van a influir de forma positiva o negativa en el desarrollo de salud de las personas (30).

El estilo de vida que adopta una sociedad va a tener repercusión en la salud de los habitantes, tanto física como psíquica, de forma negativa o positiva. Un estilo de vida saludable debe comprender hábitos saludables, como una alimentación balanceada, la actividad física, realizar actividades de recreación, manejo de autoestima y relaciones personales, etc. Por lo tanto, es preciso que para mantener una alimentación saludable, el consumo de frutas y verduras en un 50% y proteínas (carnes, pescados y legumbres), grasas saludables (frutos secos, aguacates y aceite de oliva), huevos e hidratos de carbono saludables (arroz integral, patatas, yucas, boniatos, avena, quinua, etc.) el otro 50% según diferentes expertos (31).

De la misma forma, el consumo excesivo de sustancias nocivas como alcohol, tabaco y otro tipo de drogas, la deficiente realización de actividad física, poca higiene personal, insomnio y estrés, no realizar actividades de recreación, falta de relaciones interpersonales y una dieta poco saludable con alimentos con gran aporte calórico y alto en azúcar, sal y grasas saturadas representa un estilo de vida no saludable y que a la larga va a afectar la calidad de vida del individuo, generando diferentes enfermedades que son las principales causas de muerte en el mundo y que pueden ser prevenidas si se cambia de hábitos (32).

La etapa de la adultez de los seres humanos es la más larga y donde este logra su desarrollo completo es decir a nivel orgánico, psicológico y físico, también es la etapa

en donde se desarrolla la vida familiar autónoma y la productividad profesional, se considera a una persona en la etapa adulta a aquella que tiene una edad entre 25 a 60 años de edad, el cual es capaz de tener una visión más clara con respecto a las tomas de decisiones sobre sí mismo y de lo que involucre su desarrollo personal actual y a futuro y son capaces de generar ingresos económicos, factores como los hábitos en salud y la calidad de vida que llevan y sostengan en esta etapa van a predisponer de forma negativa o positiva en su etapa de adulto mayor, siendo importante que desde la primera infancia se instauren hábitos saludables (33).

En la adultez es importante asegurar que los adultos practiquen estilos de vida que contribuyan a mejorar su calidad de vida, asegurando factores biosocioculturales saludables, para disminuir así la mortalidad en la población adulta mayor en el futuro. En la actualidad los principales sistemas de salud se enfrentan a un gran desafío, el de lograr que la población adulta alcance su etapa de vejez con buena salud y sin enfermedades crónicas, las cuales tienden a surgir por la poca importancia que se les da a distintos factores de riesgo que practican los individuos en su etapa de adulto joven (34).

En esta investigación también se tomaron en consideración las siguientes bases conceptuales relacionadas con las variables de estudio:

Estilo de vida: Es el resultado de una serie de hábitos que nos benefician física y mentalmente, al igual que en lo social; influyen las condiciones de vida y los patrones de conducta individuales de cada persona, como las relaciones interpersonales (35).

Determinantes biosocioculturales: son variables que no dependen de los demás determinantes e influyen en el nivel de debilitamiento de la mortalidad y el crecimiento. Estos a su vez se enfocan en la edad (adulto mayor, adulto maduro y adulto joven), sexo, ingreso económico, ocupación del jefe de familia, material de la vivienda, etc. (36).

Adulto mayor: individuo el cual cursa una edad mayor a 60 años. Esta etapa representa un mayor grado de vulnerabilidad en comparación a las demás etapas de vida, ya que pueden adquirir o padecer diversas enfermedades que deterioran gradualmente su vida, como diabetes, obesidad; así mismo son más propensos a sufrir fracturas por

caídas y disminución de sus capacidades en las áreas sensoriales, auditivas y visuales (37).

Un asentamiento humano es considerado como el lugar en donde habitan individuos que forman grupos, o al conjunto de vivienda que tienen precariedad de recursos como el no contar con ser servicios básicos, en nuestro Perú los asentamientos humanos representan un 24.5% de las viviendas y las cuales son propias a través de invasiones en distintos sectores Con respecto a los asentamientos humanos en Perú, es así que existen viviendas que no pueden acceder a los servicios básicos por lo que son más vulnerables, además por el nivel de pobreza que existe en estas zonas, en donde es el hombre quien se encarga de proveer en el hogar y en otras viviendas la mujer es la encargada de conseguir el sustento diario, en su mayoría en condición de madre soltera por lo que les resulta difícil contar con un ingreso económico estable teniendo menos acceso a la educación, empleo digno, salud, entre otros (38).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo, nivel y diseño de la investigación

La presente investigación fue de tipo cuantitativo, ya que se basó en medir y analizar los datos numéricos obtenidos de forma estadística con el objetivo de comprobar o refutar teorías (39).

Esta investigación fue de nivel descriptivo, porque el propósito de esta fue describir las características y condiciones de vida de los adultos, sin llegar a establecer algún tipo de relación causal entre variables de la investigación (39).

El diseño planteado para esta investigación fue descriptivo-correlacional y de corte transversal, ya que se buscó dar explicación a las variables que fueron objeto de investigación (estilo de vida y factores biosocioculturales) (40).

3.2 Población

La población muestral fue de 75 adultos mayores entre varones y mujeres del centro poblado Macacará, Paita, 2024.

Unidad de análisis

Cada adulto mayor del centro poblado Macacará, Paita, 2024, que optó por formar parte de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Adultos mayores que vivían desde hace más de 3 años en el centro poblado Macacará, Paita, 2024.
- Adultos mayores del centro poblado Macacará, Paita, 2024, que accedieron a ser partícipes en esta investigación.
- Adultos mayores del centro poblado Macacará, Paita, 2024, que se encontraron aptos para participar en los cuestionarios como informantes sin importar nivel de condición socioeconómica, escolarización y sexo.

Criterios de Exclusión

- Adultos del centro poblado Macacar, Paita, 2024, que tuvieron problemas psicológicos.
- Adultos del centro poblado Macacar, Paita, 2024, que presentaron problemas para comunicarse.

3.3 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍAS O VALORACIÓN
Variable 1 Estilos de vida	La variable fue medida mediante una encuesta tipo Likert de 25 ítems a los adultos mayores del centro poblado de Macacará (previamente validado). Esto nos permitió conocer en sus	Alimentación	<p>Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.</p> <p>Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.</p> <p>Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.</p>	Nominal	<p>Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos</p> <p>Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos</p>

	<p>diferentes dimensiones si llevan un estilo de vida saludable o un estilo de vida no saludable.</p>		<p>Incluye entre comidas el consumo de frutas.</p> <p>Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.</p> <p>Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.</p> <p>Hace Ud. ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.</p> <p>Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.</p>		
--	---	--	---	--	--

		<p>Actividad y ejercicio</p> <p>Manejo del estrés</p>	<p>Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.</p> <p>Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.</p> <p>Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.</p> <p>Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.</p>		
--	--	---	---	--	--

		Apoyo interpersonal	<p>Se relaciona con los demás.</p> <p>Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.</p> <p>Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.</p> <p>Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.</p>		
		Autorrealización	<p>Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.</p>		

			<p>Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.</p> <p>Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal.</p> <p>Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica</p> <p>Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.</p>		
--	--	--	--	--	--

		Responsabilidad en salud	<p>Toma medicamentos solo prescritos por el médico.</p> <p>Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.</p> <p>Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.</p> <p>Consume sustancias nocivas, cigarro, alcohol y/o drogas.</p>		
--	--	--------------------------	--	--	--

Variable 2 Factores biosocioculturales	La variable fue medida a través de un cuestionario sobre factores biosocioculturales a los adultos mayores del centro poblado Macacará (previamente validado) esto nos permitió conocer los diferentes factores biosocioculturales	Factores biológicos	Sexo	Nominal	Masculino Femenino
		Factores culturales	Grado de instrucción	Ordinal	Analfabeto Primaria Secundaria Superior
			Religión	Nominal	Evangélico Católico Otros
		Factores sociales	Estado civil	Nominal	Casado Viudo Soltero Conviviente Separado
			Ocupación	Nominal	Obrero Empleado Ama de casa Estudiante

			Ingreso económico	De razón	<p>otros</p> <p>Menor de 400 soles de 400 a 650 soles de 650 a 850 soles de 850 a 1100 soles Mayor de 1100 soles</p>
--	--	--	-------------------	----------	--

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica:

En este trabajo de investigación se aplicaron la observación y la entrevista como técnicas para la recolección de datos a través de los instrumentos.

Instrumento:

Para realizar la recolección de datos se usaron 2 cuestionarios: escala de estilo de vida y cuestionario de factores biosocioculturales.

Instrumento 1:

Escala de estilo de vida.

Para recolectar los datos se aplicó el instrumento de escala de estilo de vida promotor de salud, propuesto por Pender N, Walker E y Sechrist K, adaptado por los investigadores de línea de ULADECH Católica de la escuela profesional de enfermería, Reyna E. Delgado, R y Díaz, R para el desarrollo de la actual investigación; el cual se encuentra integrado por 6 dimensiones y subdividido en 25 ítems, lo que permite evaluar y medir el estilo de vida de los adultos a través de las dimensiones ya mencionadas y las cuales son alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.(Ver anexo 2)

La estructura formulada de las dimensiones se encuentra por ítems, siendo los siguientes:

Alimentación 1, 2, 3, 4, 5, 6

Actividad y ejercicio 7, 8

Manejo de estrés: 9, 10, 11, 12.

Apoyo interpersonal: 13, 14, 15, 16.

