



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

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DEL
ASENTAMIENTO HUMANO "MICAELA BASTIDAS", PIURA, 2024**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: FACTORES DE RIESGO Y DETERMINANTES DE LA SALUD

AUTOR

ANCAJIMA GOMEZ, MAYELI MICHEL

ORCID:0000-0001-7894-6347

ASESOR

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

ORCID:0000-0003-1940-0365

CHIMBOTE-PERÚ

2024



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0001-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **19:40** horas del día **09** 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:

REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER Presidente
VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA Miembro
CANTUARIAS NORIEGA NELIDA Miembro
Dr. ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO "MICAELA BASTIDAS", PIURA, 2024**

Presentada Por :
(0812191116) **ANCAJIMA GOMEZ MAYELI MICHEL**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **15**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el **TITULO PROFESIONAL** de **Licenciada en Enfermería**.

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

REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER
Presidente

VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA
Miembro

CANTUARIAS NORIEGA NELIDA
Miembro

Dr. ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO
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: ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO "MICAELA BASTIDAS", PIURA, 2024 Del (de la) estudiante ANCAJIMA GOMEZ MAYELI MICHEL, asesorado por ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 22% 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, 06 de Enero del 2025



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

Con todo cariño y amor dedico este trabajo de investigación producto del esfuerzo y dedicación a los seres que tanto amo.

De manera especial, a mi Madre, que, con esfuerzo y ejemplo,
ha llevado a alcanzar mis sueños.

Dedico de manera especial a mis abuelos, por su apoyo incondicional, por creer en mí en todo momento y por enseñarme a nunca dejarme vencer a pesar de las adversidades

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a DIOS por darme la vida y guiarme siempre y haberme permitido cumplir con cada uno de mis proyectos a lo largo de mi vida, por bendecirme cada día y gobernar mi camino siempre.

A mi familia por el apoyo incondicional, por haberme forjado como la persona que soy por sus consejos y palabras de aliento, gracias por haber contribuido en la elaboración de esta investigación.

Índice de contenidos

	Pag
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Índice general.....	VI
Lista de tablas.....	VII
Lista de Figuras.....	VIII
Resumen (español).....	IX
Abstract (ingles).....	X
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Antecedentes.....	6
2.2. Bases teóricas.....	9
2.3. Hipótesis.....	13
III. METODOLOGIA.....	14
3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación.....	14
3.2. Población	14
3.3. Operacionalización de Variables	15
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	17
3.5. Método de análisis de datos.....	19
3.5 Aspectos éticos.....	20
IV. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN.....	30
VI. CONCLUSIONES.....	46
VII. RECOMENDACIONES.....	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48
ANEXOS.....	57
Anexo 01 Matriz de consistencia	57
Anexo 02 Instrumento de recolección de información.....	58
Anexo 03 Ficha técnica de los instrumentos.....	61
Anexo 04 Formato de consentimiento informado u otros	63

Lista de tablas

	pag
TABLA 1: OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	20
TABLA 2: ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024.....	22
TABLA 3: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024.....	23
TABLA 4: FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024	27
TABLA 5: FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024	28
TABLA 6: FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024	29

Lista de figuras

	Pag
FIGURA 1: DETERMINANTES DE LA SALUD.....	14
FIGURA 2: ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024.....	22
FIGURA 3: SEXO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024.....	24
FIGURA 4: GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024.....	24
FIGURA 5: RELIGIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024.....	25
FIGURA 6: ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024.....	25
FIGURA 7: OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024.....	26
FIGURA 8: INGRESO ECONOMICO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024.....	26

Resumen

El estilo de vida incluye comportamientos y hábitos determinados por factores culturales y sociales siendo la familia lo más influyente, teniendo como objetivo: determinar la relación entre los estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto mayor del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024. De tipo cuantitativo, descriptivo – correlacional, doble casilla, muestra de 130 adultos mayores, a quienes se les aplicó dos instrumentos: escala de estilos de vida y cuestionario de factores biosocioculturales, la técnica fue la entrevista y observación. Los datos fueron integrados al Microsoft Excel para luego ser mostrados en tablas y figuras, llegando a los siguientes resultados: 52,3% (68) tienen un estilo de vida no saludable y 47,7% (62) saludable, respecto a los factores biosocioculturales, respecto al sexo el 57,7% (75) es femenino, de religión católica 63,1% (82), Así mismo, el grado de instrucción es primaria 38,5% (50), estado civil es casado 49,2%(64); su ocupación empleado 36,2% (47) y el ingreso económico familiar es de 650 a 850 soles 33,1% (43). Conclusión: Se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales. Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Palabras claves: adulto mayor, estilos de vida, factores biosocioculturales

Abstrat

The lifestyle includes behaviors and habits determined by cultural and social factors, with the family being the most influential, with the objective: determining the relationship between lifestyles and biosociocultural factors in the elderly of the Micaela Bastidas Human Settlement, Piura, 2024. Quantitative, descriptive - correlational, double box, sample of 130 older adults, to whom two instruments were applied: lifestyle scale and biosociocultural factors questionnaire, the technique was interview and observation. The data were integrated into Microsoft Excel and then shown in tables and figures, reaching the following results: 52.3% (68) have an unhealthy lifestyle and 47.7% (62) have a healthy lifestyle, regarding the factors biosociocultural, with respect to sex, 57.7% (75) are female, 63.1% (82) are Catholic, Likewise, the level of education is primary 38.5% (50), marital status is married 49, 2%(64); Their occupation is employed 36.2% (47) and their family income is 650 to 850 soles 33.1% (43). Conclusion: It was found that there is no statistically significant relationship between lifestyle and biosociocultural factors. The null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted.

Keywords: older adults, lifestyles, biosiocultural factors.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cuando se habla de estilos de vida, nos estamos refiriendo a una serie de comportamientos a los cuales las personas se muestran deliberadamente y en los que se puede ejercer el autocontrol, evitándolos o reforzándolos. De este modo, los estilos de vida no están destituidos del medio socioeconómico, público y educativo del que forma parte y deben ser conforme a los fines de la evolución del progreso de la persona (1).

Los estilos de vida suelen hacer mención al conjunto de actitudes y comportamientos que practican las personas en su día a día. Según la Organización Mundial de la salud (OMS) se dice que en la actualidad se tiene una expectativa de vida igual o mayor a los 60 años de edad. Hoy en día hay 125 millones de personas con 80 años, estimándose que para el año 2050 esta cifra llegara a triplicarse. Por otro lado, hoy en día, a nivel mundial, se está envejeciendo de manera desmesurada y la mitad de los países está pasando por un aumento de números en adultos mayores (2).

La salud de la población del adulto mayor siempre está relacionada al estilo de vida que mantienen, y si estos son desfavorables para la salud o están afines a factores peligrosos van a cooperar con incidencia a varias patologías que predominan en la edad adulta mayor. La mayoría de los estilos de vida que benefician de buena manera a la salud son la ingesta de una dieta equilibrada haciendo actividad física y evitando el sedentarismo (3).

A nivel mundial, las personas envejecen a un ritmo descomedido, la OMS como entidad mayor de la salud en el mundo, dice que cada ser humano es proyectista de su propio estilo de vida, con el apoyo de la familia y la sociedad que lo rodea, y esto se evidencia en los comportamientos y actitudes. Es decir, las conductas usuales ejercen una gran influencia en la salud de las personas mayores, como consecuencia se obtienen resultados negativos o positivos (3).

En los países en proceso de desarrollo, los estilos de vida poco saludables son la causa de la mayoría de enfermedades. Los estilos de vida que tiene el adulto mayor en sus años previos son muy importantes, si nunca realizó alguna actividad física, su alimentación fue mala y tuvo hábitos nocivos, tendrá problemas en su vejez (4). Las enfermedades cardiovasculares, los derrames cerebrales, los padecimientos crónicos degenerativos, la ingesta de sustancias nocivas son las principales causas de muerte en la mayoría de los países de América, y las tasas de morbimortalidad siguen aumentando en la población. La estimación de que en América el

número de personas con diabetes se duplicará, pasando de 35 millones en el 2000 a 64 millones en el 2025. En alrededor de 20 años, una de cada 10 personas en el hemisferio Oeste tendrá diabetes (5).

A nivel de América Latina y El Caribe, los pobladores de 30 años en adelante presentan un desarrollo continuo, estimando que los años vislumbrados entre 2000 y 2025, 57 millones de personas adultas mayores se añadirán a los 41 millones que ya existen, además se dice que de los años 2025 al 2050 se llegara a una cifra aproximada de 86 millones. Los países de Brasil, México, Venezuela, Colombia, Argentina y Perú que tienen una demanda poblacional en la zona, tendrán un aumento considerable a diferencia de otros países más pequeños (6).

Según el INEI (7), en el año 2020, el Perú mostró 4 millones 140 mil adultos mayores los cuales representan el 12,7% de la población total, dentro del cual el 15,6% tienen más de 80 años y el 77,9% padece una enfermedad crónica. El tabaquismo es un hábito nocivo en los adultos mayores que repercute en su calidad de vida. Las tasas de tabaquismo y uso de tabaco son más altas en los adultos mayores que en los jóvenes. Incluso el consumo de bebidas fabricadas como los refrescos y las gaseosas generan un mal hábito que conllevan al sobrepeso y obesidad, que a su vez desarrolla enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Los factores biosocioculturales en los adultos mayores suelen ser determinados como los progresos sociales, prácticas, costumbres, conductas y comportamientos del individuo y la población que conducen para alcanzar el bienestar y la vida. El término biosociocultural es empleado para hacer referencia a los procesos o fenómenos que están enlazados a los aspectos biológicos, sociales y culturales de la persona adulta (8).

No cabe duda de que lo que ocurre en el Perú, es un reflejo de la situación a nivel mundial, las personas, en su mayoría, prefieren optar por un estilo de vida no saludable. Es importante mejorar la calidad de vida, viviendas y acrecentar el empleo como aseguramiento universal. Se hace indispensable que se contemplen estrategias y acciones a nivel gubernamental, político y social en búsqueda de que las personas adopten conductas saludables (9).

De acuerdo con la Diresa Piura (10), la situación de salud durante el transcurso del año 2022, la población de adultos mayores presenta diversos problemas de salud causados por los diferentes estilos de vida no adecuados tales como: enfermedades oncológicas, ITS, el dengue (con 974 casos confirmados), diabetes con un 54% de total de casos, un 34% en Puestos de Salud y 12% en hospitales. El 100% de casos de diabetes mellitus tipo 1 se registró en centros

de salud; así como el 55% de diabetes tipo 2. Un 62% del total de casos registrados afecta a la población femenina, mientras que el 38% al sexo masculino.

Además, la Oficina de Epidemiología y salud ambiental (11) señala que en el año 2019 los principales problemas en salud de los adultos en Piura relacionados con el estilo de vida no saludables y factores biosocioculturales en las que viven suelen ser: neumonía, hipertensión, anemia, obesidad, diabetes mellitus, accidentes de tránsito, infartos de miocardio agudo, septicemia, tumores malignos, ITS, dengue, influenza, TBC, varicela, IRAs, VIH /SIDA y otras enfermedades intra hospitalarias.

Ante esta problemática no escapan los adultos mayores que habitan en el AA. HH Micaela Bastidas. Esta comunidad cuenta con los servicios básicos como la luz, agua y desagüe. Sin embargo, hay ocasiones en que los cortes de agua duran días resultando en un gran problema para obtener este recurso. Las calles son de tierra, no tienen ni pistas ni veredas. Algunas casas están construidas de material noble, pero otras están construidas con tripley, esteras y calaminas. Otro problema recurrente son los desbordes de desagüe, que ocasionan malos olores y atraen insectos que puede ser perjudiciales para la salud, ya que estos se suelen parar en los alimentos.

La comunidad cuenta con un establecimiento de salud, que está construido de material noble y solo cuenta con vereda en la parte delantera. Cuenta con servicios de medicina, odontología, obstetricia y un área de internados. En ocasiones solo cuenta con un doctor, ocasionando que no todas las personas logren atenderse, ya que este establecimiento no solo atiende a personas del AA. HH Micaela Bastidas, sino que también de los asentamientos que están a los alrededores. También cuenta con un colegio primario-secundario y un colegio de nivel inicial. Ambos están construidos con material noble, pero sus alrededores son de tierra.

Los adultos mayores que habitan aquí suelen llevar un estilo de vida que muchas veces no es adecuado, la mayor parte de ellos no llevan un régimen de ejercicios que los ayudarían a mantener una mejor salud, y tampoco una dieta adecuada. Los adultos que viven en esta localidad consumen los alimentos que son preparados por sus familiares o incluso por ellos mismos, sin embargo, ellos no suelen tener un conocimiento básico sobre los alimentos que deberían consumir de acuerdo a su edad enfermedades que padecen. Muchos de los adultos pasan mucho tiempo pensando en que como poder ayudar y no ser una carga, pero actualmente es difícil que le den trabajo debido a su edad y ellos lleva como consecuencia que la mayoría de ellos dependa plenamente de sus familiares.

Como se dijo anteriormente, todo esto en conjunto lleva a que los adultos mayores tengan deficiencias en sus estilos de vida. Esto puede ser porque no tienen un adecuado conocimiento e información favorable sobre los estilos de vida saludables. La etapa del adulto mayor es una etapa vulnerable y por ende es una etapa donde tienen estilos de vida vulnerables y como sociedad necesitamos valorarla y respetarla para que ellos puedan vivir con una salud mental saludable, sin problemas de estrés, ansiedad y depresión, a su vez que se genera un entorno acogedor donde el adulto mayor pueda sentirse valorado por su familia y la sociedad.

En relación a todo lo redactado anteriormente este estudio de investigación va a servir para de alguna manera poder formular técnicas o estrategias educativas. Esta investigación nació a partir de una problemática real que se viene dando desde hace mucho tiempo y que podemos observar la carencia que padece este grupo en la sociedad. Asimismo, se quiere aportar a la sociedad algunas recomendaciones que pueden contribuir a mejorar el estilo de vida de los adultos mayores y a reducir los factores de riesgo.

Respecto a lo manifestado se estimó conveniente la elaboración de la presente investigación proponiendo el siguiente problema:

¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto mayor del AA. HH Micaela Bastidas_Piura_2024?

Para proporcionar solución al problema se ha planteado el siguiente objetivo general:

- Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto mayor del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024

Para poder conseguir el objetivo general se planteó los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los estilos de vida en el adulto mayor del del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024
- Identificar los factores biosocioculturales (sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación, ingreso económico) en el adulto mayor del del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024

La presente investigación se justifica teniendo como referencia que cuando hablamos de estilos de vida y factores biosocioculturales, estamos hablando de temas de gran importancia, ya que está relacionado con el día a día que viven los adultos mayores a nivel mundial, nacional

e incluso en los lugares más pequeños de nuestro país, con el tipo de vida que llevan, si tienen buena alimentación o hacen ejercicio adecuadamente.

