



---

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE  
LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-  
CARHUAZ, 2019**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL  
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN  
ENFERMERÍA**

**AUTORA**

**QUINTO LEYVA, DINA YOLANDA**

**ORCID: 0000-0002-7192-4492**

**ASESOR**

**ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO**

**ORCID: 0000-0003-1940-0365**

**HUARAZ – PERÚ**

**2021**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTORA**

Quinto Leyva, Dina Yolanda

ORCID: 0000-0002-7192-4492

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,  
Huaraz, Perú

### **ASESOR**

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de  
la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Huaraz, Perú

### **JURADO**

Cotos Alva, Ruth Marisol

ORCID: 0000-0001-5975-7006

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Cóndor Heredia, Nelly Teresa

ORCID: 0000-0003-1806-7804

## **HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR**

Dra. Cotos Alva, Ruth Marisol

**PRESIDENTE**

Dra. Urquiaga Alva, María Elena

**MIEMBRO**

Dra. Córdor Heredia, Nelly Teresa

**MIEMBRO**

Mgr. Romero Acevedo, Juan Hugo

**ASESOR**

## **AGRADECIMIENTO**

Este trabajo de investigación dedico a mi madre que ha sabido formarme con morales, hábitos y buenos valores, lo cual me ayudo a salir adelante y nunca rendirme.

A mi Padre Felix Emiliano Quinto Bautista, gracias por su apoyo permanente y sus enseñanzas, quien me enseñó los buenos valores, para así lograr con mi proyecto de vida.

**Dina quinto**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por acompañarme en todo momento, a mi mamá Juliana Leyva Giraldo, una buena madre ha sido mi mejor amiga, que me apoyado en lo que me he propuesto y sobre todo ha sabido corregir mis errores, estoy muy agradecida.

A mi hermano y mi hermana Rayner y Magaly que durante estos años de estudio han sabido apoyarme para continuar y nunca renunciar con mi proyecto, gracias por todo.

**Dina Quinto**

## RESUMEN

Mediante el desarrollo de esta investigación, se espera contribuir con la salud de las personas logrando extender los conocimientos para poder atender apropiadamente los diferentes problemas de salud y corregir estilos de vida que puedan afectar la salud y de esta manera poder plantear medidas de prevención en los adultos y el personal de salud de distrito de Anta-Carhuaz, 2019. Cuyo objetivo fue Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019. La investigación fue cuantitativa, de tipo descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 150 adultos mayores, a quienes se aplicó una encuesta sobre los estilos de vida, Obteniendo como resultado, que la mayoría de la población de adulto mayor del distrito de Anta, tienen un estilo de vida no saludable, en cuanto a las dimensiones se determinó, que la dimensión de alimentación, el mayor porcentaje presentan una alimentación no saludable, asimismo, en la dimensión actividad y ejercicio, la población de los adultos mayores tienen actividad y ejercicio no saludable, consiguientemente, en la dimensión manejo de estrés, más de la mitad presentan, un manejo de estrés poco saludable, en la dimensión apoyo interpersonal, la mayoría presenta un apoyo interpersonal no saludable, en la dimensión autorrealización, más del cincuenta por ciento presentan una autorrealización poco saludable y la dimensión responsabilidad en salud, el mayor porcentaje mantienen una responsabilidad en salud, poco saludable. Concluyéndose, que más del cincuenta por ciento de la población en estudio, lleva un estilo de vida no saludable.