Autorrealización: 17, 18, 19

Responsabilidad en salud: 20, 21, 22, 23, 24 y 25.

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje fue de N=4, V=3, F=2, S=1.

El resultado total obtenido de los 25 ítems se promedió y se procedió de la misma forma en cada una de las subescalas, obtenido como resultado 2 categorías. La primera como saludable con una puntuación de 75 a 100, y la segunda no saludable con una puntuación de 25 a 74.

Instrumento 2:

Cuestionario sobre los factores biosocioculturales de la persona.

Para esta investigación también se hizo uso del instrumento elaborado por las investigadoras de línea de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote (ULADECH) de la escuela profesional de enfermería Reyna E, Delgado, R y Díaz, R para fines del desarrollo de la actual investigación. Y que está compuesto por 7 ítems distribuidos en 4 partes. **(Ver Anexo 2, Instrumento 2)**

Se estructuro de la siguiente forma:

Datos de identificación, datos completos o iniciales de la persona a quien se entrevistó (1 ítem).

Factores biológicos, constituidos por sexo (1 ítem).

Factores culturales, constituida por la escolaridad y la religión (2 ítems).

Factores sociales, constituidos por el estado civil, ocupación e ingreso económico (3 ítems).

Control de calidad de los datos de la escala de estilos de vida.

Validez externa:

Se confirmó la validez externa del instrumento a través del juicio de expertos, proporcionando el instrumento a 3 expertos en el área a investigar, quienes con sus indicaciones y sugerencias brindaron más especificidad a los instrumentos (41).

Validez interna:

Para la validación interna de la escala de Estilo de Vida, se aplicó la fórmula de Pearson en cada uno de los ítems, obteniendo como resultado un $r > 0.20$, lo cual nos indica que el instrumento es válido.

Confiabilidad:

Para evaluar la confiabilidad del instrumento se aplicaron 29 encuestas piloto para medir el grado de confiabilidad, obteniendo para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.794, lo que nos indica que la escala para medir el estilo de vida del adulto es confiable (42).

3.5 Método de análisis de datos

3.5.1 Procedimiento para la recolección de datos:

Se informó y solicitó el consentimiento informado a los adultos mayores del centro poblado Macacarará. Paita, 2024, para poder aplicar los instrumentos de recolección de datos, dejando claro que los datos obtenidos serán confidenciales y solo de uso científico.

Se realizó la coordinación pertinente con los adultos mayores sobre la disponibilidad de su tiempo para pactar el día de la aplicación del instrumento de recolección de datos.

Se realizó la aplicación de los instrumentos a cada adulto mayor.

Se efectuó la lectura del contenido de cada instrumento para ser llenado de forma adecuada.

El tiempo empleado para cada instrumento fue de 20 minutos aproximadamente o el tiempo necesario requerido por el adulto mayor.

3.5.2 Análisis y procesamiento de datos:

Los datos obtenidos fueron ingresados a una base de datos generada en Microsoft Excel y procesados a través del programa estadístico SPSS versión 25.0, para posteriormente ser presentados en tablas de frecuencia en porcentajes y con sus respectivos gráficos para su análisis.

3.6 Aspectos éticos

El desarrollo de esta investigación estuvo regido por los aspectos éticos que contempla el Reglamento de Integridad Científica en la Investigación versión 001 de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote (43).

Respeto y protección de los derechos de los intervinientes: Se respetó y salvaguardó la privacidad y confidencialidad de los usuarios que formaron parte de esta investigación; así mismo, se presentó una solicitud de acceso ante las autoridades para poder aplicar nuestros instrumentos en el centro poblado y recolectar datos (43).

Cuidado del medio ambiente: Se evitó en lo posible causar daños o enfrentar situaciones que puedan poner en riesgo al medio ambiente, los animales, las plantas, al desarrollar esta investigación (43).

Libre participación por propia voluntad: Se solicitó al usuario su consentimiento informado para formar parte de esta investigación, además de que se le informó y esclareció las dudas que tuvo con respecto al desarrollo de ésta (43).

Beneficencia, no maleficencia: Se priorizó el cuidado de los participantes en todo momento con el propósito de evitar percances y que se obtenga el mayor de los beneficios al involucrarse en la investigación (43).

Integridad y honestidad: se buscó conservar el rigor científico. Al momento del recojo de datos, el investigador procedió con total transparencia, honestidad y equidad, asegurando que los datos de la investigación fueran veraces, confiables y anónimos (43).

Justicia: se evitaron situaciones de desigualdad o sesgos durante el desarrollo de la investigación, así mismo los participantes fueron tratados con amabilidad y respeto, además se realizó una distribución equitativa de los recursos, materiales y otros elementos que forman parte de la investigación (43).

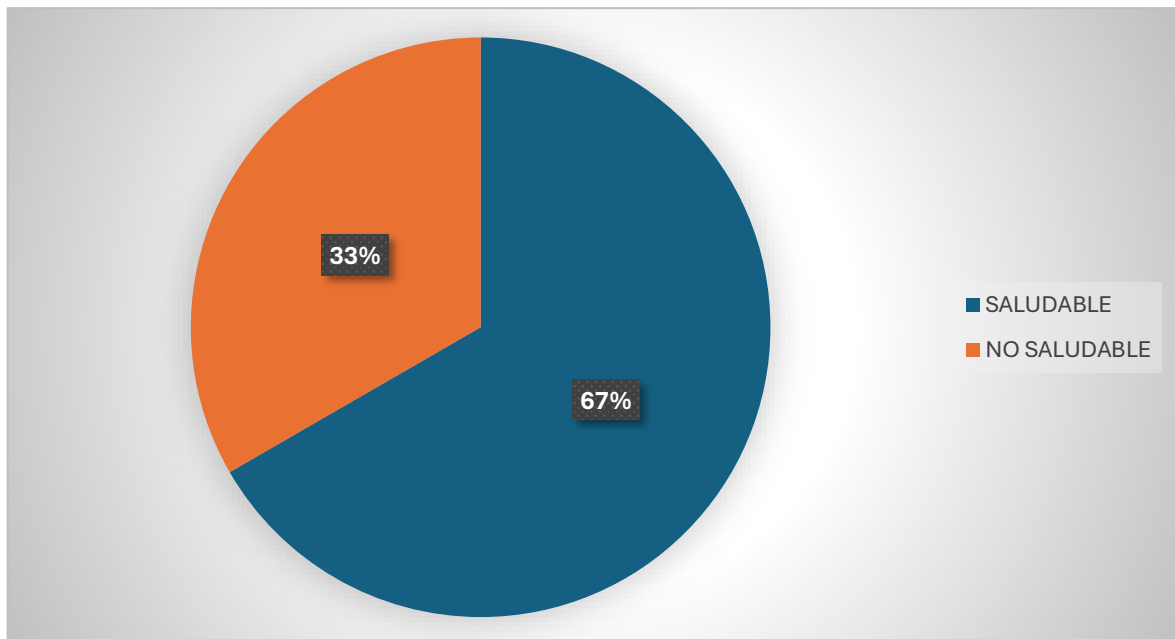
IV. RESULTADOS

TABLA 2
ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO
MACACARÁ, PAITA, 2024

ESTILO DE VIDA	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	25	33%
saludable	50	67%
Total	75	100%

Fuente: Escala de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado a los adultos mayores del centro poblado Macacarà, Paíta, 2024.

FIGURA 1
ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO
MACACARÁ, PAITA, 2024



Fuente: Escala de estilos de vida, elaborado por Walker, Sechrist, Pender y modificado por Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008), aplicado a los adultos mayores del centro poblado Macacarà, Paíta, 2024

TABLA 3**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL
CENTRO POBLADO MACACARÁ, PAITA, 2024.**

FACTORES BIOLÓGICOS		
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	35	47%
Femenino	40	53%
Total	75	100%

FACTORES CULTURALES		
Grado de instrucción	Frecuencia	Porcentaje
Analfabeto	2	3%
Primaria	73	97%
Secundaria	0	0%
Superior	0	0%
Total	75	100%

Religión	Frecuencia	Porcentaje
Evangélico	10	13%
Católico	65	87%
Otra	0	0%
Total	75	100%

FACTORES SOCIALES		
Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Casado	70	93%
Viudo	5	7%
Soltero	0	0%
Conviviente	0	0%
Separado	0	0%
Total	75	100%

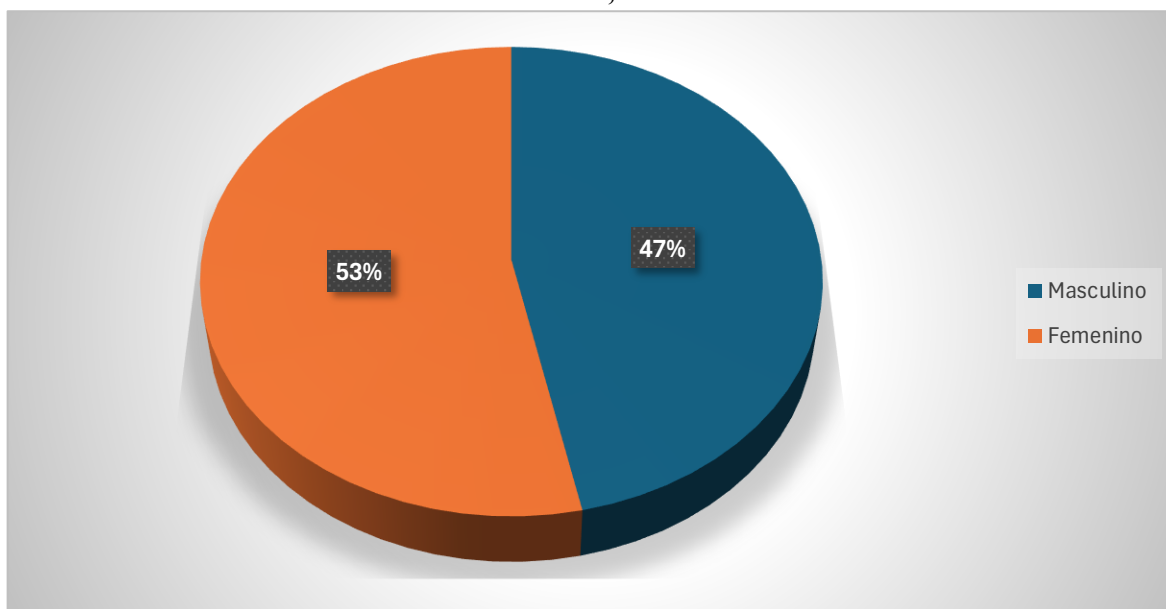
Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
-----------	------------	------------