La metodología que se utilizará es de un enfoque cuantitativo, descriptivo, de corte transversal y diseño de una sola casilla. Se utilizará una muestra de 250 adultos mayores y para la recolección se utilizará un cuestionario sobre los hábitos alimenticios que contiene 23 ítems agrupados. Se usará el Software Pasw para el análisis y procesamientos de los datos, con los cuales posteriormente se elaborarán tablas y gráficos.

En esta investigación se buscará tener una visión más alta en cuanto a las variables de estilos de vida y si estos están relacionados a los factores biosocioculturales de los adultos mayores. Los datos que se mostrarán en este trabajo, en el futuro contribuirán a la ciencia de la salud pública y de enfermería, ampliando y fortaleciendo los diversos conocimientos con respecto a esta problemática, proporcionando datos de la realidad que existen en el Asentamiento Humano Micaela Bastidas. Este proyecto de investigación, también será importante en el futuro, ya que podría ayudar a futuras investigaciones que se hagan y así aportar posibles soluciones a esta problemática.

II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Fernández, et al (12). En su tesis denominado: “Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita en Brasil 2021 implementando la teoría de Nola Pender”, plantearon como objetivo caracterizar los estilos de adultos del Corregimiento La playa sector Playita. La metodología de la investigación fue cuantitativo, descriptivo, la muestra fue de 117 adultos a quienes se les aplicó la escala del estilo de vida y el cuestionario; en cuanto a los resultados se obtuvo: 60% de los encuestados pertenecen al sexo femenino, de 20 a 25 años es 25%. El 40% expresó son amas de casa, en escolaridad primaria 17% y bachillerato 43% respectivamente. El 72% pertenecen al régimen subsidiado, 25% contributivo y 3% no afiliado. Finalmente, los autores concluyen que: fortalecer con estrategias educativas la responsabilidad en salud, la actividad física y un mejoramiento en los estilos de vida.

Toapaxi, et al (13) En Su Investigación Titulada “Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores, Ecuador, 2020” que tuvo como objetivo analizar el estilo de vida y su influencia en el estado de salud de los adultos mayores del Sector la Unión, Provincia de Cotopaxi, Ecuado. De tipo cuantitativo, correlacional, transversal, con una muestra censal de 35 adultos mayores. Tuvo como resultados: En los datos demográficos predominan que el 71% son indígenas, el 44% tienen entre 60-70 años, en los adultos mayores predominó el estilo de vida bueno con una diferencia significativa $p < 0,05$ en relación al estilo de vida fantástico y regular, en la alimentación la mayoría consume dietas hiposódicas y bajas en grasas, mantienen un peso adecuado, automedicación ocasional. Se concluyó que a la población mantiene un estilo de vida adecuado, sin embargo, se evidenció debilidades que se deben fortalecer con actividades educativas de promoción de salud como el poco consumo frutas y verduras, hábitos cafeicos frecuentes.

Matos, et al (14) en su estudio titulado “El Estilo de Vida como condicionante de la flexibilidad del adulto mayor, hecho en la Universidad Francisco de Vitoria Madrid España, 2020”, su objetivo fue comparar el nivel de flexibilidad entre personas mayores

institucionalizadas y físicamente inactivas con personas mayores físicamente activas. La muestra fue de personas mayores de 65 años, siendo un grupo físicamente activo, de 54 participantes y un grupo de mayores inactivos con 19 participantes. El estudio fue comparativo de carácter observacional, no aleatorizado, longitudinal y prospectivo que se desarrolló en dos muestras independientes diferenciadas por sus niveles de actividad física, llegando que es fundamental añadir en el día a día de las personas mayores la práctica de ejercicios físico, así como incentivar a que mantengas un estilo de vida activo y saludable, independientemente del entorno geográfico donde habiten y de su género.

Antecedentes Nacionales

Anicieto (15) En su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020”, el cual tuvo como objetivo determinar los estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos del distrito de Caraz – Ancash 2020. Su investigación fue de tipo cuantitativa de nivel descriptivo – correlacional de diseño transversal y no experimental. Dentro 10 de sus resultados presento que un 76,96% de los adultos no presentan estilos de vida saludables, un 42,82% tienen un ingreso mínimo y concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales.

Olivas (16) en la investigación realizada titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud de chilca, Huancayo 2021” donde tiene como objetivo determinar la asociación entre estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al Centro de Salud Chilca 2021. el estudio es no experimental, descriptivo y transversal, teniendo como muestra a 200 adultos mayores, observando que el 89% tienen estilos de vida saludables y 11% tienen estilos de vida no saludables En cuantos a los factores biosocioculturales se observa que el 49% es femenino y el 51% masculino, en el grado de instrucción el 59% curso el nivel primario, de acorde a la religión el 99% es católico, en cuanto al estado civil el 66% es casado. Concluyó que hay una asociación significativa estadísticamente entre ellos.

Morales (17) en su trabajo titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Asentamiento Humano Fraternidad_ Chimbote, 2020”. Que tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del

adulto mayor del Asentamiento Humano Fraternidad – Chimbote. El método que utilizó fue de tipo cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional, con 105 adultos mayores. Los resultados obtenidos fueron: La mayoría de los adultos mayores tienen estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo saludable. En relación a los factores biosocioculturales la mayoría tienen un ingreso económico menos de 400,00 nuevos soles, profesan la religión católica, menos de la mitad tienen grado de instrucción primaria, son de estado civil convivientes y son amas de casa. Se concluyó que La mayoría de los adultos mayores tienen estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo saludable.

Antecedentes Locales o Regionales

Sosa (18) en su tesis titulada “Determinantes biosocioeconomicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del Caserío San Jacinto – Catacaos-Piura, 2021”. Como objetivo determinar la relación entre los determinantes biosocioeconómicos y estilo de vida, es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, con una muestra de 100 personas adultas. Se concluye: al relacionar los determinantes biosocioeconómicos con el estilo de vida no existe relación estadísticamente significativa con ninguna de las variables estudiada, dada a las características de la población es necesario impulsar acciones para mejorar el ingreso económico en los hogares para favorecer el desarrollo de la educación, salud y condiciones de vida.

Enderton (19) en su tesis titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores del Asentamiento Humano 18 de Mayo del sector I-Piura, 2020”. Que tuvo como objetivo determinar relación entre los estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto mayor del Asentamiento Humano donde se realizó el estudio. Fue de tipo descriptivo de correlación, donde se obtuvieron los siguientes resultados: el estilo de vida de la mayoría de las personas mayores en el Asentamiento Humano el 94,74% no es saludable. En cuanto a los factores biosociales y culturales, la mayoría son mujeres con un 64,21%, menos de la mitad tienen nivel de estudio secundario, amas del hogar, y su salario mensual es de hasta 850 soles. Concluyo que no existe un nexo significativo entre el estilo de vida y los factores biosociales y culturales.

Girón (20) en su tesis titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto

del AA. HH nuevo Catacaos I etapa_ Catacaos _ Piura, 2022”, que tuvo como objetivo Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto del A.H Nuevo Catacaos I Etapa _ Catacaos _ Piura, 2022. Su estudio fue de diseño cuantitativo no experimental, con un universo de 293 adultos. Dentro de sus resultados se encontró que el 78% de los adultos mantienen un estilo de vida no saludables mientras que el otro 22% si mantiene un estilo de vida saludable. Se concluyó que si existe relación entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales.

2.2 Bases teóricas

La presente investigación está fundamentada en las teorías conceptuales de Marc Lalonde con su teoría de determinantes de la salud y Nola Pender con el modelo de promoción de la salud. Todo esto en relación con los factores biosocioculturales humanos.

Lalonde M (21) nacido el 26 de julio de 1929 en Perrot Island, Canadá, es un destacado abogado canadiense que fue Ministro de Salud y Bienestar social. Durante el 1974 publicó un número de propuestas planteadas para una mejor evolución del sistema de seguridad social en Canadá, su ardua labor y gran aporte como líder en las políticas públicas de su respectivo país, llegó a tener un gran peso y jerarquía en todo el mundo. Para el año 1974 publicó "Nuevas Perspectivas sobre la Salud de los canadienses," informe que luego se renombró como "El Lalonde Report".

Lalonde propagó un estudio de investigación epidemiológico sobre las causas de muerte y enfermedades de los canadienses, que se determinaron en 4 grandes determinantes de la salud, que marcaron un hito importante para la atención de la salud individual y colectiva. Estos determinantes son: **Estilos de vida:** Relacionado a los hábitos personales, alimentación, actividad física, adicciones, etc. **Medio ambiente:** relacionado a factores ambientales físicos, biológicos, de contaminación atmosférica. **Biología humana:** Relacionado a aspectos genéticos y la edad de las personas. **La atención sanitaria:** Relacionado a la calidad, accesibilidad y financiamiento de los servicios de la salud (21).

FIGURA 1: DETERMINANTES DE LA SALUD



Fuente: Modelo de Lalonde.

Asimismo, Lalonde nos relata que el estilo de vida está compuesto por la toma de decisiones que toma cada individuo en favor de su propia salud y al ejercer cierto grado de autocontrol. Estas decisiones y hábitos propios no beneficiosos para la salud crean riesgos que son originados por el propio organismo. Cuando una enfermedad o deceso se alega que el estilo de vida es la causa o la contribución, por eso se debe, educar, comunicar y empoderar a la gente sobre sus complicaciones de salud, para que así, la población adquiriera el conocimiento que necesita y desenvuelva modos que son saludables, tomen conciencia de sus decisiones y desarrollen comportamientos necesarios para llevar una vida saludable (22).

También al momento de plantear que la salud está relacionada a los cuatro determinantes, prevalece que el estilo de vida interviene en el bienestar y la calidad de vida de los individuos. También describe que los factores de riesgo tales como las dietas no saludables, inactividad física, consumo nocivo de tabaco, alcohol y otras sustancias tóxicas, ponen en arriesgan el estilo de vida de nuestra sociedad, provocando así un mayor número de enfermedades no transmisibles en las personas (23).

De igual manera se hace referencia a que los estilos de vida toman un lugar como una pieza clave en el entorno de la salud, obteniendo como consecuencia alteraciones en cierto grado de la salud de la persona, de tal modo que si el estilo de vida es optimista se va a obtener una salud más positiva y si este no es el caso, la persona se va a ver afectada. Los estilos de vida son cierta forma de vivir que tienen las personas ya sea que esta es saludable o no saludable. Están relacionadas vigorosamente con el comportamiento del individuo, y, por lo tanto, prueba a la forma personal en que el hombre se realiza como un ser social en contextos concretos y particulares. Si hablamos del ámbito de la salud, los malos hábitos y las malas decisiones que las personas toman, de alguna u otra manera pueden favorecer a tener un riesgo

de salud irremediable, cuando este riesgo deja como secuela alguna enfermedad o incluso la muerte, se afirmaría que los estilos de vida que practican los seres humanos son de gran importancia en ellos. Durante mucho tiempo han coexistido numerosas formas de formar un estilo de vida; una de las formas ampliamente difundidas, ha sido determinar los factores de riesgo de las personas para referirse a aquellos comportamientos y malos hábitos que en un momento determinado ponen en peligro la salud.

Pender N, (24) Nació el 16 de agosto de 1941 en la ciudad de Lansing, Michigan, Estados Unidos. Cuenta que desde pequeña le gusto la enfermería, graduándose de la escuela de Enfermería West Suburban Hospital de Oak Park en Illinois en 1964 como licenciada en ciencias de la enfermería, realizando su maestría y obteniendo su doctorado. En la teoría de Pender, los estilos de vida son un patrón de acción multidimensional que la persona hace a lo largo de toda su vida y que se forja de manera directa en la salud. Para concebir esto necesario una enseñanza de tres niveles fundamentales: Particularidad y costumbres propias, Reconocimiento y causas del comportamiento específico y Resultado conductual.

¿Qué es la Promoción de la Salud para Nola Pender? Ella la define como aquellas actividades relacionadas con el desarrollo de recursos que mantienen o mejoran el bienestar de la persona. También define el término “salud” como un estado altamente positivo. La enunciación de salud tiene más importancia que cualquier otro enunciado general. Se refiere que para poder lograr estar en un estado completo de bienestar físico, mental y social, una persona o grupo debe ser capaz de identificar y satisfacer sus necesidades (25).

Este modelo promocional de la salud que nos mostró Nola Pender, muestra la forma en que las experiencias propias de nosotros, así como nuestros conocimientos y los diferentes afectos específicos relacionados a la conducta de las personas las conlleva a intervenir o no en sus conductas de salud, ya sean favorables o no. En primer lugar, menciona que las experiencias retrospectivas hayan podido lograr tener algún tipo de secuela o efectos directos en la probabilidad de poder entretenerse con las variadas conductas de promoción de la salud; del mismo modo, el constante concepto detalla los diferentes factores íntimos, en categorías tales como los biológicos, psicológicos y socioculturales.

Pender en su teoría también nos dice que el estilo de vida está basado en una guía multidimensional de diligencias para cada ser humano y que se desarrolla durante toda su vida una organización directa sobre la salud.

La teoría de la promoción de la salud va a identificar los factores cognitivos y perceptivos que tiene el sujeto, que son, de alguna manera, reformados por sus cualidades propias e interpersonales, resultando en la participación de los comportamientos que de alguna manera promueven la salud. Esta teoría no se restringe a exponer la conducta preventiva de la enfermedad o padecimiento, sino que también se amplía para integrar las conductas que promueven la salud. Un buen estilo de vida saludable es definido como “los procesos sociales, tradiciones, hábitos, comportamientos de individuos y grupos de población que llevan a la complacencia de las necesidades humanas”; es sabido que un tercio de los padecimientos que se dan en el mundo, de alguna manera se podrían prevenir mediante los cambios de conducta que van a determinar quién se enferma o se mantiene saludable.

Las dimensiones que se tienen que considerar en esta teoría son:

Alimentación saludable: se refiere a comer de forma moderada, nuestro organismo se halla en un desgaste de energía permanentemente, incluso cuando estamos durmiendo, es por eso que de manera cotidiana se tiene la necesidad de consumir una porción significativa de los disímiles tipos de suministros (26).

Actividad y ejercicio: aquí nos referimos a la acción que todas las personas tienen que llevar a cabo en su práctica del día a día, utilizando grandes cantidades de energía que naturalmente involucran el movimiento del cuerpo. Durante la etapa adulta ya no se suelen hallar estas elevadas demandas energéticas y nutritivas, siendo así que estas necesidades son sensiblemente menores en relación con el peso corporal, y van a depender, entre otros factores, como la edad, el sexo, actividad que realiza el adulto, complexión (fuerte, mediana, delgada), metabolismo y el grado de actividad física (27).