**Palabras clave:** Adultos, Caracterización, Estilos de vida

## **ABSTRACT**

Through the development of this research, it is expected to contribute to the health of people by expanding knowledge to be able to appropriately attend to different health problems and correct lifestyles that may affect health and, in this way, to be able to propose prevention measures in the adults and health personnel in the district of Anta-Carhuaz, 2019. The objective of which was to determine the characterization of the lifestyles of the elderly in the district of Anta-Carhuaz, 2019. The research was quantitative, descriptive and correlational. The sample consisted of 150 older adults, to whom a survey on lifestyles was applied, obtaining as a result that the majority of the elderly population of the Anta district have an unhealthy lifestyle, in terms of In the dimensions, it was determined that in the nutrition dimension, the highest percentage present an unhealthy diet, likewise, in the activity and exercise dimension, the population of older adults has unhealthy activity and exercise, consequently, in the stress management dimension, more than half present unhealthy stress management, in the interpersonal support dimension, the majority present unhealthy interpersonal support, in the self-realization dimension, more than fifty percent present unhealthy self-realization and the health responsibility dimension , the highest percentage maintain a responsibility in health, unhealthy. Concluding, that more than fifty percent of the study population, leads an unhealthy lifestyle.

**Keywords:** Adults, Characterization, Lifestyles.

## CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
<b>EQUIPO DE TRABAJO</b> .....	<b>ii</b>
<b>HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR</b> .....	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>v</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>CONTENIDO</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICO</b> .....	<b>x</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>II. REVISIÓN DE LITERATURA</b> .....	<b>11</b>
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	<b>25</b>
3.1. Diseño de la Investigación .....	25
3.2. Población y muestra .....	25
3.3. Definición y Operacionalización de las variables e indicadores .....	26
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	27
3.5. Plan de análisis .....	29
3.6. Matriz de consistencia.....	30
3. 7. Principios éticos .....	31
<b>IV. RESULTADOS</b> .....	<b>34</b>
4.1 Resultados .....	34
4.2. Análisis de resultado .....	41
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	<b>61</b>
<b>ASPECTOS COMPLEMENTARIOS</b> .....	<b>63</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>64</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>80</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	PÁG.
<b>TABLA 1:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	34
<b>TABLA 2:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	35
<b>TABLA 3:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	35
<b>TABLA 4:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	35
<b>TABLA 5:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	38
<b>TABLA 6:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	38
<b>TABLA 7:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	38

## ÍNDICE DE GRÁFICO

<b>GRÁFICO DE LA TABLA 1:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	34
<b>GRÁFICO DE LA TABLA 2:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	36
<b>GRÁFICO DE LA TABLA 3:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	36
<b>GRÁFICO DE LA TABLA 4:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	37
<b>GRÁFICO DE LA TABLA 5:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	39
<b>GRÁFICO DE LA TABLA 6:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	39
<b>GRÁFICO DE LA TABLA 7:</b> CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019.....	40

## **I. INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo de investigación denominado caracterización de los estilos de vida de adultos mayores del distrito de Anta, tuvo como finalidad Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores de distrito de Anta–Carhuaz, 2019, que al desarrollar estilos de vida saludables a una edad temprana, nos ayuda formar una calidad de vida enfocándose tanto mentalmente, como físicamente, así mismo, nos permite lograr buenas habilidades sociales, y estos son de mucha importancia para la salud y la buena convivencia en la sociedad; de esta manera también nos permite prevenir el consumo de sustancias nocivas (alcohol, tabaco y drogas), que es dañino para la salud; y así llevamos un estilo de vida no adecuado, especialmente en los jóvenes en pleno desarrollo; asimismo, genera mayor riesgo de contraer muchas enfermedades, tales como: cáncer, obesidad, hipertensión, problemas cardiovasculares, diabetes, entre otras; que se originan por malos hábitos alimenticios, un estilo de vida sedentario e inadecuado. (1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), refiere que en el 2000, dentro de las diez principales causas de mortalidad en el adulto maduro, cuatro eran representadas por las enfermedades no transmisibles, en lo que respecta el año 2019, las diez causas de muerte a nivel mundial, siete de la lista son por enfermedades no transmisibles, por otro lado, las enfermedades que tienen mayor incidencia en la población mundial son: Las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las neumopatías crónicas; siendo así, las cardiopatías representan el 16% de muertes a nivel mundial, por otro lado, la diabetes en lo que respecta el periodo 2000 al 2019 ha aumentado a un 80% en el total de las muertes a nivel mundial (1).