Obrero	30	40%
Empleado	10	13%
Ama de casa	15	20%
Estudiante	0	0%
Otros	20	27%
Total	75	100%

Ingreso económico	Frecuencia	Porcentaje
Menor de 400 soles	20	27%
De 400 a 650 soles	55	73%
De 650 a 850 soles	0	0%
De 850 a 1100 soles	0	0%
Mayor de 1100 soles	0	0%
Total	75	100%

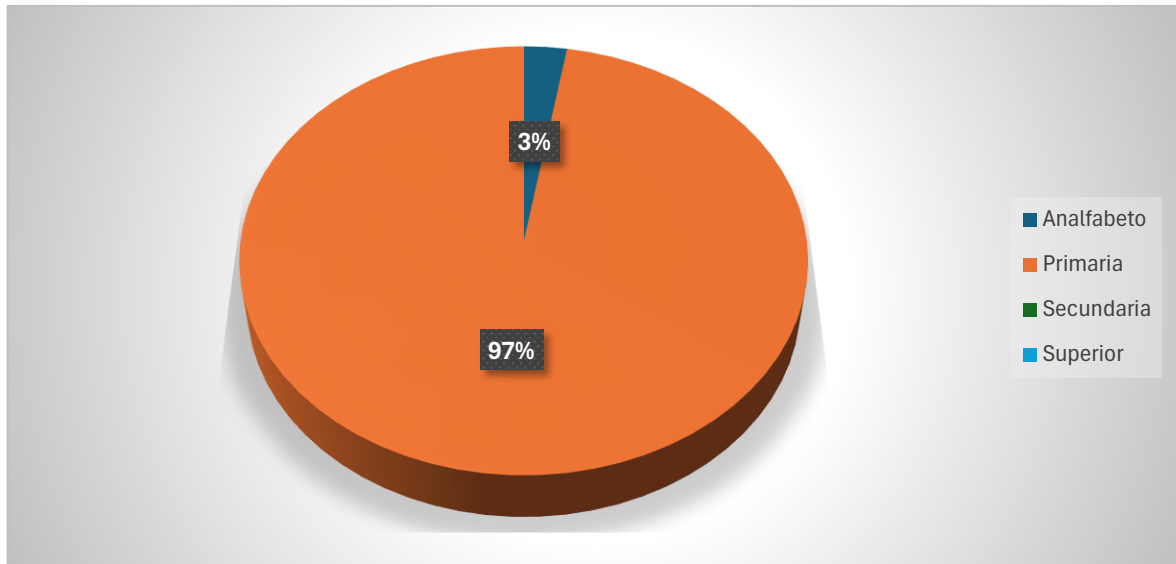
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborado por Díaz R; Reyna E; Delgado R; aplicado a los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paita,2024.

FIGURA 2
SEXO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO MACACARÁ,
PAITA,2024



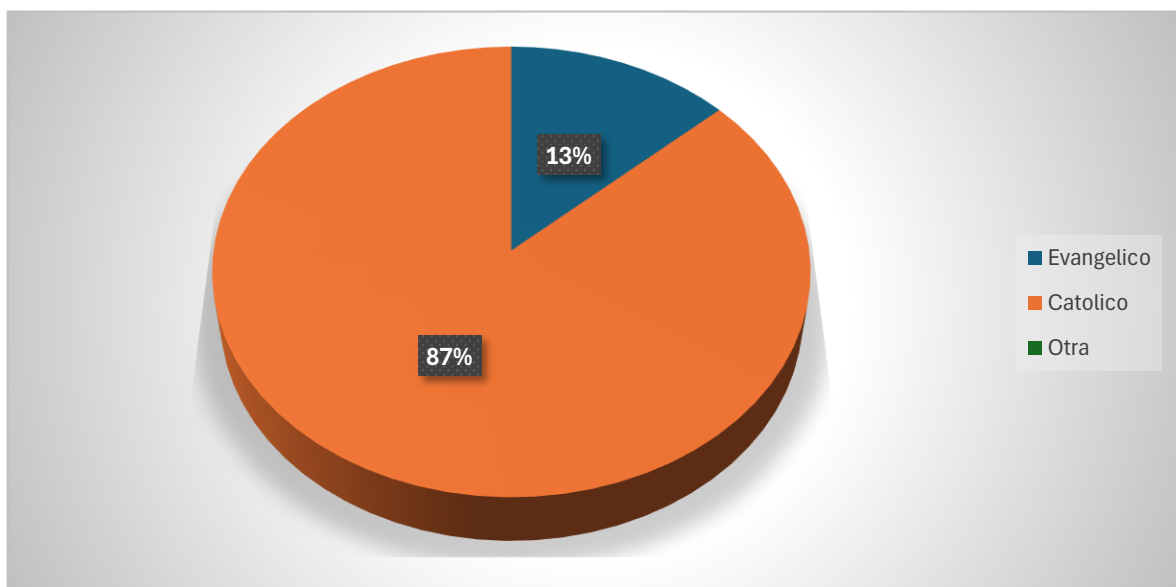
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborado por Díaz R; Reyna E; Delgado R; aplicado a los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paita,2024

FIGURA 3
GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO
POBLADO MACACARÁ, PAITA,2024



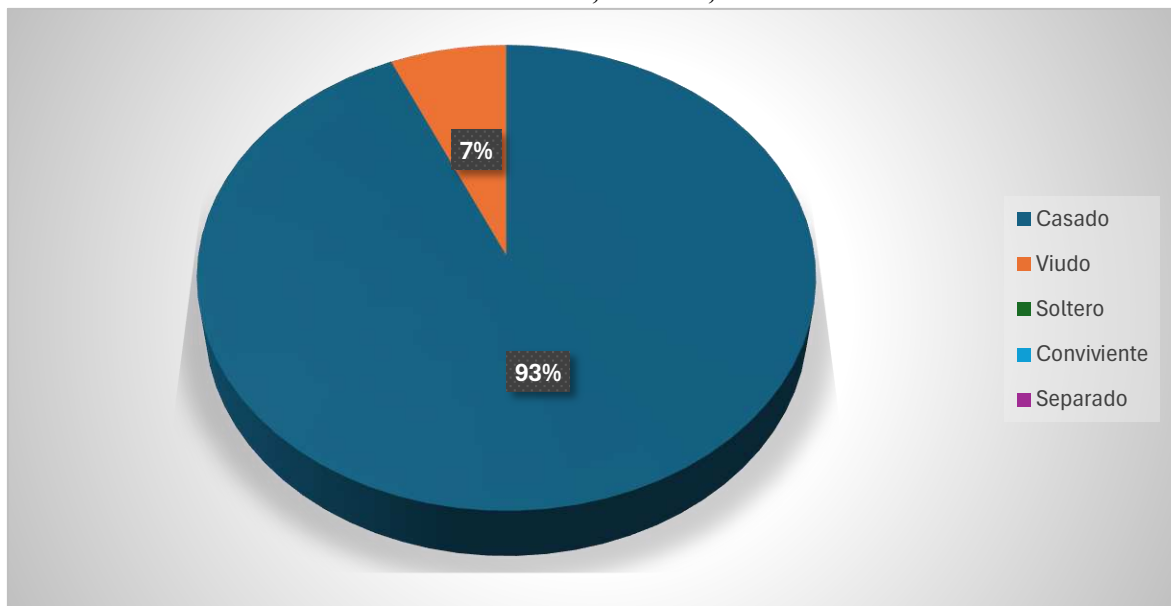
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborado por Díaz R; Reyna E; Delgado R; aplicado a los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paita,2024.

FIGURA 4
RELIGIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO
MACACARÁ, PAITA,2024.