Responsabilidad en Salud: se refiere a la habilidad que tiene cada persona para conseguir por sí misma un estado de bienestar que abarca más allá de lo físico, como lo es sufrir de alguna enfermedad o padecimiento (28).

Autorrealización: es la más alta y se posiciona en la cima de la jerarquía. Maslow señala que la auto-realización es la necesidad que toda persona tiene para ser y hacer enfocándose en lo que “nació para hacer”, es decir, sería el desarrollo del potencial de cada uno de nosotros, mediante diferentes actividades (29).

Redes de apoyo social: Es considerada la sociedad entre los recursos humanos y materiales

que debería tener un individuo o también pertenecer a la población para aprovisionar una solución a un problema particular, tales como enfermedades o incluso separaciones familiares (30).

Manejo del estrés: El estrés es la respuesta biológica y/o psicológica que nuestro cuerpo emite en los momentos en los que estamos pasando por situaciones que podrían atentar contra nosotros mismos (31).

2.3. Hipótesis

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos mayores Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024

Ho: No Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024

III. METODOLOGÍA

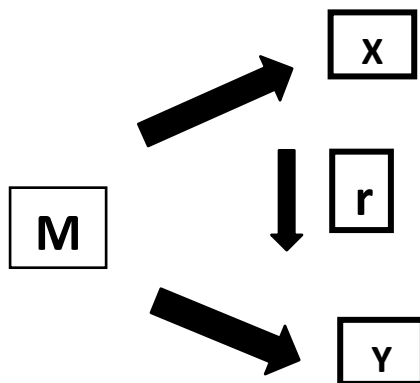
3.1 Tipo, Nivel y Diseño de Investigación

Cuantitativo: Es una forma estructurada que ayudara a recopilar y analizar los datos obtenidos en la presente investigación (32). En la presente investigación aportó en la presentación y análisis, mediante tablas, figuras y datos estadísticos, debidamente comprobados.

Correlacional: Es una técnica de diseño de investigación no experimental que contribuirá a los investigadores a poder instaurar una relación entre dos o más variables que se encuentran fuertemente relacionadas entre sí (32). En esta investigación se relacionaron las variables de Estilos de vida y factores biosocioculturales, y mediante este nivel de investigación pudimos demostrar si existe o no relación entre ellos.

Descriptivo: Tuvo como finalidad establecer una descripción lo más cerca posible sobre un fenómeno o una situación en general evitando indagar las causas o consecuencias del mismo, basándose en las características, configuraciones, así como en los procesos que vienen a formar parte de dichos acontecimientos sin atribuirles valor alguno (32).

Corte Transversal: Se consolidó en la comparación de ciertas características o situaciones en las que se encuentran diversos grupos de sujetos en un momento determinado, e interrelacionados todos en la misma temporalidad (32).



3.2 Población

Población

La población estuvo conformada por 250 adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas.

Muestra

La muestra estuvo conformada por 130 adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, para la cual se aplicó la fórmula mediante un muestreo aleatorio del 95% de confiabilidad.

Unidad de análisis.

Cada adulto mayor del Asentamiento Humano Micaela Bastidas que cumpla con los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión

- Adultos mayores de 60 años a más.
- Adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas.
- Adultos mayores que vivan en el Asentamiento Humano Micaela Bastidas por más de tres años.
- Adultos mayores que proporcionen consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

- Adultos mayores que presente algún trastorno mental.
- Adultos mayores con alguna patología.
- Adultos mayores con problemas de comunicación

3.3 Operacionalización de las variables/categorías

Variable dependiente:

Estilo de vida del adulto

Definición Conceptual

Son comportamientos, costumbres y patrones netos el ser humano propios y que lo caracterizan de otras personas, ayuda a prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas

promover un envejecimiento más saludable y responsable (33).

Variable independiente:

Factores biosocioculturales del adulto

Definición conceptual

Son características o circunstancias por las pasa el ser humano en cada etapa de su vida, percibidas por otras personas y modificables y no modificables, siendo el estado civil, ocupación, ingreso económico, grado de instrucción, religión (34).

Tabla 1: Operacionalización de las variables

Variables	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Categorías o valoración
Variable 1: Estilos de vida	La variable fue medida mediante un cuestionario tipo Likert de 25 ítems a los adultos mayores, esto nos permitió conocer en sus diferentes dimensiones si llevan un estilo de vida saludable o un estilo de vida no saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación • Actividad y ejercicio • Manejo del estrés • Apoyo interpersonal • Autorrealización • Responsabilidad en salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Estilo de vida saludable - Estilo de vida no saludable: 	Nominal	Estilo de vida saludable: 75 – 100 puntos Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos
Variable 2: Factores biosocioculturales	La variable fue medida a través de un cuestionario a los adultos mayores, esto nos permitió conocer los diferentes factores biosocioculturales	Factores biológicos	Sexo	Nominal	Masculino Femenino
		Factores sociales	Grado de instrucción	Ordinal	Analfabeto (a) Primaria Secundaria Superior
			Religión	Nominal	Católico Evangélico

					Mormón Protestante Otros
		Factores culturales	Estado civil	Nominal	Soltero (a) Casado (a) Conviviente Separado (a) Viudo (a)
			Ocupación	Nominal	Obrero (a) Empleado (a) Agricultor Ama de casa Estudiante Otros
			Ingreso económico	Nominal	Menor de 400 soles De 400 a 650 soles De 650 a 850 soles De 850 a 1100 soles Mayor de 1100 soles

Fuente: Elaboración propia

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos/información

Técnicas:

En la presente investigación se utilizó la encuesta y la observación para la aplicación de los

instrumentos.

Instrumentos:

Para la recolección de datos se utilizó 2 instrumentos, los cuales se detallan a continuación:

Instrumento 1

Escala de Estilo de vida

Instrumento fue elaborado en base al cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E, para medir el estilo de vida a través de todas sus dimensiones, las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, el apoyo interpersonal, la autorrealización y por último la responsabilidad en salud.

Está constituido por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones, las cuales son las siguientes:

Alimentación:	1-6
Actividad y ejercicio:	7-8
Manejo del estrés:	9-12
Apoyo interpersonal:	13-16
Autorrealización:	17-19
Responsabilidad en salud:	20-25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

Nunca:	N = 1
A veces:	V = 2
Frecuentemente:	F = 3
Siempre:	S = 4

Instrumento 2

Cuestionario sobre los factores biosocioculturales del adulto mayor. Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. y modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación.

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes.

- **Datos de identificación**, donde se obtendrán las iniciales o seudónimo de los adultos entrevistados (1 ítems).
- **Factores biológicos**, donde se determinará la edad y el sexo (2 ítems).
- **Factores culturales**, donde se determinará la escolaridad y la religión (02 ítems)
- **Factores sociales**, donde se determinará el estado civil, la ocupación y el ingreso económico (3 ítems).

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos.

Validez Interna

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio.

Confiabilidad

Presenta una confiabilidad de 0.95, fue medida y garantizada mediante la prueba de Arpa de Crombach, y el método de división en mitades.

3.5 Método de análisis de datos/información

Para la recolección de datos de la investigación se considerarán los siguientes aspectos:

- Se informó y se les pidió el consentimiento a los adultos mayores que viven en el Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, haciendo un hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación serán estrictamente confidenciales.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a los adultos mayores que viven en el Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura.
- Se realizó la lectura del contenido del cuestionario de manera clara para llevar a cabo las respectivas entrevistas.

- Los instrumentos fueron aplicados en un tiempo no mayor de 20 minutos, cuyas respuestas fueron marcadas de manera personal y directa.

Análisis y procesamiento de los datos: Los datos recopilados del instrumento de la calidad de vida y sus respectivas dimensiones fue aplicado y procesado a través de la base de datos Microsoft Excel con la finalidad de obtener las tablas y figuras correspondientes al estudio, para luego identificar cuál de los datos se tiene que interpretar mediante el análisis y posteriormente llegar a la conclusión pertinente de la investigación de los pacientes con tuberculosis pulmonar.

3.6 Aspectos Éticos

El presente trabajo de investigación fue aplicado bajo los aspectos éticos que rige el reglamento de integridad científica en la investigación versión 001, aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N°0277-2024 (41).

Respeto y protección de los derechos de los intervinientes.

El bienestar y seguridad de las personas es el fin supremo de toda investigación, y por ello, se deberá proteger su dignidad, identidad, diversidad socio cultural, confidencialidad, privacidad, creencia y religión. Este principio no sólo implica que los Adultos Mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura que son sujetos de investigación participen voluntariamente y dispongan de información adecuada, sino que también deberá protegerse sus derechos fundamentales si se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Cuidado del medio ambiente

Se respetó el entorno, protección de especies y preservación de la biodiversidad y naturaleza de todos los habitantes del Asentamiento Humano Micaela Bastidas.

Beneficencia, no maleficencia

Toda investigación tuvo un balance riesgo-beneficio positivo y justificado, para asegurar el cuidado de la vida y el bienestar de las personas que participaran en la investigación. En ese sentido, la conducta del investigador respondió a las siguientes reglas generales: no se causará daño, se disminuirán los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios.

Justicia

Esta investigación se aplicó a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, se tratará a todos los participantes de manera equitativa, refiriéndoles que pueden tener acceso a los resultados de la investigación.

Integridad y honestidad

Esta investigación se respaldó de datos veraces con rigor científico, asegurando la validez de sus métodos, fuentes, así como también en todo el proceso de la investigación que se aplicará a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura.

Libre participación por propia voluntad

Los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura que participaron en las actividades de investigación tendrán el derecho de estar bien informados sobre los propósitos y fines de la investigación que desarrollaron en la que participaron y tienen la libertad de elegir si participarán en ella, por voluntad propia.

IV. RESULTADOS

TABLA 2

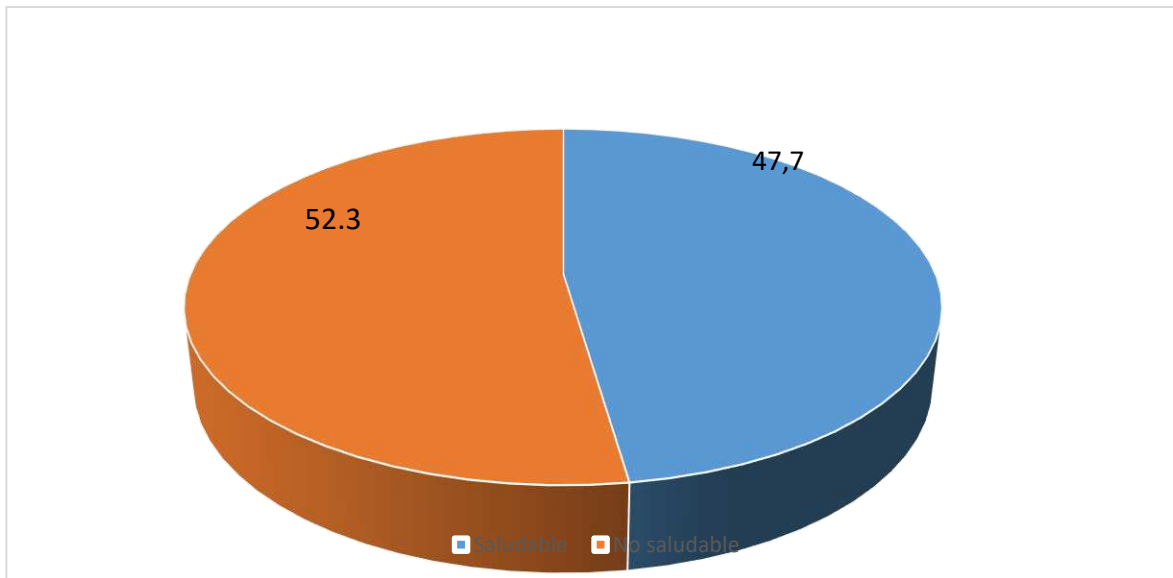
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL ASENTAMIENTO HUMANO
MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024

ESTILO DE VIDA	N	%
Saludable	62	47,7
No saludable	68	52,3
TOTAL	130	100

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024.

FIGURA 2

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO
HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024.



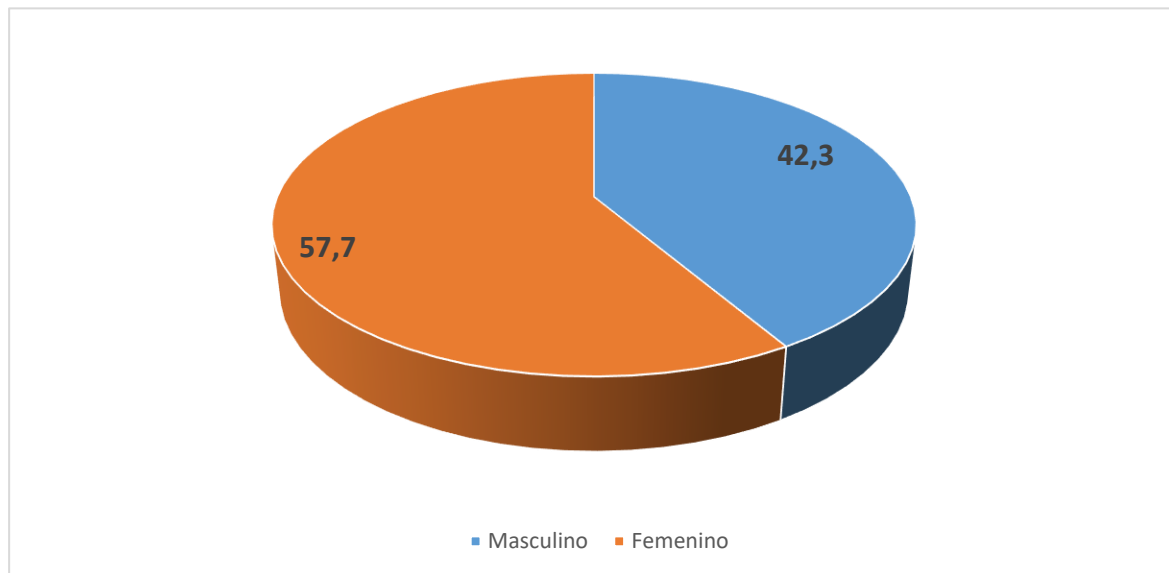
Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024

TABLA 3
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL
ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024.