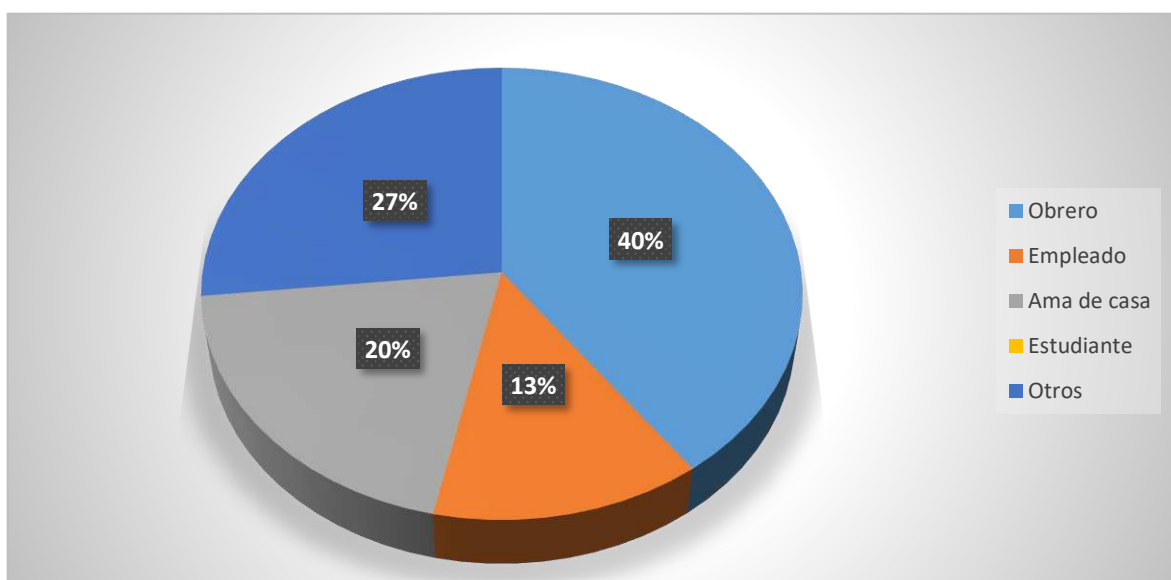
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborado por Díaz R; Reyna E; Delgado R; aplicado a los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paita,2024.

FIGURA 5
ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO
MACACARÁ, PAITA, 2024.



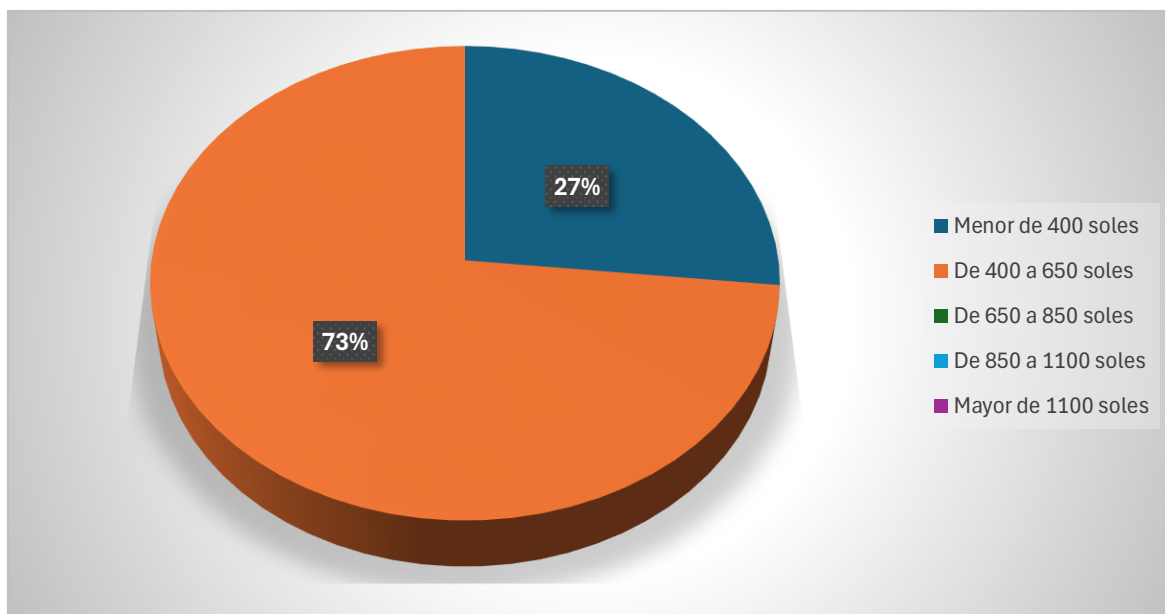
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborado por Díaz R; Reyna E; Delgado R; aplicado a los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paíta, 2024

FIGURA 6
OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO
MACACARÁ, PAITA, 2024.



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborado por Díaz R; Reyna E; Delgado R; aplicado a los adultos mayores del centro poblado Macacará, Paíta, 2024.

FIGURA 7
INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO
POBLADO MACACARÁ, PAITA, 2024.



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborado por Díaz R; Reyna E; Delgado R; aplicado a los adultos mayores del centro poblado Macacar, Paita, 2024.

V. DISCUSIÓN

Tabla 2

Esta investigación realizada en la población adulta mayor del centro poblado de Macacará, Paita, 2024, arrojó como resultados con respecto al estilo de vida que del 100% (75) de adultos encuestados, el 67 % (50) presentan un estilo de vida saludable; a su vez, un 33 % (25) tiene un estilo de vida no saludable.

Agregado a lo anterior, en los adultos mayores del centro poblado Macacará observamos que en su mayoría tienen un estilo de vida saludable, esto debido a la condición de salud en la que se encuentran, ya que tienen enfermedades no transmisibles preexistentes como diabetes tipo II, hipertensión arterial y obesidad adquiridas durante su etapa de adultez temprana, por lo que ya se encuentran condicionados a llevar un estilo de vida saludable consumiendo alimentos bajos en grasa y carbohidratos así como en azúcares; es así como su alimentación es lo más sana posible.

Así mismo realizan actividad y ejercicios acorde a su edad como caminar, manejan el estrés realizando ejercicios de respiración, así mismo reciben apoyo interpersonal por parte de sus hijos y nietos, ya que mayormente viven con ellos, muy importante en salud, ya que no solo se busca mantener salud física sino también mental. Conscientes de su etapa de vida, buscan seguir autorrealizándose, desempeñando actividades sencillas en el hogar. También toman con suma responsabilidad su salud, manteniendo un control de esta en el establecimiento de salud de la localidad y siguiendo los diferentes tratamientos médicos indicados.

De tal forma, podemos citar al Ministerio de Salud-MINSA (44) que sostiene que llevar un estilo de vida saludable debe incluir el consumo de frutas y verduras, realizar actividad física, consumir agua en vez de bebidas azucaradas y refrescos, así como una alimentación baja en sodio e hidratos de carbono y evitar hábitos nocivos como el consumo de tabaco y el alcohol, logrando mantener así un estado de salud óptimo, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensivas, ataques cardíacos y contraer enfermedades no transmisibles.

De la misma forma Pender en su modelo manifiesta que un estilo de vida saludable debe abarcar un conjunto de conductas y comportamientos que conlleven a los individuos a lograr bienestar en tres dimensiones , físico social y mental, como aspectos

fundamentales para un estilo de vida saludable Pender considera que el individuo debe realizar actividad física de forma regular de bajo impacto acorde a su edad , enfatizando que la actividad física es importante no solo para controlar el peso sino también para la salud cardiovascular de los individuos asimismo fortaleciendo los diferente sistemas del cuerpo, logrando mejorar su estado de ánimo, además considera importante entablar relaciones sociales saludables destacando que este tipo de relaciones van a influir en el estado de salud de los individuos en el aspecto de su bienestar social y emocional (45)

Por consiguiente un estilo de vida saludable abarca diferentes dimensiones las cuales son las siguientes:

Por un lado tenemos alimentación en donde los adultos mayores del centro poblado de Macacará suelen tener una alimentación balanceada incluyendo alimentos como frutas, vegetales, legumbres, cereales y granos, comen tres veces al día: desayuno, almuerzo, cena y optan por consumir alimentos no artificiales ni de alto valor calórico ya que son conscientes de los daños que este tipo de alimentos traen consigo. Además, muchos de los productos que forman parte de su alimentación diaria los adquieren de sus propias parcelas como el arroz, yuca, zapallo, frejol, choclo etc.

En ese sentido, el Ministerio de Salud (MINS) (46) manifiesta que una alimentación saludable es fundamental para prevenir enfermedades metabólicas como la obesidad y el sobrepeso; también hace énfasis en que esta alimentación debe estar compuesta por alimentos naturales o que no estén ultra procesados, alimentos que aportarán todo tipo de nutrientes esenciales así como energía a los individuos, alimentos indispensables para mantener un estilo de vida saludable, logrando así mejorar su calidad de vida en cada una de sus etapas de vida.

Con respecto a la dimensión actividad y ejercicio, los adultos mayores de este centro poblado consideran que es importante realizar actividad física para mantener un peso saludable y controlar su presión arterial, mediante la realización de ejercicios de bajo impacto acorde a su edad, así como caminar, ya que influyen en su estado de ánimo, ya que logran reducir los niveles de estrés y ansiedad

A todo esto la organización mundial de la salud (OMS) (47) refiere que realizar actividad física de forma regular es indispensable para reducir y prevenir enfermedades cardiovasculares como las cardiopatías, también enfermedades no transmisibles como

diabetes tipo 2 y los diferentes tipos de cánceres la misma forma es beneficioso para disminuir los síntomas de ansiedad y depresión, mejora la memoria, disminuye el deterioro cognitivo por ende potencia la salud cerebral, la OMS recomienda a los adultos mayores que incluyan en su vida diaria actividades físicas con el propósito de fortalecer sus músculos, reforzar su coordinación y equilibrio, para la mejora de su salud y la prevención de caídas.

En relación con la dimensión de manejo del estrés, los adultos mayores optan por manejar el estrés realizando ejercicios de respiración; además, despejan su mente leyendo o realizando actividades como pintar, tejer, ver tv en compañía de sus familiares, actividades que los hacen sentir relajados, así como ser partícipe de actividades festivas y ferias patronales son formas en las que despejan su mente.

A propósito, el Ministerio de Salud (MINSA) (48) manifiesta que niveles elevados de ansiedad y estrés en la vida cotidiana representan en los individuos una mayor probabilidad de padecer enfermedades de tipo cardiovascular, como los ataques cardíacos, derrame cerebral y otros tipos de afecciones, sin hacer distinción entre grupos etarios, pero siendo más propensos a padecerlos los adultos de la tercera edad. No solo la ansiedad representa un problema; también la depresión resulta ser un tema complejo de abordar, evidenciando abatimiento, falta de energía, sentimientos constantes de desesperanza que van más allá de un bajón emocional. El Minsa también recalca en que en los adultos mayores la depresión en ocasiones suele pasar desapercibida o si es detectada, no solo da la importancia necesaria en la mayoría de los casos.

Por otra parte, los adultos mayores de Macacará reciben apoyo interpersonal por parte de sus hijos y nietos, ya que mayormente viven con ellos y son parte de su núcleo familiar, compartiendo diferentes actividades cotidianas y sociales, en donde expresan sus emociones, sus sentimientos e inquietudes, siendo la familia un apoyo en la búsqueda de soluciones ante los diferentes problemas que se puedan suscitar.

Ciertamente, el recibir apoyo interpersonal resulta de gran importancia en la sociedad puesto que ayuda a la mejora de la comunicación entre los individuos, así como influye en la toma de decisiones a través de una comunicación asertiva. Por lo tanto, deben desarrollarse relaciones interpersonales que ayuden a facilitar la convivencia en los individuos que conforman no solo el núcleo o entorno familiar sino también el entorno

laboral y social, compartiendo necesidades, inquietudes, interés y afectos, pero es importante que para que esto suceda exista comprensión, honestidad, respeto, sinceridad y empatía (49).

También forma parte la autorrealización de las dimensiones del estilo de vida, en donde se observó que los adultos suelen desempeñar actividades sencillas en el hogar para sentirse útiles, pero manifiestan cierto grado de insatisfacción puesto que refieren que les hubiera gustado haber gozado de las oportunidades que ahora tienen los jóvenes para lograr distintas cosas, como un grado académico superior, etc.

Siendo consecuentes, podemos definir a la autorrealización como el grado de satisfacción que siente una persona respecto a sus metas, objetivos y aspiraciones que se ha planteado en la vida. Sentirse autorrealizado es el resultado de la mejora constante; el ser humano tiene la necesidad innata de sentirse a gusto con lo que consigue con su propio esfuerzo, ya que disfrutan y así logran sentirse orgullosos de sí mismos, del nivel de desarrollo y de la forma en hacerle frente a los obstáculos que les presenta la vida. Cuando un individuo consigue un logro, es capaz de reconocer sus debilidades, pero también sus virtudes; conscientes de esto, tienen medios suficientes para lograr con éxito nuevas metas (50).

En cuanto a responsabilidad en salud, los pobladores de Macacará le dan la debida importancia, puesto que ya existen enfermedades preexistentes que los obligan a tener un control de estas en el establecimiento de salud de la localidad y siguiendo los diferentes tratamientos médicos indicados. Entre estas enfermedades descantan diabetes tipo II, hipertensión, obesidad, etc. Producto de esto son conocedores de las conductas de riesgo que deben evitar, por lo que ejercen cierto grado de control sobre su salud.

Por cierto, la responsabilidad en salud implica que el individuo tenga la capacidad para decidir y escoger entre alternativas que representen un beneficio para su salud, y no un riesgo potencial para su salud, siendo capaz de identificar riesgos propios del entorno y los generados por herencia genética, siendo algunos modificables con el cambio de conductas. Para lograr identificar factores de riesgo es importante que los individuos reflexionen sobre el estilo de vida que llevan y cómo es que ha afectado su salud (51).

Si bien es cierto el mayor porcentaje de adultos mayores de este centro poblado tienen un estilo de vida saludable existe un pequeño porcentaje que lleva un estilo de vida no saludables, los cuales son susceptibles a padecer enfermedades no transmisibles, esto por

que practican hábitos diarios que ponen en riesgo su salud como el consumo de alimentos ultra procesados, altos en grasas y azúcares, no realizan actividad física así mismo tienen el hábito de consumir bebidas alcohólicas de forma recurrente por lo tanto no llevan un control adecuado de su salud, puesto que consideran que en la etapa de vida en la que se encuentran la muerte es algo predecible, por lo que optan por practicar hábitos nocivos que les brinda placer momentáneo.

De manera que los resultados obtenidos en esta investigación guardan similitud con la investigación realizada por Rebaza (52) en su tesis “Factores biosocioculturales y estilo de vida del adulto maduro del centro poblado de Huanchac – Independencia – Huaraz – Ancash, 2021” aplicado en 100 personas adultas obteniendo que el 51% de encuestados llevan un estilo de vida saludable y un 49% llevan un estilo de vida poco saludable, a raíz de una alimentación poco balanceada, realizan actividad física al realizar sus labores como agricultores, hacen frente al estrés con el apoyo de su pareja, se sienten autorrealizados con sus actividades y roles que desempeñan, no suelen acudir a sus chequeos médicos y suelen automedicarse teniendo así poca responsabilidad en salud.

Asimismo, existe similitud con los resultados obtenidos por Agustín J. (53) en su tesis que lleva por título "Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores que acuden al Centro de Salud Chilka 2021", obteniendo como resultados que el 89,17% de adultos mayores presentan un estilo de vida saludable y solo un 10,89% presenta un estilo de vida poco saludable.

Al contrario los resultados obtenidos en esta investigación difieren con los resultados encontrados por Méndez (54) en su tesis “Estilos de vida y factores biosocioculturales en beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Carhuaz-Ancash, 2020” aplicada en 200 adultos mayores encuestados, obteniendo que el 93.5% tienen un estilo de vida no saludable y solo el 6.5% llevan un estilo de vida saludable esto porque no llevan una alimentación adecuada, no realizan actividad física, no manejan de forma adecuada el estrés, en relación al apoyo interpersonal existe escasa comunicación entre los integrantes de la familia familiares; no participan de forma activa en actividades cotidianas porque no se sienten autorrealizados así mismo no acuden al centro de salud y se automedican dejando de lado su responsabilidad de salud.

De la misma forma estos resultados difieren con la tesis realizada por Ramírez (55) en su tesis investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad de Huacran-Anta-Ancash, 2023” aplicada a 150 adultos, donde el 86.0% tiene estilo de vida no saludable y solo un 14.0% tiene estilo de vida saludable, debido a un consumo inadecuado de alimentos con alto contenido calórico y de bajo valor nutricional, no hacen actividades físicas, hacen mal manejo del estrés, tienen conductas de aislamiento y poca comunicación, su nivel de autorrealización es mediano, con respecto a la responsabilidad en salud no acuden de forma regular a atenderse al centro de salud.

Podemos concluir con respecto al estilo de vida que los adultos mayores del centro poblado de Macacará en su mayoría llevan un estilo de vida saludable con responsabilidad en salud, manteniendo una adecuada alimentación, combinada con actividad física, un adecuado manejo del estrés y recibiendo apoyo interpersonal por parte de sus familiares. Sin embargo, existe un porcentaje menor que debe tomar acciones con respecto a sus hábitos de vida, puesto que están propensos a padecer enfermedades no transmisibles, metabólicas etc. si no cambian su estilo de vida.

Tabla 3

Respecto a los resultados obtenidos sobre factores biosocioculturales de la población adulta mayor del centro poblado de Macacará, Paita, 2024, se obtuvo que del 100% (75) de adultos mayores encuestados, el 53% (40) son de sexo femenino, el 97% (73) cuenta con grado de instrucción primaria, profesan la religión católica un 87% (65), un 93% (70) tiene como estado civil casado, el 40% (30) tiene como ocupación ser obrero y el 73% (55) tiene un ingreso económico de 400 a 650 soles.

Los factores biosocioculturales que formaron parte de esta investigación y fueron analizados se encuentran distribuidos en tres grupos como factores biológicos que incluye el sexo, factores culturales que incluye el grado de instrucción y la religión y finalmente sociales que abarca el estado civil, la ocupación y el ingreso económico, siendo factores que influyen directamente en la calidad de vida de los individuos a través de hábitos y conductas propias, las cuales pueden ser modificables o no.

En primer lugar, en los adultos mayores del centro poblado Macacará, respecto al factor biológico, se observó que el sexo femenino es el predominante en esta etapa de vida,

ya que son quienes en su mayoría se encontraban en el hogar al momento de la aplicación de esta investigación y son quienes se dedican al cuidado del hogar, puesto que son algunos varones quienes aún salen a trabajar para el sustento del hogar. Ser de sexo femenino representa un mayor cuidado de la salud sexual física y mental, puesto que son las mujeres quienes tienden a enfrentar más brechas al momento de recibir atención en salud.

Es así como podemos definir al factor biológico como aquel que incluye aspectos físicos (anatómicos, fisiológicos) y mentales que forman a un individuo y su corporalidad, integrado por la herencia genética, maduración y vejez, estando presente en cada ciclo de vida de las personas, así como los caracteres propios de los distintos sistemas del cuerpo humano (endocrino, nervioso, digestivo) que pueden predisponer el estado de salud de la persona si existe un problema genético hereditario (56).

Continuando con los demás factores, tenemos el factor social, donde se observó que el grado de instrucción de la mayoría es educación primaria, un grado de instrucción menor; por lo tanto, no cuentan con la suficiente educación en salud y medios para mantener un estilo de vida saludable adecuado, representando una limitante al momento de identificar las distintas conductas que ponen en riesgo su salud, repercutiendo directamente en ellos y su familia, puesto que sus decisiones no se encuentran orientadas con base en conocimientos y herramientas adecuadas.