FACTORES BIOLÓGICOS		
Sexo	N	%
Masculino	55	42,3
Femenino	75	47,7
Total	130	100
FACTORES CULTURALES		
Grado de instrucción	n	%
Analfabeto	13	10
Primaria	50	38,5
Secundaria	45	34,6
Superior	22	16,9
Total	130	100
Religión	N	%
Católico	82	63,1
Evangélico	34	26,2
Mormón	7	5,4
Pentecostés	2	1,5
Otros	5	3,8
Total	130	100
FACTORES SOCIALES		
Estado civil	n	%
Soltero	4	3,1
Casado	64	49,2
Viudo	40	30,8
Conviviente	11	8,5
Separado	11	8,5
Total	130	100
Ocupación	N	%
Obrero	32	24,6
Empleado	47	36,2
Ama de casa	28	21,5
Estudiante	0	0,0
Otros	23	17,7
Total	130	100
Ingreso económico	N	%
Menos de 400 soles	25	19,2
De 400 a 650 soles	29	22,3
De 650 a 850 soles	43	33,1
De 850 a 1100 soles	19	14,6
Mayor de 1100 soles	14	10,8
Total	130	100

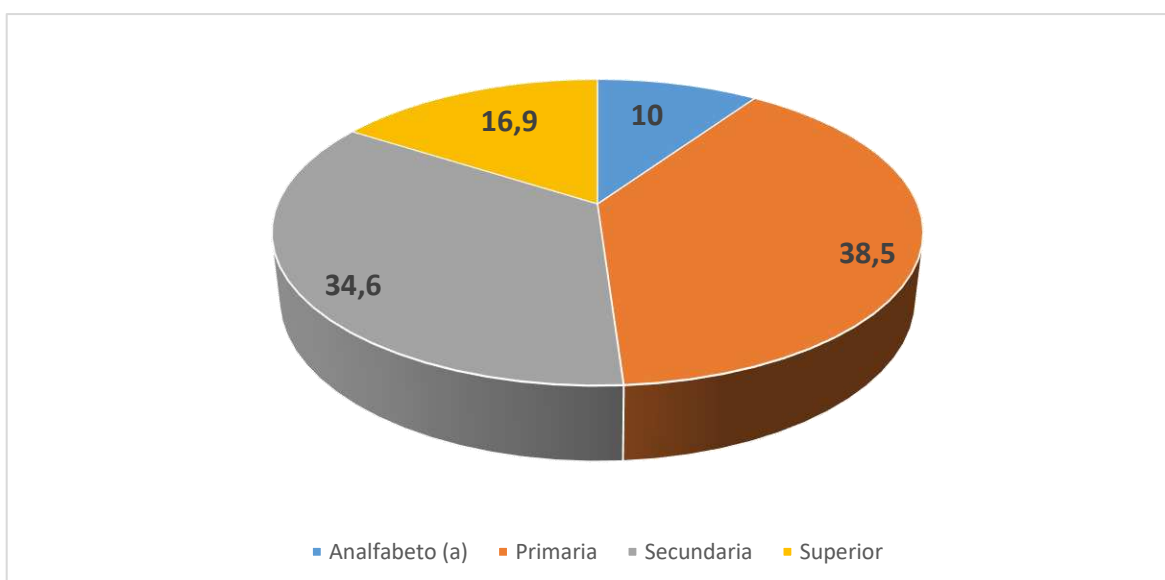
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024

FIGURA 3
SEXO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO
MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024.

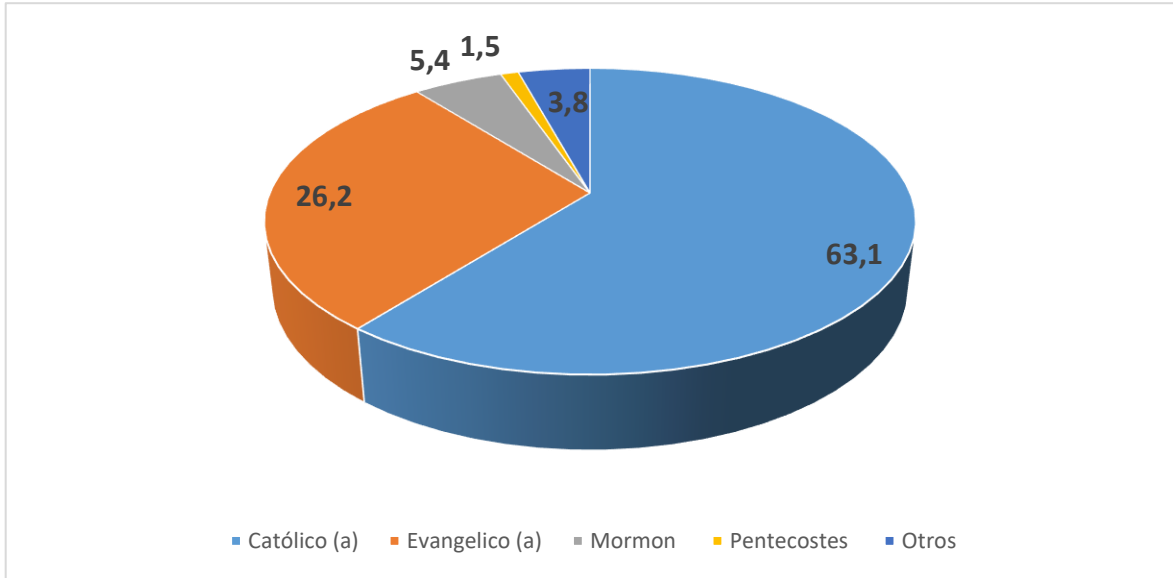
FIGURA 4
GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL
ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024.

FIGURA 5

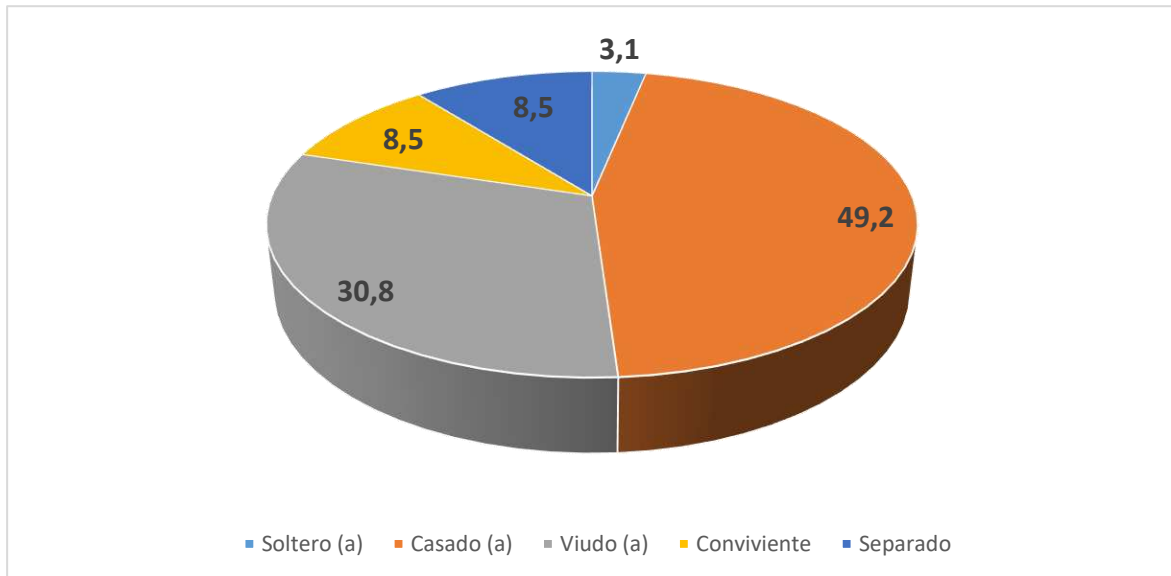
RELIGIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024.

FIGURA 6

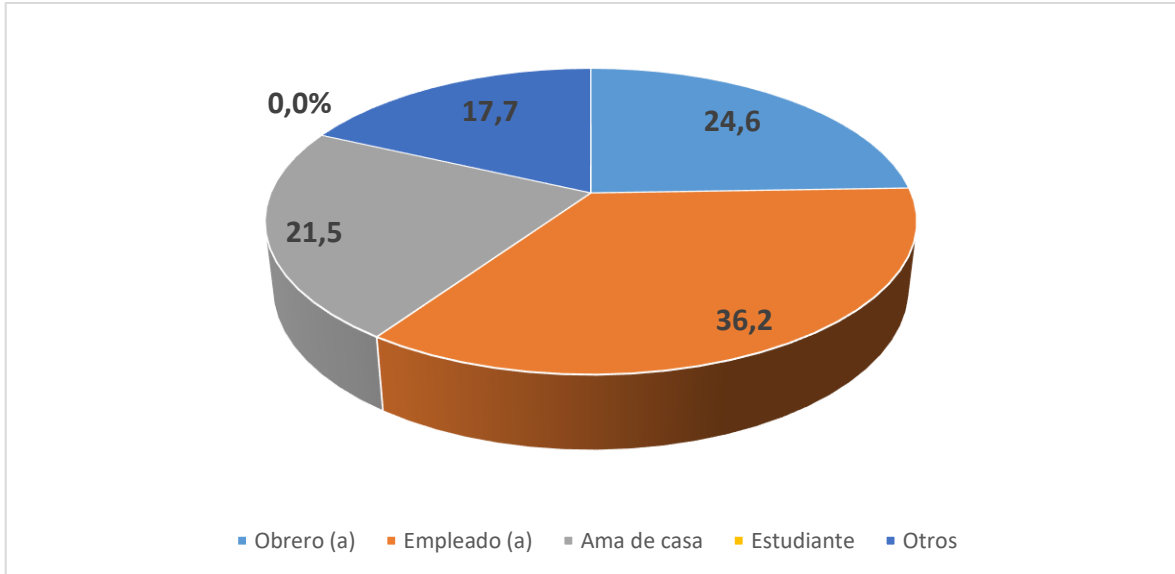
ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024.

FIGURA 7

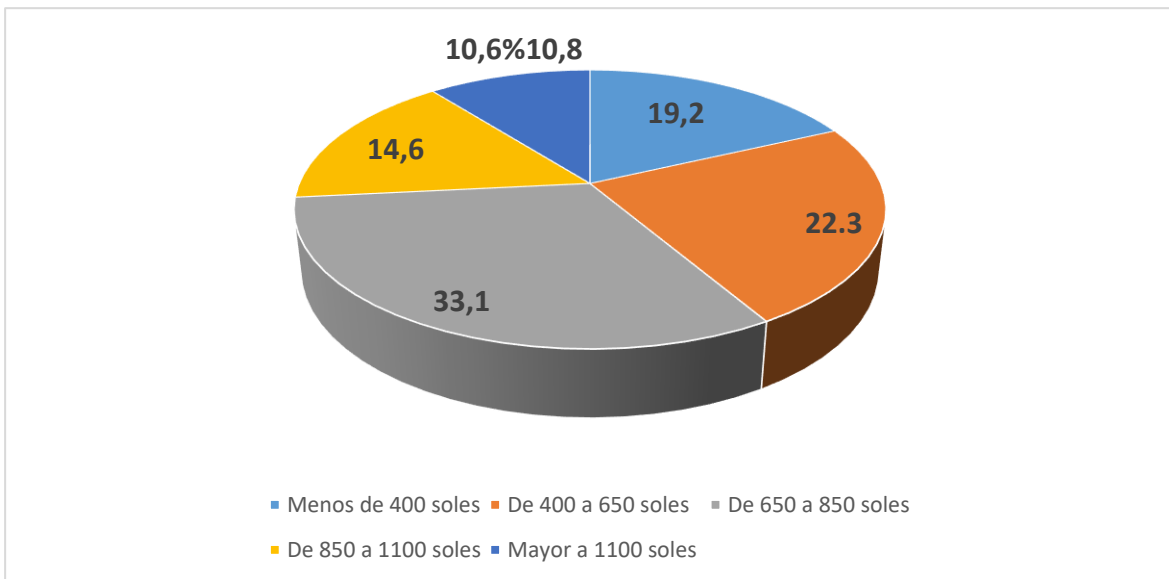
OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024.

FIGURA 8

INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024

RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA
DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA
BASTIDAS, PIURA, 2024

TABLA 4

**FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL
ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024**

SEXO	Estilos de vida				Total		x ² = 0,395; 1gl P = 0,529 > 0,05
	Saludable		No saludable		n	%	
	N	%	N	%			
Masculino	28	21,5%	27	20,8%	55	42,3%	
Femenino	34	26,2%	41	31,5%	75	57,7%	
Total	62	47,7%	68	52,3%	130	100%	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas

TABLA 5

FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024

Grado de Instrucción	Estilos de vida				Total		$\chi^2= 1,114$; 3gl P = 0,773 < 0,05 No existe relación estadísticamente significativa
	Saludable		No saludable		n	%	
	N	%	N	%			
Analfabeto(a)	6	4,6%	7	5,4%	13	10%	
Primaria	25	19,2%	25	19,2%	50	38,5%	
Secundaria	18	13,8%	27	20,8%	45	34,6%	
Superior	11	8,5%	11	8,5%	22	16,9%	
Total	60	46,1%	70	53,9%	130	100%	

Religión	Estilos de vida				Total		$\chi^2= 3,411$; 4gl P = 0,491 > 0,05 No existe relación estadísticamente significativa
	Saludable		No saludable		n	%	
	N	%	N	%			
Católica(o)	39	30%	43	33,1%	82	67,7%	
Evangélica(o)	17	13,1%	17	13,1%	34	26,2%	
Mormón	2	1,5%	5	3,8%	7	5,4%	
Pentecostés	2	1,5%	0	0,0%	2	1,5%	
Otros	2	1,5%	3	2,3%	5	3,8%	
Total	62	47,6%	68	52,3%	130	100%	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas

TABLA 6

**FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL
ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024**

Estado civil	Estilos de vida				Total		$\chi^2=4,578$; 4gl $P = 0,333 > 0,05$ No existe relación estadísticamente significativa
	Saludable		No saludable		n	%	
	N	%	N	%			
soltero(a)	3	2,3%	1	0,8%	4	3,1%	
Casado(a)	31	23,8%	33	25,4%	64	49,2%	
Viuda(o)	17	13,1%	23	17,7%	40	30,8%	
Conviviente	7	5,4%	4	3,1%	11	8,5%	
Separado(a)	3	2,3%	8	6,2%	11	8,5%	
Total	61	46,9%	69	53,1%	130	100,0	

Ocupación	Estilos de vida				Total		$\chi^2= 1,379$; 3 gl $P = 0,710 < 0,05$ No existe relación estadísticamente significativa
	Saludable		No saludable		n	%	
	N	%	N	%			
Obrero	13	10%	19	14,6%	32	24,6%	
Empleado	23	17,7%	24	18,5%	47	36,2%	
Ama de casa	11	8,5%	17	13,1%	28	21,5%	
Estudiante	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	
otros	12	9,2%	11	8,5%	23	17,7%	
Total	59	45,4%	71	54,6%	130	100%	

Ingreso económico	Estilos de vida				Total		$\chi^2= 7,162$; 4gl $P = 0,127 > 0,05$ No existe relación estadísticamente significativa
	Saludable		No saludable		n	%	
	N	%	N	%			
Menos de 400	11	8,5%	14	10,8%	25	19,2%	
De 400 a 650	16	12,3%	13	10%	29	22,3%	
De 650 a 850	22	16,9%	21	16,2%	43	33,1%	
De 850 a 1100	9	6,9%	10	7,7%	19	14,6%	
Mas de 1100	2	1,5%	12	9,2%	14	10,8%	
Total	60	46,1%	70	53,9%	130	100%	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas

V. DISCUSIÓN

Tabla 2:

Se muestra que del 100% (130) de los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas que participaron en el estudio, el 47,7% (62) tienen un estilo de vida saludable mientras que el 52,3% (68) presentan un estilo de vida no saludable.