De modo que tener acceso a la educación permite a los individuos no solo adquirir conocimientos, sino también acceder a mayores oportunidades laborales y entablar relaciones interpersonales de calidad; por lo tanto, al compartir estas experiencias fomentarán su desarrollo y crecimiento personal, logrando desempeñarse como profesionales y en relación con este desempeño recibir una remuneración acorde a sus habilidades y capacidades aplicadas al ejercer sus labores (57).

En cuanto a la religión la mayoría profesa la religión católica, que comparten en familia por generaciones, siendo partícipes de las festividades religiosas de la comunidad como misas, procesiones de las imágenes religiosas, asistiendo a bautismos, Primera Comunión y Confirmación, haciéndolo con mucha fe, así mismo la mayoría tiene como estado civil casado, considerando el matrimonio como algo sagrado y que es necesario para estar en comunión con dios, y no vivir en pecado, además por el estigma que existía en la época, puesto que era mal visto la unión entre parejas sin cumplir los votos del matrimonio,

también era mal vista la separación o divorcio manifestando que el matrimonio era para siempre o como coloquialmente se dice hasta que la muerte los separe.

De la misma forma, menos de la mitad desempeña como ocupación ser obrero, realizando labores agrícolas en sus propias parcelas, dedicándose al comercio de los productos agrícolas obtenidos que les brinda la madre tierra, entre ellos, arroz, camote, yuca, frejol, cebolla, etc. También estos productos forman parte de su alimentación diaria, siendo la agricultura su principal fuente de ingreso, obteniendo así el sustento para sobrevivir. Además, algunos adultos cuentan con el apoyo de sus familiares para poder costear los gastos básicos en el hogar.

Por otra parte, el ingreso económico en su mayoría es menor de 400 a 650 soles, lo que resulta una limitante para llevar un estilo de vida saludable, ya que es insuficiente para solventar los gastos que conlleva una alimentación sana que involucre distintos tipos de alimento y llevar un adecuado control de su salud. Algunos de estos adultos mayores reciben el apoyo económico del programa Pensión 65, recibiendo una ayuda monetaria pequeña. También reciben el apoyo de su entorno familiar para cubrir sus necesidades básicas.

Agregado a lo anterior, el Instituto nacional de estadística e informática (INEI) (8) manifestó que en el año 2023 la población peruana en situación de pobreza extrema fue de aproximadamente 1 millón 922 mil personas, equivalentes a un 5,7 %, encontrándose un aumento de 249 mil peruanos más a comparación con el año 2022 donde había 1 millón 673 mil personas en situación de pobreza extrema; así mismo expuso que el ingreso económico por persona en los años 2022 y 2023 disminuyó en 1 %, es decir, bajó de S/. 1,160 a S/.1,148 soles; además, en el sector urbano también hubo una disminución del ingreso económico en 3 %, pasando de S/. 1,241 a S/. 1,204.

Del mismo modo, Pender en su modelo de promoción de Salud aborda estos factores personales, diferenciándolos como socioculturales, psicológicos y biológicos, actuando de forma predictiva e influyendo en la toma de decisiones y las acciones que opte por tomar el individuo con respecto a su estilo de vida, identificándolo como saludable o no saludable, para lograr así implantar de forma positiva un compromiso con su salud mediante la planificación de estrategias y llevando a cabo conductas promotoras de salud (59).

Ahora bien, podemos decir que los resultados obtenidos en esta investigación se asemejan con los hallados por Silvestre (56) en su tesis: "Estilos de vida y factores

biosocioculturales de los adultos del caserío de Mallquibamba - Carlos Fermín Fitzcarrald, 2020" aplicado en 110 adultos, en donde el 60.0% de encuestados son de sexo femenino, el 92.27 % profesan la religión católica y son casados el 62.73%.

Asimismo, los resultados obtenidos guardan similitud con los encontrados por Infantes (60) en su investigación titulada "Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del A.H. Ramiro Priale-Chimbote, 2022", aplicada en 216 adultos mayores, obteniendo que el 55.1% de adultos encuestados son de sexo femenino, el 80.6 % tiene grado de instrucción primaria, el 57.9% profesa la religión católica y son casados un 41.2%.

Por otro lado, el estudio realizado por Francisco (61) titulado "Factores biosocioculturales y estilo de vida del adulto mayor-pueblo joven La Victoria sector 2-Chimbote, 2020" difiere con los resultados obtenidos en esta investigación, ya que de 85 adultos mayores encuestados, son de sexo masculino el 100.0%, tienen secundaria completa, son convivientes el 55.0%, no tienen ocupación el 72.0%, y un 69.0% percibe un ingreso económico de 1501 a 1800.

De la misma manera, los resultados obtenidos difieren a los encontrados por Pulido (62) en su investigación titulada "Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro del pueblo joven Miraflores Alto _ sector B _ Chimbote, 2018", aplicada en 200 adultos, obteniendo que son de sexo masculino el 52.5%, tienen secundaria completa el 39.0%, el 44.5% profesan la religión evangélica, el 53.0% se desempeña como empleado, y finalmente el 50.5% percibe un ingreso de 1000 soles a más.

Podemos concluir que los factores biosocioculturales de los adultos mayores del centro poblado de Macacará representan la forma de vida de estos adultos; por lo tanto, impactan de forma directa en su estado de salud; se identificaron dos indicadores negativos, grado de instrucción e ingreso económico, que necesitan ser modificados para aumentar la calidad de vida de estos adultos.

No obstante, al realizar esta investigación existieron ciertas limitaciones tales como; poca disponibilidad de los adultos mayores, por ende, se dificultó el acceso a la información ya que el horario en que se realizó el recojo de datos algunos se encontraban ocupados realizando labores en casa, tomando su siesta, trabajando en las parcelas, etc., por lo que se tomó como medida de solución realizar la entrevista en diferentes horarios y días adaptándose a la disponibilidad de tiempo de los diferentes adultos mayores del centro

poblado de Macacará logrando así aplicar los instrumentos de forma exitosa y recabar los datos necesarios.

VI. CONCLUSIONES

- Se identificó el estilo de vida en el adulto mayor del centro poblado de Macacar, Paita, 2024 en donde la mayoría tiene un estilo de vida saludable. Los adultos mayores deben seguir practicando los hábitos y conductas saludables a los que ya están acostumbrados, fomentando su autocuidado y con lo cual lograrán mantener y aumentar su calidad de vida.
- Se identificaron los factores biosocioculturales en el adulto mayor del centro poblado de Macacar, Paita 2024, en donde más de la mitad son de sexo femenino, la mayoría tiene como grado de instrucción primaria, profesan la religión católica, tienen un ingreso económico de 400 a 650 soles, estn casados y menos de la mitad es obrero. Estos factores juegan un rol importante en la calidad de vida de los adultos mayores, por lo que es fundamental tomar en cuenta que tanto el ingreso económico como el grado de instrucción son indicadores que necesitan ser modificados para instaurar un estilo de vida óptimo y de calidad.

VII. RECOMENDACIONES

- Socializar los resultados de esta investigación con las autoridades del centro poblado, para así gestionar la realización de campañas de prevención y descarte de enfermedades no transmisibles, entre otras, enfocándose en detectar factores de riesgo que ponen en riesgo la vida de los habitantes de este centro poblado.
- Incentivar a los diferentes profesionales de la salud a promocionar estilos de vida saludables mediante programas y estrategias en salud que incentiven a la población adulta a comer sano, realizar ejercicio y realizarse chequeos médicos de forma periódica.
- Sugerir que esta investigación sea usada como antecedente para futuras investigaciones desarrolladas en este centro poblado respecto a estas variables de estudio: Estilo de vida y factores biosocioculturales, teniendo como fin la prevención, promoción y mejora de la calidad de vida constante de las personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. OMS recibe nuevas recomendaciones para frenar el flagelo mortal de las enfermedades no transmisibles [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019[consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/10-12-2019-who-gets-new-advice-on-curbing-deadly-noncommunicable-diseases>
2. Organización Mundial de la Salud. OMS Un nuevo informe de la OMS impulsa los esfuerzos por abordar las principales causas de mortalidad urbana [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019 [consultado el 20 de agosto de 2024].Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/new-who-report-to-bolster-efforts-to-tackle-leading-causes-of-urban-deaths>
3. Organización Panamericana de Salud OPS. Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable. [Internet]. Chile: 19 de enero 2023 [consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>
4. Instituto Nacional de estadística. INE Encuesta europea de salud 2020. Estado de salud. España; 2020. [consultado el 20 de agosto de 2024].Disponible en: https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926692949&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout
5. Ministerio de salud. Alimentaria P, Nutricional E. Guías alimentarias. Chile. [Internet]. [consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/4/am401s/am401s.pdf>
6. Ministerio de Salud (MINSA). Política nacional multisectorial de salud al 2030 “Perú, País saludable”. [Internet]. [consultado el 20 de agosto de 2024].Disponible en : <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5475.pdf>
7. Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI. Adultos mayores de 70 y más años de edad, que viven solos. 2018. [consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en:

- https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1577/Libro01.pdf
8. Instituto nacional de estadística e informática INEI. Pobreza Monetaria afectó al 29,0% de la población el año 2023 [Internet]. www.gob.pe. [Citado el 13 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/951234-pobreza-monetaria-afecto-al-29-0-de-la-poblacion-el-ano-2023>
 9. Agencia Andina. Diresa Piura continua campaña de prevención gratuita contra el cancer de mama.[Internet].Andina.pe. 2022 [consultado el 20 de agosto de 2024].Disponible en :<https://andina.pe/agencia/noticia-diresa-piura-continua-campana-prevencion-gratuita-contra-cancer-mama-904402.aspx>
 10. Gob.pe .Diresa. Piura presenta la primera encuesta nacional especializada en Salud mental. [Internet]. El regional Piura, 2022. [consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inism/noticias/612917-instituto-nacional-de-salud-mental-inicia-primer-encuesta-nacional-especializada-en-salud-mental>
 11. Fernández A et al. Estilos de vida saludable en adultos del corregimiento la Playa sector la Playita 2021 implementando la teoría de Nola Pender. [Internet] 2021. [consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en:<https://bonga.unisimon.edu.co/items/fa5f4d0f-d03f-4fbe-b699-589070cd589b>
 12. Rodríguez P et al. Valoración del estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años. [Internet] 2024. [consultado el 20 de agosto de 2024].Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112024000100018
 13. Guachilema E et al. Estilos de vida y hábitos alimentarios durante la pandemia por Covid-19 en residentes de la ciudadela “Alcides Pesántez” del cantón Machala, Provincia del Oro. [Internet] 2022. [consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/17776/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-478.pdf>
 14. Sosa S. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud materno infantil el Socorro_Huaura, 2020. Tesis para optar el título

- profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [consultado el 20 de agosto de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19269/ADULTO_MAYOR_ESTILO_VIDA_SOSA_PILLHUAMAN_SILVIA_DORIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Morales E. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor Asentamiento humano Fraternidad Chimbote, 2020. (Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Chimbote; 2020. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20327/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_MORALES_ELIAS_ALBERTO_JAVIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 16. Aniceto A. Estilos de vida y factores Biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020. (Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Huaraz; 2019. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19047/ESTILOS_FACTORES_ANICETO_TOLENTINO_ZENON_ANTONIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 17. Giron L. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto del A.H Nuevo Catacaos I etapa_ Catacaos _ Piura, 2022. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2022. [citado el 20 de agosto del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30318/ESTILO_VIDA_GIRON_CHERO_LIZETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 18. Perez Y. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto de villa Viviate_Sector conchal_Paita_Piura,2022. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Piura, Perú 2022. [citado el 20 de agosto del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30138/ESTILO_VIDA_PEREZ_GONZALES_YACKELINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

19. Aparicio J. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el A.H Juan de mori I Etapa_Catacaos_Piura, 2022. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Piura, Perú 2022. [citado el 20 de agosto del 2024]. Disponible en:https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30392/ESTILO_VIDA_APARICIO_BAYONA_JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Bach A Estilos de vida y factores de riesgo [Internet]. AtlasdelaSalud.Org. 2022. [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://www.atlasdelaSalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>
21. Valles A. Modelos y teorías de salud pública. Cuerpo académico de salud pública de la universidad autónoma de baja California, 2020. [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/339662890_Modelos_y_Teorias_de_Salud_Publica
22. Galli A et al . Contenidos Transversales Factores Determinantes de la Salud [Internet]. Buenos Aires; 2017. [citado 25 de agosto de 2024].Disponible en: <https://oasaludable.com/wp-content/uploads/2022/10/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
23. Satterfield C. Nola Pender: modelo de promoción de la salud. [Internet]. Dixemi.2022 [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.scribd.com/document/457518260/Modelo-de-promocion-de-la-salud-de-Nola-Pender>
24. Sandler I. Nola Pender: Modelo de promoción de la salud [Internet]. Enfermería Virtual. Hernández; 2022 [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://enfermeriavirtual.com/nola-pender-modelo-de-promocion-de-la-salud/>
25. Diaz R. Et al. Efectividad de Intervención de Enfermería en Hábitos Saludables desde el modelo de Nola Pender [Internet]. Colombia: 17 setiembre 2021 [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020_ORIGINAL.pdf
26. Hidalgo E. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender. [Internet]. Costa rica; 2021[citado 25 de agosto de 2024]. Revista Ene De Enfermería, 16(2).

- Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000200010
27. OPS. Determinantes sociales de la salud [Internet]. Paho.Org. [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
 28. Bembibre C. Definición de sociocultural [Internet]. D•ABC. Art. Actualizado: Marzo 2022; [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/social/sociocultural.php>
 29. Sordo I. Los 10 factores que surgen el comportamiento de tus consumidores [Internet]. Hubspot.es. 2021. [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://blog.hubspot.es/marketing/factores-comportamiento-del-consumidor>
 30. Reyes R. Factores culturales y desarrollo cultural comunitario. Reflexiones desde la practica [Internet]. Eumed.Net. [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.eumed.net/libros-gratis/2011c/985/985.pdf>
 31. Martín E. Qué es el estilo de vida. Lo que dice sobre ti (Actualizado 2022) [Internet]. Consumoteca. Marzo, 2022. [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://Www.Consumoteca.Com/Bienestar-Y-Salud/Estilo-De-Vida>
 32. Doktuz. Estilos de vida saludable. 2017. [Internet]. [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
 33. Editorial Etece Etapas del desarrollo humano [Internet]. Significados. 2022 [[citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.significados.com/etapas-del-desarrollo-humano/>
 34. Monreal G Adultez. Enciclopedia Concepto. Equipo editorial, Etecé De: Argentina.Argentina, 2022. [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en:<https://concepto.de/adultez/>
 35. Organización Mundial de la Salud, ¿Qué es un estilo de vida saludable según la OMS? [Internet]. Actualizado el 8 de abril de 2021. [citado el 14 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://aleph.org.mx/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-segun-la-oms>

36. Túnez L. Modelo de Dahlgren y Whitehead. Researchgate.net. [citado el 23 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Modelo-de-Dahlgren-y-Whitehead-deproduccion-de-inequidades-en-salud_fig1_331984362
37. Gerencia asistencial de atención primaria. Estilos de Vida [Internet]. Atención Primaria. 2021 [citado el 23 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
38. CEPAL. Acerca de asentamientos humanos [Internet]. Cepal.org. 2020. [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/temas/asentamientos-humanos/acerca-asentamientos-humanos>
39. Alvares A. Clasificación de las Investigaciones. Universidad de Lima [Internet]. Lima; 2020. [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=9hKARocAAAAJ&citation_for_view=9hKARocAAAAJ:TFP_iSt0sucC
40. Arias J, et al. Diseño y Metodología de la Investigación [Internet]. Perú: Enfoques Consulting EIRL; 2021 [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
41. Marroquín R. Confiabilidad y validez de instrumentos de investigación [Internet]. 2018 [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.une.edu.pe/Titulacion/2013/exposicion/SESION-4-Confiabilidad%20y%20Validez%20de%20Instrumentos%20de%20investigacion.pdf>
42. Pérez G. Que es y para qué sirve el Alfa de Cronbach [Internet]. 2022 [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://es.linkedin.com/pulse/qu%C3%A9-es-y-para-sirve-el-alfa-de-cronbach-gabriel-p%C3%A9rez-le%C3%B3n->
43. Universidad los Ángeles de Chimbote. Reglamento de Integridad Científica en la Investigación [Internet] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2023 [citado 25 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/wp-content/uploads/erpuniversity/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa-el-plan-estrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otras-normativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001.pdf>

44. Ministerio de salud (MINSA). Estilo de vida saludable. [Internet] 2016.[citado el 13 de octubre de 2024].Disponible en:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/14763-minsa-promueve-stilos-de-vida-saludable-para-prevenir-problemas-cardiovasculares>
45. Aristizábal, et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [Internet] 2011. [citado el 13 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
46. Ministerio de salud (MINSA). La alimentación saludable previene el sobrepeso y la obesidad. [Internet] Perú; 23 de setiembre 2022 [citado 13 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/653648-la-alimentacion-saludable-previene-el-sobrepeso-y-la-obesidad>
47. Organización Mundial de la Salud (OMS). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud. [Internet] Ginebra; 25 de noviembre de 2020 [citado 13 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
48. Ministerio de Salud (MINSA) Ansiedad y estrés pueden ocasionar enfermedades cardiovasculares sobre todo en adultos mayores. [Internet] Perú: 21 de enero 2021; [citado 13 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/325798-ansiedad-y-estres-pueden-ocasionar-enfermedades-cardiovasculares-sobre-todo-en-adultos-mayores>
49. Chenche F, et al. Relaciones interpersonales en la convivencia personal. RECIMUNDO.2023;1:372-380. [citado 13 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1961>
50. Servós L. La importancia de la autorrealización [Internet] España: 18 de octubre, 2021[citado 13 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.lauraservos.com/la-importancia-de-la-autorrealizacion/>
51. Limia M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Index Enferm [Internet]. 2010 19(1): 42-46. [citado 13 de octubre de 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009