Estos resultados son similares con el de Vega M (42) que en su tesis titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores del Asentamiento Humano Villa España _Chimbote, 2024” nos dice que el 55,8% tienen estilos de vida no saludable y el 44,2% presentan estilos de vida no saludables. También coinciden con los resultados de Henostroza D (43) en su trabajo “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del pueblo Cajacay _ Bolognesi _ Ancash, 2022” donde se evidencia que mas de la mitad (58,82%) tienen estilos de vida no saludables.

Por otro lado, los resultados que difieren con esta investigación es el de Francisco V (44), en su tesis titulada “Factores biosocioculturales y estilo de vida del adulto mayor – pueblo joven La Victoria sector 2-Chimbote, 2020” donde se evidencia que más de la mitad tienen un estilo de vida saludable y menos de la mitad tienen un estilo de vida no saludable. Contradice también el trabajo de Olivas A (45), “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al Centro de Salud Chilca, 2021” donde nos muestra que el 89% tienen estilos de vida saludable, frente al 11% de manejas estilos no saludables.

De acuerdo con los resultados que fueron encontrados en la investigación, se logra apreciar que más de la mitad de los adultos mayores practican los estilos de vida no saludables, lo cual puede estar relacionado con el modo de vivir que tiene cada familia, así como también influye bastante el factor socioeconómico y los deficientes conocimientos sobre el manejo de los estilos de vida.

Según un informe de Lalonde, los estilos de vida están estrechamente relacionados con los hábitos individuales, los cuales son la alimentación, actividad física, adicciones, comportamientos arriesgados o imprudentes, actividad sexual y la atención de los servicios de salud, además, estas cualidades son desarrollados por las decisiones personales que tiene cada individuo o también por la gran influencia que genera el entorno en el que se moviliza.

Es fundamental llevar un estilo de vida saludable ya que depende de eso la vida y la salud de cada individuo, practicando cada dimensión de los de ello se puede evitar diferentes enfermedades no transmisibles y llevar una vida plenamente sana (46).

La OMS (47) dice que los estilos de vida son una forma de vida basada en los patrones de comportamientos reconocibles, que están determinados a través de la interacción de diferentes características personales, individuales, comunitarias, las condiciones de vida socioeconómica y también el medio ambiente. La salud individual y grupal suele estar influenciada por los estilos de vida y está coligada con muchas de las enfermedades cardiovasculares y metabólicas tales como las enfermedades coronarias, la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico, de las cuales, alrededor del 80% de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse mediante cambios en el estilo de vida, como llevar una dieta saludable, aumentar los niveles de actividad física y desistir de fumar.

En la dimensión de alimentación, tenemos que menos de la mitad de los adultos mayores que participaron en la encuesta, consumen sus alimentos de 2 a 3 veces al día y suelen alimentarse de una manera poco adecuada, esto se debe a que no tienen los conocimientos adecuados sobre lo que es tener una alimentación saludable y balanceada que les permita obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita para mantenerse saludables y con energía, también algunos de ellos refirieron que las comidas son preparadas por sus hijos, nietos e incluso nueras, de quienes podemos deducir que tampoco tienen los conocimientos básicos en la preparación de un plato adecuado para su familiar.

Es por ello, que el MINSA (48) dice que el envejecimiento va a crear diferentes fenómenos y cambios, tanto fisiológicos, psicológicos, moleculares y celulares. Estos cambios también abarcan la creación de los trastornos digestivos, impulsando así, la pérdida de apetito y sed debido a que el metabolismo es más lento que el de una persona más joven y como consecuencia de todo esto queda en evidencia la malnutrición en el adulto mayor y es por todo esto que las personas que pertenecen al grupo de la tercera edad, obligatoriamente necesitan una alimentación sana y que este estrictamente balanceada.

Se podría decir que la alimentación es la parte más importante para poder mantener una buena salud, tener una alimentación balanceada nos ayuda a mantener estables nuestras enfermedades y a prevenir muchas otras. Una alimentación sana y balanceada que además cumpla con los requisitos que nuestro cuerpo necesita para estar nutridos nos ahorra muchos

problemas a futuro. Lamentablemente, no todas las personas tienen suerte de poder tener una buena alimentación, en el caso de los adultos mayores muchas veces tienen que acoplarse a la alimentación de las personas con las que viven y estas comidas no les benefician en nada. También tenemos a las personas que ni siquiera pueden tener un plato de comida al día por la situación económica en la que viven.

Referente a la dimensión de actividad y ejercicio, los adultos encuestados refieren que frecuentemente realizan actividades físicas, pero estas no son necesariamente para mantener activo el cuerpo por voluntad propia, sino que constantemente necesitan moverse para realizar sus actividades del día, otros tienen que caminar ya sea para ir a trabajar o asistir a la iglesia. Por otro lado, manifiestan no saber o no tener conocimiento sobre las ventajas y beneficios que el ejercicio físico tiene para su cuerpo y su salud.

La teoría dice que la actividad física es todo movimiento que el cuerpo produce a través de los músculos y que generan un gasto de energía en el cuerpo. La actividad física no solo incluye el ejercicio físico, sino también las actividades que nos exigen el movimiento del cuerpo en general, y que se consideran parte de juegos o incluso de momentos de trabajo, tales como el transporte activo, las tareas domésticas o los juegos recreativos (49).

La mayoría de las personas son conscientes de la importancia de realizar actividad física de manera constante, nos ayuda a mantener el cuerpo y la mente activa, y también contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles. Sin embargo, actualmente las personas no realizan actividad física debido a los nuevos estilos de vida, la tecnología nos hace tener más momentos de ocio y nos lleva a una vida sedentaria de las que muchas veces ya no se puede salir, la evolución del mundo nos ha facilitado muchas tareas que antes requerían de más esfuerzo, las personas prefieren movilizarse en auto en lugar de usar una bicicleta que beneficiaría más a nuestro cuerpo y cada vez son más las actividades que exigen no moverse. Todo esto influye a que las enfermedades como la obesidad y enfermedades cardiovasculares sigan en aumento cada año.

Con respecto a la dimensión del manejo de estrés refieren que la mayoría del tiempo ellos tratan de estar tranquilos y relajados, cuando tienen su tiempo libre, les gusta hacer cosas que les agradan y les distraen de los problemas cotidianos, refieren que tratan de no pensar mucho en sus situaciones económicas ya que son conscientes de que sobre pensar mucho también daña su salud. Detallan que su forma favorita de distraer la mente es

conversando, ya sea con sus familias o con los vecinos.

Sin embargo, otro porcentaje de los encuestados manifiestan que tienen muchos problemas, tanto familiares como económicos y que les causan mucha preocupación. Muchos de ellos no pueden afrontar estos problemas de manera correcta, lo que los mantiene estresados la mayor parte del tiempo.

La OMS (50) define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental que es generado por situaciones difíciles, provoca agotamiento físico, emocional y psicológico y es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que requieren acción rápida. El estrés afecta a la mente y al cuerpo de la misma manera, cuando el cuerpo está estresado, los músculos van a tensarse como una forma de protegerse de las lesiones o el dolor y cuando la tensión es prolongada durante mucho tiempo va a provocar dolores de cabeza, migrañas y en las extremidades.

Es imposible que a lo largo de nuestra vida no nos estresemos, todos los días nos enfrentamos a situaciones que nos provocan estas situaciones. Los adultos, mayores forman un gran porcentaje de este grupo, el constante pensamiento sobre que les depara el futuro, si van a tener una vejez tranquila o si tendrán dificultades hasta lo último de sus días son cosas que los hacen vivir constantemente de esta manera. Muchos de ellos ni siquiera saben que es el estrés o que eso es lo que están sintiendo en situaciones preocupantes, así que no toman precauciones sobre cómo afrontar estos pensamientos, provocando que poco a poco su salud mental y física se vaya deteriorando.

En la dimensión de apoyo interpersonal tenemos que la mayoría de los adultos mantienen buenas relaciones interpersonales con los demás y no tienen problemas en relacionarse con sus vecinos, comentan que suelen contarles sus problemas a las personas más cercanas que les rodean, la mayor parte de las veces a su familia o las personas con las que conviven, como una forma de desahogarse y aunque no reciban ningún apoyo o soluciones de estos refieren que se sienten más ligeros luego de conversar sus preocupaciones a otras personas.

Las relaciones interpersonales son aquellas que son interacciones recíprocas entre dos personas o más. Los seres humanos somos seres sociales y que necesitamos relacionarnos con otros por naturaleza. Las interacciones que tenemos desde temprana edad nos ayudan a influir en la construcción de valores relacionados a nuestro entorno, la formación de

identidad, adquisición de habilidades sociales y la identificación de redes de apoyo en situaciones difíciles. Estas relaciones son importantes porque nos ayudan a reconocernos a nosotros mismos y a construir nuestra identidad para desenvolvernó de manera adecuada en la sociedad (51).

Es fundamental el relacionarnos con otras personas ya que este tipo de conexiones son la clave de la sociedad y se dan en distintos entornos como la familia, los amigos y la comunidad. El manejo de las relaciones interpersonales es un hito importante en el crecimiento del individuo. Muchas veces no sentimos reacios a crear conexiones con otras personas, porque creemos que estas relaciones no nos van a servir de nada, pero es importante que las hagamos, porque de esta manera siempre vamos a tener a alguien en quien confiar en momentos difíciles.

En cuanto a la dimensión de autorrealización, los adultos del Asentamiento Humano Micaela Bastidas argumentan que les hubiese encantado lograr realizar sus metas planteadas en el pasado, pero que no pudieron lograrlos por falta de oportunidades o problemas económicos, ya que tuvieron que comenzar a trabajar desde temprana edad para ayudar a la familia. Muchos de ellos nacieron y crecieron en familias donde escaseaba el dinero, sintiéndose en la obligación o en todo caso, siendo obligados a contribuir de alguna manera en el hogar, y varios de ellos viéndose en la necesidad de abandonar el colegio para poder dedicarse a trabajar a tiempo completo. En el caso de las mujeres, también se vieron obligadas a trabajar desde temprana edad, pero a ellas se les sumaba otra dificultad, muchas de ellas crecieron en familias con pensamientos machistas, y se vieron casi obligadas a casarse y tener hijos a temprana edad, dejando de lado sus sueños y dedicándose a ser amas de casa sin otras aspiraciones.

Según Maslow (52) la autorrealización es una de las necesidades más altas en la jerarquía de necesidades humanas, y hace referencia al proceso de desarrollo personal en la que una persona se esfuerza para alcanzar el máximo potencial o la satisfacción de su vida. Esta necesidad se trata de un estado en que una persona se siente satisfecha consigo misma y es un proceso continuo que debe de ser perseguida toda su vida.

La autorrealización es reconocerse a uno mismo. Las personas suelen tener sentimientos de frustración cuando algo no les sale bien, por eso, incluso en estos momentos es importante encontrar los motivos suficientes para tener el convencimiento de que todo se puede superar.

Una persona autorrealizada se siente plena consigo misma y siente que está en su mejor momento, ya que para llegar ahí a tenido que superar innumerables obstáculos a lo largo de su vida y eso le genera una gran estabilidad.

En cuanto a la responsabilidad en salud, la gran parte de los adultos mayores encuestados en el Asentamiento Humano Micaela Bastidas cuentan con el SIS, pero muchos de ellos no acuden a sus controles en su centro de salud ya que refieren que demoran mucho en atender y prefieren preguntar por medicina en las farmacias. Por otro lado, un grupo de estos adultos manifiestan asistir adecuadamente al médico, pero no siguen las indicaciones que el personal de salud les otorga, de la misma manera no suelen asistir a las charlas o sesiones educativas que el centro de salud de su población imparte.

La responsabilidad en salud, se refiere a que cada persona toma sus propias decisiones relacionas al cuidado de su propia salud y que tiene como propósito el prevenir padecer de diferentes enfermedades, pero se resaltan dos comportamientos en específico, que son escoger y decidir llevar una vida saludable, cambiar los comportamientos y comenzar a realizar diferentes actividades que puedan ayudar a mantener una buena salud (53).

Es muy importante que los adultos mayores tengan mucha responsabilidad en su salud, realizándose chequeos médicos recurrentemente para de esta manera prevenir o detectar a tiempo diversas enfermedades y así poder actuar de manera rápida y eficaz. Los adultos mayores no están muy identificados con este tema, piensan que con ir al doctor una sola vez ya están exentos de cualquier problema, por eso hay que hacer conciencia sobre lo importante que es que ellos tengan más responsabilidad en su salud.

Para concluir, se encontró que más de la mitad de los adultos mayores de este Asentamiento Humano llevan un estilo de vida no saludable, esto es a causa de sus conductas, comportamientos, costumbres e interés en el cuidado de su propia salud, la cual han venido desarrollando en su vida cotidiana durante lo que llevan de vida y algunos que han mejorado hábitos dañinos desde hace un tiempo, y no toman en cuenta que los buenos hábitos los ayudaran a mantener una mejor salud.

Tabla 3:

Se muestra la distribución porcentual de los factores biosocioculturales de los adultos mayores en el Asentamiento Humano Micaela Bastidas, 100% (130); con respecto al sexo el 57,7% (75) es femenino, son de religión católica 63,1% (82), Así mismo, el grado de

instrucción es primaria 38,5% (50), el estado civil es casado 49,2%(64); su ocupación empleado 36,2% (47) y por último el ingreso económico es de 650 a 850 soles 33,1% (43). De acuerdo a los resultados podemos notar los resultados variantes de acuerdo a cada factor.