52. Rebaza C. Factores biosocioculturales y estilo de vida del adulto maduro del centro poblado de Huanchac – Independencia – Huaraz – Ancash. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2021. [citado 13 de octubre de 2024] Disponible en :
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32025/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_REBAZA_AREVALO_CRISTIAN_MAMPY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
53. Agustín O. Estilos de vida y factores biosocioculturales en Adultos Mayores que acuden al Centro de Salud Chilca 2021. Huancayo: Universidad Peruana del Centro;2021. [Citado el 13 de octubre del 2023]. Disponible en :
<https://repositorio.upecen.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14127/283/TESIS%20-%20AGUSTIN%20BENIGNO%20OLIVAS%20ALVAREZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
54. Méndez M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Carhuaz-Ancash. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2020. [citado 13 de octubre de 2024] Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28916/ESTILOS_DE_VIDA_FACTOR_BIOSOCIOCULTURALES_MENDEZ_ARMEY MARIA_JULIA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
55. Ramírez R. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad de Huacran -Anta-Ancash. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2023. [citado 13 de octubre de 2024] Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33698/ESTILO_VIDA_RAMIREZ_SALDANA_ROSAMELIA.pdf?sequence=5
56. Velazco C. El modelo de Lalonde como marco descriptivo dentro de las investigaciones sobre *Cryptosporidium* spp del grupo de investigación Gastrohnp de la universidad del valle de Cali, Colombia. Univalle.edu.co. 2016 [citado el 13 de octubre de 2024]. Disponible en:
<https://revistas.univalle.edu.co/index.php/gastrohnp/article/view/1353/1461>

57. Universidad Tecnológica de Bolívar. Beneficios de estudiar una carrera profesional. Cartagena de Indias; 2020. [Citado el 13 de octubre de 2024] Disponible en : <https://www.utb.edu.co/blog/por-que-es-importante-estudiar-una-carrera-profesional/>
58. Hidalgo E. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender. [Internet]. Costa Rica; 2021. Revista Ene De Enfermería, 16(2). [Citado el 13 de octubre de 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2022000200010&script=sci_arttext
59. Silvestre F. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Mallquibamba - Carlos Fermín Fitzcarrald. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2020. [Citado el 13 de octubre de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29174/ADULTO_S_ESTILOS_DE_VIDA_SILVESTRE_FLORES_FLORA_REBECA%20%281%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y
60. Infantes N. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del A.H. Ramiro Priale_Chimbote, 2022. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2022. [Citado el 13 de octubre de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32070/ESTILO_VIDA_INFANTES_HIRASAKI_NERY.pdf?sequence=3&isAllowed=y
61. Francisco V. Factores biosocioculturales y estilo de vida del adulto mayor -pueblo joven La Victoria sector 2-Chimbote. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2020. [Citado el 13 de octubre de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33779/ESTILO_VIDA_FRANCISCO_VILLANUEVA_VANESA_ROSARIO.pdf?sequence=3&isAllowed=y
62. Pulido C. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro del pueblo joven Miraflores Alto _ sector B _ Chimbote. Universidad Católica los Angeles de Chimbote [Internet]. Perú; 2018. [Citado el 13 de octubre de 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/17796/ADULTO%20MADURO_PULIDO_RODRIGUEZ_CAMILA_YASSUMY.pdf?sequence=6&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 01 Matriz de consistencia

Título: Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores del centro poblado Macacar, Paita, 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>Cual es el estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores del centro poblado Macacar, Paita, 2024?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Describir el estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores del centro poblado Macacar, Paita, 2024.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar el estilo de vida de los adultos mayores del centro poblado de Macacar, Paita,2024</p> <p>Identificar los factores biosocioculturales de los adultos mayores del centro poblado de Macacar, Paita,2024</p>	<p>Variable 1</p> <p>Estilo de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estilo de vida saludable • Estilo de vida no saludable <p>Variable 2</p> <p>Factores biosocioculturales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Factores biológicos (edad, sexo) • Factores culturales (grado de instrucción, religión) • Factores sociales (estado civil, ocupación, ingreso económico) 	<p>Tipo de Inv: cuantitativo</p> <p>Nivel de Inv: Descriptivo</p> <p>Diseño de Inv: No experimental</p> <p>Población muestral:</p> <p>Estar conformada por 75 adultos mayores del centro poblado, Macacar, Paita,2024</p> <p>Técnica: Entrevista y observación</p> <p>Instrumento: Escala de estilos de vida Cuestionario de los factores biosocioculturales.</p>



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE
CHIMBOTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

AUTOR: WALKER, SECHRIST, PENDER

MODIFICADO POR: DIAZ, R. REYNA, E. DELGADO, R. (2008)

Nº	Ítems	CRITERIOS			
		N	V	F	S
	ALIMENTACION				
1	Come usted tres veces al día: desayuno almuerzo, cena				
2	Todos los días usted consume alimentos balanceados que incluyen tanto vegetal, frutas legumbres cereales, y granos				
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua				
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas				
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida				
6	Lee usted las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas, para identificar los ingredientes				
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				

7	Hace usted, ejercicios por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana				
8	Diaria mente usted realiza actividad física que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.				
	MANEJO DE ESTRES				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.				
10	Expresa su sentimiento de tensión o preocupación				
11	Usted plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación				
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración				
	APOYO INTERPERSONAL				
13	Se relaciona con los demás				
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás				
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.				
16	Cuando enfrentan situaciones difíciles recibe apoyo de los demás				
	AUTORREALIZACION				
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.				
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.				
19	Realiza actividades que fomentan su desarrollo personal.				

	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
20	Acude por lo menos una vez al año al establecimiento de salud para un chequeo médico.				
21	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.				
22	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud				
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.				
24	Participa en actividades que fomentan su salud como sesiones educativas, campañas de salud lectura de libros de salud.				
25	Consume sustancias nocivas: como cigarros, alcohol, y drogas.				

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N=1

AVECES: V=2

FRECUENTEMENTE: F=3

SIEMPRE: S=4

El ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es el contrario

N = 4 V=3 F=2 S=1

PUNTAJE MAXIMO: 100 puntos

De 25 a 74 puntos = no saludable

De 75 a 100 puntos = saludable



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO

AUTOR: DIAZ, R. REYNA, E. DELGADO, R. (2008)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo de los nombres de la persona.

A) FACTORES BIOLÓGICOS.

1. ¿Marque su sexo?

a) Masculino ()

b) Femenino ()

B) FACTORES CULTURALES:

2. ¿Cuál es su grado de instrucción?

a) Analfabeto

b) Primaria

c) Secundaria

d) Superior

3. ¿Cuál es su religión?

a) evangélico

b) católico

c) otros.

C) FACTORES SOCIALES:

4. ¿Cuál es su estado civil?

a) casado

b) viudo

c) soltero

d) conviviente

e) separado

5. ¿cuál es su ocupación?

a) Obrero

b) Empleado

c) Ama de casa

d) Estudiante

e) Otros

6. ¿Cuál es su ingreso económico?

a) Menor de 400 soles

b) De 400 a 650 soles

c) De 650 a 850 soles

d) De 850 a 1100 soles

e) Mayor de 1100 soles.

ANEXO 03: Ficha técnica del instrumento



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**



ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

	R-Pearson	
Items 1	0.35	
Items 2	0.41	
Items 3	0.44	
Items 4	0.10	(*)
Items 5	0.56	
Items 6	0.53	
Items 7	0.54	
Items 8	0.59	
Items 9	0.35	
Items 10	0.37	
Items 11	0.40	
Items 12	0.18	(*)
Items 13	0.19	(*)
Items 14	0.40	
Items 15	0.44	
Items 16	0.29	
Items 17	0.43	
Items 18	0.40	
Items 19	0.20	
Items 20	0.57	
Items 21	0.54	
Items 22	0.36	
Items 23	0.51	
Items 24	0.60	
Items 25	0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

(*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio.



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

		N
Casos	Válidos	27
	Excluidos(a)	2
	Total	29

Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25

Anexo 04: Consentimiento informado

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTAS
(Ciencias Médicas y de la Salud)

Estimado/a participante

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por, que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada,,,,

- La entrevista durará aproximadamente minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.
- La información brindada será grabada (si fuera necesario) y utilizada para esta investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado; así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.
- Si tiene alguna consulta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico: o al número Así como con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad, al correo electrónico

Complete la siguiente información en caso desee participar:

Nombre completo:	
Firma del participante:	
Firma del investigador:	
Fecha:	

Anexo 05: Carta de aceptación para el recojo de datos



Chimbote, 18 de septiembre del 2024

CARTA N° 0000001696- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**JANET CHORRES LEÓN
CENTRO POBLADO MACACARÁ**

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO MACACARÁ, PAITA, 2024, que involucra la recolección de información/datos en ADULTOS MAYORES, a cargo de JOSE ANDRES DIOSES CHIROQUE, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 74776429, durante el período de 09-09-2024 al 15-09-2024.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.



**Dr. NILO VELASQUEZ CASTILLO
Coordinador de Gestión de Investigación**



Anexo 06: Carta de autorización para el recojo de datos

“AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO”.

Macacará 09 de setiembre de 2024

AUTORIZACIÓN

Yo, **JANET CHORRES LEÓN**, Teniente gobernadora del centro poblado de Macacará del presente año 2024 ,autorizo a **JOSE ANDRES DIOSES CHIROQUE** identificado con DNI: **74776429** perteneciente a la carrera profesional de enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote ULADECH a realizar su trabajo de investigación académico en este centro poblado, titulado: **“ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO MACACARÁ, PAITA, 2024”** que involucra la recolección de datos e información de los adultos mayores , durante el periodo de **09-09-2024 al 15-09-2024**, por lo consiguiente brindo la autorización formal para la aplicación de su investigación por medio de este documento , comprometiéndole a respetar la privacidad y salvaguardar la integridad de los participantes que accedan a formar parte de dicha investigación.

Atentamente



Janet Beatriz Chorres León
Prof. Janet Beatriz Chorres León
TENIENTE GOBERNADORA
MACACARÁ - LA HUACA

JANET CHORRES LEÓN
(TENIENTA/GOBERNADORA
DEL CENTRO POBLADO MACACARÁ)