Estos resultados son similares a los de por Ordiano C. (54) en donde evidencia que, en los factores biológicos, el 57% (68) son de sexo femenino. Referente a los factores culturales, el 46% (55) de los adultos mayores tienen primaria completa y el 80% (96) son católicos. En lo referente a los factores sociales, el 60% (72) de los encuestados son casados. También coincide con los de Ortiz Y (55) donde el 72% (36) es femenino, son de religión católica 74% (37), Así mismo, el grado de instrucción es primaria 54% (27), el estado civil es casado 72% (36).

Por otro lado, en los estudios que difieren en algunos indicadores con nuestra investigación, tenemos a Flores T. (56) con respecto a los factores culturales el 32,2% de los adultos tienen secundaria incompleta, también que el 40% de las personas tienen el estado civil unión libre y el 64,3% son agricultores. Con Ortiz Y (55), difiere en ocupación es ama de casa 68% (34) y por último el ingreso económico familiar es de 600 a 1000 soles 78% (39)

En el estudio realizado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, se puede observar que más de la mitad pertenece al sexo femenino, dándonos a entender y conocer que el sexo femenino es la parte de la pareja que mayormente se queda en el hogar, fungiendo de amas de casa mientras que el esposo varón sale a conseguir el dinero, dando como resultado que al momento de la encuesta el mayor porcentaje encontrado en los hogares sean mujeres. También es que durante la encuesta las parejas masculinas se abstendrían de participar, siendo las esposas quienes participaban. Debido a todo esto, es importante saber que los factores biosocioculturales son definidas como las características de un individuo que pueden o no pueden ser modificables.

Según la OMS (57, 58) el "sexo" hace referencia al conjunto de características biológicas y fisiológicas que de alguna manera van a definir a hombres y mujeres, mientras que el "género" hace referencia a los roles, conductas, actividades y atributos construidos y contribuidos socialmente en la que una determinada cultura los considera convenientes para hombres y mujeres. El género no debería ser considerado equivalente del sexo. El sexo hace alusión a las variadas diferencias biológicas entre los hombres y las mujeres, y por otro lado

tenemos al género, el cual se refiere al estrato social construido alrededor de esas diferencias, y asentado primordialmente en la división, según el sexo, los roles y el poder. El género tampoco es equivalente a mujer. La concepción de género no solo es aplicable a la mujer en sí misma ni tampoco al hombre, sino más bien a las relaciones de desigualdad que existe entre las mujeres y los hombres (o entre los ámbitos masculinos y femeninos) en torno al repartimiento de los recursos, los compromisos y el poder.

Al analizar estos resultados nos damos cuenta que el sexo femenino, a pesar de la época en la que estamos, sigue siendo marginado por la sociedad machista en la que vivimos. Si bien tal vez estos adultos mayores tienen ideas del pasado que ya no pueden ser cambiadas, hemos visto que en personas más jóvenes estas ideologías de que la mujer se quede en casa mientras el hombre trabaja y provee siguen muy presentes. Aunque las razones por las que se encontró a más mujeres pueden ser muy diferentes, ya que no todos viven en la misma situación.

Cuando hablamos de la religión, podemos observar que los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas profesan en su mayoría la religión católica. Teniendo en cuenta que es la religión con más fieles a nivel mundial esto no es sorprendente. La iglesia católica fundada por Cristo es la más antigua, y la que cuenta con más feligreses.

Se define a la religión como conjunto de creencias divinas, morales y sobrenaturales, existen diversas religiones en las que las personas eligen creer libremente, el Perú se encuentra ubicado entre uno de los 9 países más religiosos a nivel mundial según la encuesta internacional dedicada a estudiar fluctuaciones de la fe en el mundo. Se dice también que la religión es el resultado del infinito esfuerzo del ser humano para contactar “el más allá”. La gran mayoría de religiones creen que el mundo y todo lo que los rodea fueron creados por un ser superior (59).

Los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas profesan la religión católica, que es la que más se profesa en todo el mundo, la mayoría de las personas pertenecen a esta religión y es la que tiene más seguidores a nivel mundial, a su nombre se realizan bodas, bautizos, comuniones, etc. Pertenecer a una religión ya es parte de nosotros, se nos inculca desde la niñez, es algo con lo que estamos relacionados desde que nacemos, más aún si en casa se tiene muy presente la religión. Creer en un ser superior nos hace sentirnos más seguros. Las personas necesitan ese ser divino para apoyarse, sobre todo en momentos difíciles, como un problema económico o una enfermedad, tener este ser divino

los hace tener esperanza de solucionar las cosas.

El Perú se puede considerar como católico en su mayoría, tan solo en el año 2017, según el censo, el 76% de la población se considera católica, sufriendo un incremento de creyentes desde el 2007, donde según los resultados el 75% de los peruanos mayores de 12 años profesaban la religión católica, siendo los departamentos de Ucayali, San Martín y Amazonas los lugares con más creyentes de la religión católica (59). Se puede evidenciar que el Perú es un país católico, y por eso no sorprenden los resultados de nuestra encuesta.

Referente al grado de instrucción de los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, la mayoría cuenta con nivel de instrucción de primaria, esto nos deja pensando en los diferentes factores que influyen para que las personas no tengan un nivel de instrucción más alto. Algunos de estos factores pueden ser el tema económico, anteriormente las personas no tenían mucho dinero y los padres de ese tiempo creían que mandar a estudiar a sus hijos era una pérdida de tiempo y los ponían a trabajar para que ayuden en casa. Otro factor importante también es la disposición de la educación, no había colegios cerca de las zonas en donde vivían y por ello no lograban tener un acceso a la educación.

Es sabido que el nivel de educación nos indica los estudios realizados, esto puede ser muy útil para saber si la persona es apta para trabajar en una profesión o para ocupar un puesto de trabajo, según la calidad de habilidades y competencias que tenga el individuo, también se ve la realidad donde que la persona es más educada es mayor la oportunidad de conseguir trabajos mejores, así como mejor remunerados.

Respecto al estado civil, los resultados que obtuvimos fue que la mayoría de los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas están casados, esto puede estar relacionado a la edad, ya que actualmente son muy pocos los adultos mayores que o hayan estado casados y hayan compartido toda su vida junto a su pareja, teniendo hijos, nietos e incluso bisnietos, además, esto también puede deberse y relacionarse a que la mayoría pertenece a la religión católica y decidieron unir sus vidas bajo la ley de Dios. Esto viene desde el pasado, porque anteriormente era mal visto que las parejas convivan sin haber contraído matrimonio.

En la ocupación de los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, la mayor parte son empleados, mencionaron a pesar de su edad lograron conseguir un trabajo con ayuda de contactos, aunque sus trabajos no son muy pesados debido a su edad, comentaron que se dedican a barrer en los mercados y terminales cerca de la localidad en donde viven, también hay otros que se dedican a vender en los puestos e incluso en la calle.

Del mismo modo, aquí también queda evidenciado el machismo que aún perdura en la sociedad, ya que, comentaron que ellos prefieren seguir trabajando antes de que sus esposas tengan que ayudar con el tema económico poniendo pequeños puestos en casa, también dijeron que no quieren depender netamente de sus hijos, ya que si todavía tienen la fuerza de seguir trabajando lo seguirán haciendo. También refirieron que les hubiese gustado estudiar una carrera para tener un menor estilo de vida.

En el estudio realizado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas se evidencia que tienen un ingreso económico familiar de 650 a 850 soles, esto se debe a que la mayoría solo tiene pequeños trabajos, sumándoles las propinas que les dan sus hijos y nietos. Además, son muy pocos los que reciben la Pensión 65, refieren que a muchos se las negaron por no cumplir los requisitos.

Se puede concluir que es importante sugerir al personal de salud del Centro de Salud Micaela Bastidas que trabaje con la norma técnica de MINSA, ya que ello puede ayudar en las intervenciones concientizando y promoviendo los estilos de vida saludable, resaltando que la mayoría de los adultos mayores no tienen suficiente conocimiento sobre las consecuencias que puede generar en su salud ya sea en un tiempo de medio o largo plazo.

Tabla 4:

Del 100% (130) de los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas del distrito 26 de octubre, el 57,7 % (75) son de sexo femenino y de estos el 52,3 % tienen un estilo de vida no saludable. Al realizar la prueba de estadística chi cuadrado se obtuvieron los siguientes resultados: ($X^2=1.192$; 1gl $P=0,274 >0.05$) observamos que no existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y el factor sexo de nuestra población estudiada.

Nuestros resultados coinciden con los que Vera G (60) obtuvo en su tesis “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores de la Urbanización Cáceres Aramayo, Nuevo Chimbote, 2020” donde nos habla no existe relación significativa entre los estilos de vida y el sexo de los adultos mayores. También coinciden con Rodríguez R (61) en donde obtuvo como resultado que en estas dos variables no existe relación significativa entre ellas.

Por otro lado, se contradice con los resultados obtenidos por Vega M (62), que en su trabajo “Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores del Asentamiento Humano Villa España _Chimbote, 2024 nos indica que si existe relación significativa entre las variables estilos de vida y sexo.

Estos resultados nos muestran que el sexo ya sea masculino o femenino no es un factor predisponente para lograr tener estilos de vida saludables o no saludables, aunque las mujeres en su mayoría cargan con el rol de ser cuidadoras del hogar y siendo también incluida la salud y bienestar de cada uno de los integrantes de su familia, se puede llegar a evidenciar que existe una falta de conocimientos por parte de ellas referente al momento de brindar los cuidados necesarios para mantener la buena salud en su familia, pues hay mujeres que no tienen actitudes y comportamientos adecuados referente a su propia salud y tienen mayor riesgo de terminar contrayendo o padeciendo alguna enfermedad no transmisible por tener una práctica inadecuada y deficiente de los estilos de vida, es por ello que parte del trabajo que el personal de enfermería realiza, es lograr identificar estos problemas y cuales son sus factores de riesgo, así también promoviendo la práctica adecuada del tema mencionado.

Del mismo modo, los profesionales de la salud utilizan ampliamente el modelo de Promoción de la Salud creado por Nola Pender, ya que en este modelo se comprenden los diferentes comportamientos que tienen las personas relacionados con su salud, al mismo tiempo hace énfasis y concientización hacia el camino de una conducta saludable para ayudar a mitigar enfermedades que se podrían obtener en el futuro a causa de las malas prácticas de los estilos de vida.

Pender también nos explica que los estilos de vida son patrones multidimensionales, actos que la persona realiza durante su vida cotidiana tomando decisiones sobre el control y descontrol de sus respectivas conductas, sin embargo, cuando estas conductas no son adecuadas para mantener un buen estilo de vida, llega a convertirse en una preocupación, ya que esto influye de una manera directa en la salud de la persona, y dependiendo del nivel intelectual, el carácter, la experiencia personal o social que posee cada individuo, así mismo, la conducta de la persona se ve reflejada de diferentes formas y las acciones que realizan no son iguales en todos los humano, pues cada uno de ellos es independiente y tienen su propia forma de ver las cosas, vivir y pensar.

Por lo tanto, los resultados de esta investigación son reflejados en las bases teóricas de la promoción de salud que nos muestra Nola Pender, donde podemos observar que el sexo de las personas no es un factor condicional para poner en practica o no los estilos de vida saludable ya que existen diversos factores que pueden terminar alterando, tales como las creencias personales, costumbre en la familia o comunidad y también la falta de interés en el cuidado personal de su salud.

El sexo es la única que puede diferenciar entre el hombre y la mujer por la condición biológica y fisiología que mantiene, estas diferencias tienen mucho que ver con las características cromosómicas, hormonales y genitales como también reproductivas. Por lo común, se identifica a las mujeres como femeninas y a los varones se considera masculino.

Del mismo modo, es sumamente necesario señalar que tanto mujeres como varones heredan las creencias y los aprendizajes que vienen desde sus antepasados, estas costumbres muchas veces suelen convertirse en hábitos que a final de cuentas caracterizan sus estilos de vida, como el consumo del alcohol, tabaco, entre otros, que son actos que desde pequeños vemos en nuestra familia, y que poco a poco vamos adaptándonos a la idea de que eso es lo normal, incluso en algunas familias es posible ver que son los mismos padres quienes motivan a sus hijos a adoptar estos comportamientos. Es importante que el adulto mayor tome conciencia, identifique y desarrolle sus capacidades para mantener su salud física, mental y espiritual, lo cual le permitirá tener una buena salud y llegar a sentirse satisfecho consigo mismo.

Los estilos de vida son definidos como actitudes y comportamientos que el individuo realiza de forma habitual y continua durante toda su vida, y estos comportamientos se relacionan estrechamente con su estado de salud, la mala práctica de ello puede aumentar el riesgo de contraer y padecer cualquier enfermedad deteriorando la salud de la persona a mediano o largo plazo (96).

Tabla 5:

Del 100% (130) de la población de los adultos mayores, el 67,7% (82) pertenecen a la religión católica y de ello el 33,1% (43) tienen un estilo de vida no saludable, el 38,5% (50) tienen como grado de instrucción el nivel primario, y de ello el 19,2% (25) tienen un estilo de vida no saludable. Al realizar la prueba estadística del chi cuadrado de criterios del factor cultural que concierne a la religión y estilos de vida ($X^2 = 3,978$; 4gl $P = 0,408 > 0,05$) podemos evidenciar que no existe relación estadísticamente significativa entre estas dos variables, del mismo modo, al momento de realizar la prueba del chi cuadrado del factor cultural del grado de instrucción ($X^2 = 1,022$; 3gl $P = 0,795 > 0,05$) deducimos que no existe relación estadísticamente significativa.

Estos resultados se asemejan a los obtenidos por Vera G (60) que en su tesis “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores de la Urbanización Cáceres Aramayo, Nuevo Chimbote, 2020” mencionó que no hay relación estadísticamente

significativa entre las variables religión y grado de instrucción relacionadas al estilo de vida. También coinciden con los de Rodríguez R (61), quien en su investigación obtuvo como resultado que no existe relación estadísticamente significativa entre estas variables.

Por otro lado, las tesis que nos contradicen son las de Pascual J (63), y Girón L (64), quienes en sus respectivas tesis obtuvieron que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables de religión y grado de instrucción con los estilos de vida.

En el estudio realizado se puede evidenciar que la religión o las creencias espirituales que puede tener un ser humano, no repercute en los estilos de vida que llega a tener, debido a que la religión es una creencia que nos ha sido transmitida desde nuestros antepasados y es considerada un acto del que nosotros mismos podemos decidir si participar o no, la mayoría de participante tiene a la religión católica como su doctrina a seguir, esta creencia no afecta a la manera que ellos se comportan con respecto a los hábitos que las personas tienen que llevar para obtener estilos de vida saludables.

Nola Pender, en su modelo de promoción de la salud, nos señala cada uno de los factores cognitivos y conductuales que están estrechamente relacionados con los comportamientos que tienen las personas para cuidar su salud y bienestar, aquí también hace énfasis en que las características ya sean individuales, sociales y culturales pueden condicionar el autocuidado de la salud de la persona, es por ello que recalca la gran importancia que tiene practicarlo ya que esto nos permitirá moldear las conductas de las personas hacia un objetivo claro y guiarlo para un bien común.

Finalmente decimos que la religión no es un elemento primordial que nos ayude a optar un buen estilo de vida, pero tampoco tiene un efecto negativo en esta, la religión y la fe se encuentran fuertemente unidas entre sí. Es considerada una actividad humana que esta basada en las diversas creencias y prácticas religiosas, que están caracterizadas por la fe, las oraciones, la lectura de las escrituras bíblicas, la meditación y otras creencias que son parte de la persona (65).

En cuanto al grado de instrucción y estilos de vida se demostró que no existe relación estadísticamente significativa entre estas variables, debido a que los hábitos y las creencias fueron obtenidas y construidas desde nuestros antepasados, así como también las experiencias y tradiciones de la familia o comunidad, estas enseñanzas vienen de generación en generación y se adaptan a la persona, teniendo en cuenta que estas no fueron adquiridas en la educación de las escuelas ya que los adultos mayores no tomaron conocimiento e interés por los estudios o simplemente no tuvieron la oportunidad de terminar la educación

básica.

Estas enseñanzas que vienen desde casa, sin importar el grado de instrucción de una persona, puede llegar a ser contraproducente y nociva para la salud individual, pues si desde casa nos enseñan a tener ciertos hábitos como fumar, tomar o comer comida poco saludable, es difícil que nos deshagamos de ello, llevando estos hábitos durante toda nuestra vida e incluso se puede llegar a inculcárselos a las nuevas generaciones, quienes van a optar por seguir estas enseñanzas poco saludables en lugar de buscar mejores alternativas más apropiadas para su salud.

El INEI (66) nos dice que el 38,8% de las personas mayores de los 65 años de edad, solo llegaron a obtener el nivel de educación primaria, siendo secundado por la educación secundaria con el 26, 8%, siendo esto el resultado de los padres de estos adultos, quienes creían que ir a estudiar era una pérdida de tiempo y mejor los mandaban a trabajar para que ayuden a contribuir económicamente en el hogar, otra de las posibilidades fue que aunque los padres querían apoyar a sus hijos brindándoles aunque sea la educación básica no podían permitirselo por problemas económicos, la falta de recurso fue un fuerte factor para muchos de estos adultos mayores no tuvieran oportunidad de asistir a la escuela.

Tabla 6:

Del 100,0% (130) de la población de adultos mayores en el Asentamiento Humano Micaela Bastidas, se observa que el 49,2% (64) son casados y todos estos el 25,4% (33) tienen estilos de vida no saludables, el 36,2% (47) son empleados y el 18,5% (24) tienen un estilo de vida no saludables. Así mismo, el 33,1% (43) tienen un ingreso económico de 650 a 850 nuevos soles, de los cuales el 16,2% (21) tienen estilos de vida no saludables.

Al utilizar el estadístico para la prueba de Chi-cuadrado de Independencia de criterios obtuvimos los siguientes resultados ($\chi^2=3,706$; 4gl $P = 0,447 > 0,05$), de lo cual se descifra que no existe relación estadísticamente significativa entre el factor social estado civil y la variable estilo de vida. De igual manera, utilizando el estadístico Chi-cuadrado de Independencia tenemos ($\chi^2= 3,381$; 2gl $P = 0,496 < 0,05$) donde se deduce que no existe relación estadísticamente significativa entre el factor social ocupación y la variable estilo de vida. Por último, al realizar el estadístico Chi-cuadrado de Independencia tenemos ($\chi^2= 7,444$; 4gl $P = 0,114 > 0,05$), se evidencia claramente que no existe relación estadísticamente significativa entre el ingreso económico y el estilo de vida.

Estos resultados son coincidentes con los de Vera G (60) que en su tesis “Estilos de

vida y factores biosocioculturales en adultos mayores de la Urbanización Cáceres Aramayo, Nuevo Chimbote, 2020” mencionó que no hay relación estadísticamente significativa entre las variables estado civil, ocupación e ingreso económico relacionadas al estilo de vida. También coinciden con los de Rodríguez R (61), quien obtuvo que estas variables relacionadas al estilo de vida no existen relación estadísticamente significativa entre ellas.

Por otro lado, estos resultados difieren con los de Córdova M (67), y los de Morales A (68), en donde obtuvieron que, si existe relación estadísticamente significativa entre las variables estado civil, ocupación e ingreso económico relacionadas al estilo de vida.

En la investigación que hemos realizado, al relacionar las variables de estado civil, ocupación y el ingreso económico con los estilos de vida de los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, determinamos que no existe ninguna relación o vínculo entre estas variables: debido a que el estado civil de las personas, ya sea casada, soltera, divorciada o viuda no interfiere en la forma de llevar una conducta saludable o no; lo más posible es que esto sea debido a que no tienen los conocimientos suficientes sobre esto o a que tienen un gran desinterés sobre cómo conllevar la práctica adecuada de los estilos de vida, pues es una costumbre que han venido practicando a lo largo de su vida, y que son prácticas heredadas desde sus antepasados.

El estado civil se define como un conjunto de situaciones jurídicas que están relacionadas a las personas con su familia, de donde proceden o también que hayan formado con elementos de personalidad jurídica que son importantes en cada uno de ellos, las personas se eligen por cuenta propia sin ser distinguido por su condición.

Por otro lado, el estado civil de la persona es en el cual se encuentra emocionalmente ya sea en relación o no, y el matrimonio es el momento en que dos personas que pertenecen a diferentes familias y de diferentes sexos se unen para crear y cruzar los lazos de manera jurídica, constituyendo y construyendo una familia, de esta manera ellos acceden a los derechos y deberes que tienen como esposos tal como lo dictamina la ley.

Además, se deduce que la ocupación o el ser empleado de algún negocio o persona no está relacionado con los estilos de vida, puede ser por las diferentes actividades que realizan tanto en trabajo como en la casa que no tienen suficiente tiempo para practicar o investigar sobre los estilos de vida saludables y sus beneficios. Por ello, se define que la ocupación de un individuo es la actividad u obligaciones que realiza en la que se dedica día a día, ya sea trabajo, empleo o profesión, u otros, y están dedicadas a ello de tiempo completo o parcial.

De igual manera, el ingreso económico no predispone en la práctica de los estilos de vida

sea saludable o no saludable, ya que es responsabilidad de cada persona el cuidar su salud y la de su familia y lo importante son los cambios en la alimentación, en la realización de ejercicios, entre otros, sin embargo, el factor financiero es fundamental para cubrir con las necesidades del hogar y para gozar de una vida digna. Por lo tanto, se define que el ingreso económico de la persona es la cantidad del salario monetario del mes que recibe por diferentes medios ya por realizar su actividad particularmente o en alguna entidad del estado o también puede ser por alguna renta, regalías u otros.

Por lo tanto, en los resultados de nuestra investigación, los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, no necesitan tener un estado civil específico para practicar el estilo de vida, lo importante es que estas personas se alimenten bien y tengan mucha responsabilidad en sus hábitos diarios, necesitan ser más conscientes de sí mismos, del mismo modo, la ocupación tampoco es un factor predisponente para no llevar una vida saludable, ya que es el interés y/o desinterés de cada persona por la forma en como maneja su vida, independientemente de la profesión que tenga o el cargo que ocupe en su trabajo no es un limitante para llevar una vida saludable, por último, el factor económico tampoco es una excusa para llevar comportamientos negativos en cuanto a la práctica de una vida saludable, ya que la gente no necesita dinero para realizar actividades físicas y recreativas, además, sin embargo sí podría afectar en cuanto a la alimentación, ya que entre menos dinero haya de ingreso, los adultos mayores tendrán que elegir la comida con menos calidad y por ende menos nutritiva, ya que suele ser más barata.

Por lo cual, proponemos que el estado pueda modificar sus normas y políticas sociales y que brinde un apoyo económico a las personas que más lo necesitan como este grupo de población, a través de las diferentes organizaciones comunales para que los ayuden a llevar una mejor calidad de vida, ya que en la actualidad hay una parte de ellos que no cuentan con este tipo de apoyo, por lo tanto llegamos a concluir que el ingreso económico de los adultos mayores está por debajo del sueldo mínimo establecido en nuestro país, como ya sabemos, la economía es el recurso fundamental que tienen las personas para poder gozar de una vida digna en la que se incluye la alimentación y que es especificado como uno de los factores que desarrollan los hábitos de vida.

VI. CONCLUSIONES

- Se identificó los estilos de vida de los adultos mayores en el Asentamiento Humano Micaela Bastidas, donde se encontró que más de la mitad presentan estilo de vida no saludable y menos de la mitad tienen estilo de vida saludable. Al respecto se puede indicar que el llevar una vida no saludable puede ayudar a permitir el desarrollo de diversas enfermedades.
- Con respecto a los factores biosocioculturales de los adultos mayores en Asentamiento Humano Micaela Bastidas, se identificó que: la mayoría de los adultos mayores son de sexo femenino y son de religión católica, así mismo son casados tienen ocupación como empleados con un ingreso económico de 650 a 850 soles y más de la mitad tienen grado de instrucción primaria.
- Se estableció que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: Sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico de los adultos mayores en el Asentamiento Humano Micaela Bastidas. Es importante que se continúe reforzando tanto en factores culturales y sociales, en beneficio de mantener un buen estilo de vida.

VII. RECOMENDACIONES

- Se le dará a conocer a la población en general y autoridades del centro de salud de Micaela Bastidas los resultados de esta investigación, con la finalidad de buscar participación multisectorial en la formulación de estrategias favorables y fomentar estilos de vida o conductas positivas en la población, con el objeto de mejorar la calidad de vida de estas personas y puedan tener los conocimientos adecuados y así reducir el riesgo de contraer alguna enfermedad que afecte su salud y la de sus familiares.
- En el centro de salud de Micaela Bastidas implementar o reactivar su programa estrategia de salud del adulto mayor y realizar coordinaciones con las autoridades de la comunidad para desarrollar las estrategias sobre el estilo de vida para contribuir a la mejora de las condiciones de vida
- Fomentar a que los estudiantes de enfermería sigan realizando investigaciones de diferentes variables y que relacionen con la salud, en las diferentes comunidades para así saber la condición de vida que llevan, con el fin de incentivar y promover actitudes, comportamientos saludables para preservar su salud y la de su familia

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Essalud. Manual de reforma de vida. [internet]. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <http://essalud.gob.pe/downloads/M001>
2. Padilla, V. OMS: Hay 125 millones de personas con 80 años. [Internet] El Siglo: Panamá. Publicado el lunes 20 de enero de 2020 - 12:00 a.m. [Citado 10 de agosto del 2024] Disponible en: <http://elsiglo.com.pa/panama/125-millones-personas-80-anos/24149047>
3. Organización Mundial De La Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. [internet]. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: http://www.who.int/entity/nmh/publications/ncd_report_summar
4. Soto, L. Estilos de vida y calidad de vida. [internet]. México. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <http://www.mitecnologico.com/Main/EstilosDeVidaYCalidadDeVida>
5. Santalla A, Pérez, G. Actividades físicas recreativas educativas para promover un estilo de vida saludable en los habitantes adultos en la comunidad rural de Modesto Reyes del consejo popular ‘Onelio Hernández Taño’ [Revista Digital]. BuenosAires; 2010. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd147/actividades-fisicas-recreativas-enadultos.htm>
6. Urbina, M. Estilos de vida y salud de los usuarios en el Centro del Adulto Mayor Essalud Guadalupe_2019. [Tesis] 2021 [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17901/URBINA%20CRUZ%20ADO%20-%20TS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Vela J, Medina K, Machon A. Características coligadas al estilo de vida en pacientes adultos mayores en un Centro de Salud de los Andes en el Perú. [internet] 2021 [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S230805312022000100095&script=sci_arttext#:~:text=Seg%C3%BAAn%20el%20Instituto%20Nacional%20de,padece%20una%20enfermedad%20cr%C3%B3nica2.
8. Velásquez A. Reforma del Sector Salud. [información en internet]. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <http://reformasalud.blogspot.com/2011/07/la-obesidad-en-el-p.>
9. Chávez, A. Duelo y Depresión en el Adulto Mayor. Asociación Peruana de Educación

- Continua y a Distancia. 2016. 10 (3): 45-49.
10. Dirección Regional de Salud Piura. Oficina de Epidemiología. Sala de situación de Salud de Piura. Piura, 2022. [Citado 10 de agosto del 2024] Disponible en:
https://diresapiura.gob.pe/documentos/SALASITUACIONALSEMANAL2022/SALA_SITUACIONALSE09.pdf
 11. Martínez C. Ministerio de Salud. análisis de la situación de salud del hospital Santa Rosa-Piura, 2020. [Citado 10 de agosto del 2024] Disponible en:
<https://www.hsr.gob.pe/wpcontent/uploads/2022/03/RD-296-2021.pdf>
 12. Fernández A, Becerra K, Rodríguez D, Lapeira S, Romero K. Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita 2021 implementando la teoría de Nola Pender [Internet]. Universidad Simón Bolívar; 2021. [Citado 10 de agosto del 2024] Disponible en:
https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/9386/Estilos_Vida_Saludables_Adultos_Corregimiento_LaPlaya_Resumen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
 13. Toapaxi E, Guarate Y, Cusme N. Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores. *Enferm. investig.* [Internet]. 1 de diciembre de 2020 [Citado 10 de agosto del 2024];5(4):18-24. Disponible en:
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/966>
 14. Matos M, Martínez V. El Estilo de Vida como condicionante de la flexibilidad del adulto mayor, realizado en la Universidad Francisco de Vitoria Madrid España, 2022. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: 1.<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88752>
 15. Anicieto Z. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del 79 distrito de Caraz – Ancash, 2020. Tesis para optar el título profesional de licenciado en Enfermería. Huaraz – Perú 2020. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: 1.http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19047/ESTILOS_FACTORES_ANICETO_TOLENTINO_ZENON_ANTONIO.pdf?sequence=1
 16. Olivas, A. Estilos de vida y Factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud de chilca, Huancayo 2021”. [Citado el 17 de enero del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.upecen.edu.pe/handle/UPECEN/283>
 17. Morales Elías A. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Asentamiento Humano Fraternidad _Chimbote. [Tesis doctoral]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote; 2020. [Citado 10 de agosto del 2024] 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
18. Sosa Y. determinantes biosocioeconómicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del caserío san Jacinto – Catacaos-Piura, 2021. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23402/determinantes_biosocioeconomicos_estilo_vida_sosa_paz_yanina_susana.pdf?sequence=1&isallowed=y
 19. Enderton Cortez Y. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Los Adultos Mayores Del Asentamiento Humano 18 De mayo Del Sector I-Piura [Tesisdoctoral]. Piura: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote; 2020. Citado [10 de agosto del 2024] Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29236/ESTILO_VIDA_ENDERTON_CORTEZ_YSABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 20. Girón, L. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto del AA. HH nuevo Catacaos i etapa_ Catacaos _ Piura, 2022. [Tesis]. Uladech; 2022. [Citado 10 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
 21. Organización panamericana del sur, Organización Mundial de la Salud. El honorable Marc Lalonde: Artículo: New perspective on the health of Canadians: 28 years later. Marc Lalonde. Revista Panamericana de la Salud Pública. 2018. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/heroessaludpublica/honorable-marc-lalonde>
 22. Valles A. Modelos y teorías de salud pública. Cuerpo académico de salud pública dela universidad autónoma de baja California, 2020. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/339662890_Modelos_y_Teorias_de_Salud_Publica
 23. Estilos de vida y factores de riesgo [Internet]. Atlasdelasalud.Org. 2022. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en:

- <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>
24. Arrechedora I. Nola Pender: Biografía y Teoría [Internet]. Lifeder. 2015 [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
 25. Aristizabal G. Blanco D. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender, una reflexión en torno a su comprensión. [Internet] 2018. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
 26. Organización Mundial de la Salud. La Actividad Física en los Adultos Mayores. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 65 años en adelante. [Internet] 2022. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: 1. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 27. Ríos A, Fuente A. El derecho humano a la salud frente a la responsabilidad médico-legal: una visión comparada. [Internet]. 2010. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r37807.pdf>
 28. Celis s. Autorrealización Personal. [Internet]. 2018. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.exitopersonal.com/autorrealizacion-personal/>
 29. Guzman J, Huenchuan S, Montes V. Redes de apoyo social de las personas mayores: marco conceptual. [Internet]. 2003. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/12750/np77035070_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 30. Barrón A. Manejo del stress laboral.
 31. Arias F, Proyecto de Investigación: Introducción a la Metodología Científica 2012.6ta. Edición. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <http://www.freelibros.com/>
 32. Conceptos básicos de metodología de la investigación. Tipos de investigación y Diseño de investigación [Internet] Metodología. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en <http://metodologia02.blogspot.com/p/operacionalizacion-de-variables.html>
 33. Ventura S, Zevallos C. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. Cietna. 5 de julio de 2019 [Citado 10 de agosto del 2024]; 6(1):60-7. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218>
 34. Galli A, Pagés M, Swieszkowski S, et al. Residencias de cardiología contenidos transversales. Factores determinantes de la salud. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.sac.org.ar/wp->

- content/uploads/2020/10/factoresdeterminantes-de-la-salud.pdf
35. Adolescentes: sexualidad y relaciones. Todo sobre el sexo, el género y la identidad de género.Plannedparenthood.org, 2022. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/paraadolescentes/todo-sobre-sexo-genero-e-identidad-de-genero>
 36. García AM. Religión. Economipedia. 2020 [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/religion.html>
 37. Grados de instrucción académica Perú [Internet]. Aisola dima; 2022 [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://aisola.la/blog/grados-de-instruccionacademica-peru/>
 38. Trujillo E. Estado civil. Economipedia. Agosto 03, 2020. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/estado-civil.html>
 39. Pinaza V. Concepto de profesión. Consejo coleg. Junio 4, 2018. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://www.consejocolef.es/post/vgambauprofesion>
 40. Galán J. Tipos de ingresos. Economipedia. Septiembre 25, 2020. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/tipos-deingresos.html>
 41. Código De Ética Para La Investigación. [Internet]. 2020. [Citado 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <file:///C:/Users/MAYELI%20ANCAJIMA/Downloads/C%C3%B3digo%20de%20%C3%A9tica%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20V003.pdf>
 42. Vega M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores del asentamiento humano Villa España _Chimbote, 2024. [Internet] 2024 [Citado el 1 de octubre del 2024] Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_bbb4b7a221f80c5d1f3c6a75f99605ac
 43. Henostroza D. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del pueblo Cajacay _ Bolognesi _ Ancash, 2022. [Internet] 2022 [Citado el 1 de octubre del 2024] Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_93ca325ceb53fe6d760d67f6a842b3c0
 44. Francisco V. Factores biosocioculturales y estilo de vida del adulto mayor – pueblo joven La Victoria sector 2-Chimbote, 2020. [Tesis] 2021 [Citado el 1 de octubre del 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
45. Olivas A. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al Centro de Salud Chilca, 2022. [Tesis] 2022 [Citado el 1 de octubre del 2024] Disponible en:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCEP_3003363072c3ea71eea41116d8fe48c4
 46. De La Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. JONNPR [Internet]. 2020 [Citado el 1 de octubre del 2024]; 5(1):81-90. Disponible en :https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
 47. Zambrano R, Rivera V. estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. [internet] 2020 [Citado el 1 de octubre del 2024]: Colombia. Disponible en: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf
 48. Ministerio de salud. Alimentación en un Adulto Mayor: ¿Cómo y qué tipo de alimentación debe llevar un adulto mayor? [internet] 2020 [Citado el 1 de octubre del 2024]: Disponible en: <https://labuenanutricion.com/blog/alimentacionenunadultomayor/#:~:text=Incluir%20en%20su%20alimentaci%C3%B3n%20diaria,secos%20y%20jugos%20de%20frutas.>
 49. Subsecretaria de Salud Pública. Guía estilos de vida saludable [Internet]. Medellín; 2018 [Citado el 1 de octubre del 2024]. Available from: https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf
 50. Organización Mundial de Salud. Estrés. [Internet] 2023[Citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
 51. Universidad Nacional de Costa Rica. Guía para desarrollar habilidades de comunicación y mejorar las relaciones interpersonales. [Internet]. 2020 [Citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: <https://documentos.una.ac.cr/bitstream/handle/unadocs/12376/Gu%C3%ADa%20de%20autoayuda%20%20Relaciones%20interpersonales%20PDF.pdf?sequence=1&isAllow>

- ed=y
52. Salas R. La autorrealización, según la teoría de Maslow. [Internet]. 2018 [Citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: <https://www.rafaelsalapsicologo.com/autorrealizacion-teoria-maslow/>
 53. Limia M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. [Internet]. 2018 [Citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113212962010000100009
 54. Ordiano C. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Caserío De Queshcap – Huaraz [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería] Facultad Ciencias De La Salud. Universidad Católica Los Angeles De Chimbote. Chimbote. 2018. [Citado el 1 de octubre del 2024] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/7788/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 55. Ortiz Y. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores en el caserío de picup del distrito independencia _huaraz, 2021 [Internet] 2021 [Citado el 1 de octubre del 2024] Disponible en: Chrome extension://kdpelmjpfafjppnhbloffcjpeomlnpah/https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/32283/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_DE_VIDA_ORTIZ_TRUJILLO_YALY_DALYLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 56. Flores T. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Asentamiento Humano Estrella Del Nuevo Amanecer, La Joya – [Tesis Para Optar El Título De Licenciada En Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote; 2018. [Citado el 1 de octubre del 2024] Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/3077/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_FLORES_TORRES_NOEMI%20_NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 57. Organización Mundial de Salud. La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. [Internet]. 2019 [Citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: <file:///C:/Users/DALYLA/Downloads/9789243512884-spa.pdf>
 58. Ministerio de salud. Sexo y sexualidad [Internet]. 2019 [Citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2078.pdf>
 59. Rincón A. La religión y la formación de la civilidad. Sophia, Colección de Filosofía de

- la Educación, [Internet]. 2018 [Citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S13908626201800010171
60. Vera G. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores de la urbanización Cáceres Aramayo, nuevo Chimbote, 2020. [Internet]. 2020 [citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/19156/ADULTOS_MAYORES_VERA_%20LOAYZA_%20GEORGIBELT_%20RENE%20c3%89%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 61. Rodríguez R. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor - centro poblado de Marcac – Independencia – Huaraz - Ancash, 2021[Internet]. 2021 [citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34618/ESTILO_VIDA_RODRIGUEZ_HUAMAN_ROSARIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 62. Vega M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores del Asentamiento Humano Villa España_Chimbote, 2024. [Internet]. 2024 [citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/37449/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_DE_VIDA_VEGA_GUTIERREZ_MAYRA_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 63. Pascual J. Determinantes biosocioculturales y estilos de vida en el adulto mayor de la Urbanización El Trapecio sector 1_Chimbote, 2024. [Internet]. 2024 [citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/38243/ADULTO_MAYOR_DETERMINANTES_BIOSOCIOECONOMICOS_ESTILO_DE_VIDA_PASCUAL_REBAZA_JESSICA_FELICIANA.pdf?sequence=5&isAllowed=y
 64. Girón L. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto del A.H Nuevo Catacaos I etapa_ Catacaos _ Piura, 2022. [Internet]. 2022 [citado el 1 de octubre 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
 65. González T. Las creencias religiosas y su relación con el proceso salud enfermedad. [Revista en internet]. [Citado el 1 de octubre del 2024] Disponible en:

- <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/2004-2b/vol7no2art2.pdf>
66. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación del adulto mayor en el Perú [internet]2017[Citado el 1 de octubre del 2024]: instituto nacional de estadística e informática disponible en: <http://m.inei.gov.pe/prensa/noticias/en-el-peru-existen-masdecuatromillonesdeadultosmayores12356/#:~:text=El%2036%2C8%25%20de%201os,cuenta%20con%20alg%C3%BAAn%20nivel%20educativo>.
67. Cordova M. Los estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Almirante Miguel Grau I Etapa, Castilla_ Piura, 2022. [Internet]. 2022 [citado el 1 de octubre del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/37040>
68. Morales A. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Asentamiento Humano Fraternidad _Chimbote, 2020. [Internet]. 2020 [citado el 1 de octubre del 2024]. 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

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de Consistencia

Titulo: estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto mayor del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto mayor del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024?	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar la relación entre los estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto mayor del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024 <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los estilos de vida en el adulto mayor del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024 - Identificar los factores biosocioculturales (sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación, ingreso económico) en el adulto mayor del del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024 	<p>Si Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos mayores Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024</p> <p>No Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024</p>	<p>Independiente: Factores biosocioculturales</p> <p>Dependiente: Estilos de vida</p>	<p>Tipo: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Descriptivo-correlacional</p> <p>Diseño: Transversal</p> <p>Población: Conformada por 250 adultos mayores del Asentamiento Humano Micaela Bastidas.</p> <p>Muestra: Serán 130 adultos mayores.</p>



Anexo 02: Instrumento de recolección de información



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, S4echrist, Pender

Modificado por: Díaz R; Márquez, E; Delgado, R (2008)

ÍTEMS	CRITERIOS			
ALIMENTOS				
1. Come Ud. tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2. Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3. Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4. Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5. Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6. Lea Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7. Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8. Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS				
9. Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10. Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11. Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S

12. Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S	
---	---	---	---	---	--

APOYO INTERPERSONAL					
----------------------------	--	--	--	--	--

13. Se relaciona con los demás.	N	V	F	S	
14. Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S	
15. Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S	
16. Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S	

AUTORREALIZACIÓN					
-------------------------	--	--	--	--	--

17. Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida	N	V	F	S	
18. Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza	N	V	F	S	
19. Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S	

RESPONSABILIDAD EN SALUD					
---------------------------------	--	--	--	--	--

20. Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica	N	V	F	S	
21. Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud	N	V	F	S	
22. Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S	
23. Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud	N	V	F	S	
24. Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S	
25. Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S	

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES DE LA PERSONA**

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales nombre de la persona:

A) FACTORES BIOLÓGICOS:

1. Marque su sexo

- a) Masculino () b) Femenino ()

B) FACTORES CULTURALES:

1. ¿Cuál es su grado de instrucción?

- a) Analfabeto (a) b) Primaria c) Secundaria d) Superior

2. ¿Cuál es su religión?

- a) católico.
d) Pentecostés.
b) Evangélico
e) Otros.
c) mormón

C) FACTORES SOCIALES:

1. ¿Cuál es su estado civil?

- a) Soltera b) Casada c) Viuda d) Conviviente
e) Separada

2. ¿Cuál es su ocupación?

- a) Obrero(a) b) Empleado(a) c) Ama de casa
d) Estudiante e) Otros

3. ¿Cuál es su ingreso económico?

- a) Menor de 400 nuevos soles b) De 400 a 650 nuevos soles
c) De 650 a 850 nuevos soles d) De 850 a 1100 nuevos soles
e) Mayor de 1100 nuevos soles

Anexo 3: Ficha técnica de los instrumentos



VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA 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:

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

VALIDEZ R PEARSON DE ESTILO DE VIDA

	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 ENFERMERÍA

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Validos	27	93.1
	Excluidos(a)	2	6.9
	Total	29	100.0

A eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa Crombach	N de elementos
0.794	25

Anexo 4: Formato de Consentimiento Informado



PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS (CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto mayor del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024

y es dirigido por Mayeli Michel Ancajima Gómez, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto mayor del Asentamiento Humano Micaela Bastidas, Piura, 2024

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 10 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de correo electrónico. Si desea, también podrá escribir al correo gomezmayeli61@gmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador (o encargado de recoger información): _____

Autorización para el recojo de datos



Chimbote, 22 de agosto del 2024

CARTA N° 0000001300- 2024-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

PEDRO CORREA SALINAS
ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Angeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO "MICAELA BASTIDAS", PIURA, 2024, que involucra la recolección de información/datos en ADULTOS MAYORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, a cargo de MAYELI MICHEL ANCAJIMA GOMEZ, perteneciente a la Escuela Profesional de la Carrera Profesional de ENFERMERÍA, con DNI N° 70645727, durante el período de 26-08-2024 al 27-09-2024.


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. Wily Valle Salvatierra
Coordinador de Gestión de Investigación




Pedro L. Correa Salinas
TNT. GOBERNADOR



AA. HH MICAELA BASTIDAS

TENENCIA DE GOBERNACIÓN

“Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Piura, 19 de octubre de 2024

Señora:

Srta. Mayeli Michel Ancajima Gómez

Estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería – ULADECH Católica

Presente. –

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN PARA PYOYECTO DE INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y, en atención al documento presentado por la **Srta. Mayeli Michel Ancajima Gómez**, quien solicita autorización para la ejecución de su proyecto de tesis titulado “ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO MICAELA BASTIDAS, PIURA, 2024” esta dependencia da la autorización para la ejecución en los meses de agosto y septiembre.

Agradeciendo la atención que le brinde al presente, me suscribo de usted expresándole las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.



Pedro L. Correa Salinas
TNT. GOBERNADOR