La Organización Panamericana de Salud (OPS), refiere que, en las Américas en el año 2019, la tasa de mortalidad en el adulto mayor, se ha visto en aumento debido a la creciente prevalencia de las enfermedades no transmisibles, indicando que las enfermedades no transmisibles son factores causales de siete veces más fallecimientos que las enfermedades infecciosas, frente a ello, hace referencia que las enfermedades cardíacas, cáncer y los accidentes cerebrovasculares, son los principales indicadores de mortalidad en el continente. Por otro lado, se ha presenciado un aumento significativo entre el periodo 2000 – 2019, en lo que respecta el consumo de sustancias nocivas, siendo uno de los factores de riesgo que contribuye a la disminución de la esperanza de vida y al desarrollo de enfermedades infectocontagiosas, degenerativas y no transmisibles (2).

Los estilos de vida saludables pueden prevenir la situación actual en relación con enfermedades no transmisibles como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares; Según la OMS, en un informe brindado el 31 de octubre de 2019, señaló que, en promedio, estas enfermedades matan a 1 millones de personas cada año en todo el mundo, de las cuales 15 millones son adultos, esta cifra es mayor que la cantidad de muertes que se generan por accidentes viales (1,35 millones por año); Es por esto que la OMS, comprometida con 193 países para comenzar con la reducción de un tercio de las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles, esta meta se verá reflejada para el año 2030, a través de los Objetivos de Desarrollo sostenible establecidos por esa institución (3).

Se puede lograr un estilo de vida saludable. Esto se debe principalmente a los hábitos de los adultos latinoamericanos que no tienen un estilo de vida saludable, lo que indica hábitos alimentarios que conducen a la obesidad y estilos de vida

sedentarios, según informes de la BBC en 2019 se encontró que el 28,2% de los hombres en Argentina, el 25,8% en Uruguay, el 25,7% en Chile y el 25,1% en México tienen sobrepeso; Para las mujeres, las cifras no son menos alarmantes, con un 35% de obesidad en República Dominicana y un 3% en México (4).

En la actualidad, los adultos mayores, a nivel nacional, tenían tasas muy elevadas de obesidad y sobrepeso: según estudios y censos realizados en la región, el hombre 6 y la mujer 61 eran obesos o con sobrepeso, 1% son adultos y 39%. Generalmente no hace ejercicio; 21 para hombres y 15 para mujeres tiene presión arterial alta; mientras que el 9% y 8 hombres y mujeres, respectivamente, tienen diabetes mellitus, por lo que llevar un estilo de vida saludable en relación con la alimentación y la actividad física es fundamental para una persona (5).

El gasto público en salud para el año 2018, a nivel nacional, equivale a un promedio del 5% del producto interno bruto (PIB), menor a lo recomendado por la Estrategia de acceso y cobertura universal de salud de la OPS; que es más bajo que el de América del Norte que utiliza 8.1 del PIB anual; Es incorrecto decir que la prevención sanitaria debe ser exclusiva del sistema sanitario; Asimismo, también está influenciado por la naturaleza de los diversos factores que influyen en estas enfermedades; estos factores son sociales, biológicos y culturales (6).

La misma situación se encuentra en Perú, donde hay 15 muertes relacionadas con la mala alimentación y un total de 16.700 personas han fallecido por fumar, la segunda causa de muerte entre los peruanos; Por ello, el Ministerio de Salud (MINSA) recomienda llevar, los peruanos un estilo de vida más saludable, con el fin de reducir la tasa de mortalidad por enfermedades no transmisibles (7).

Según los datos indicados por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en la región Ancash el 53,8% de la población tiene sobrepeso, esto se genera principalmente por el sedentarismo y la mala alimentación que presentan en dicha población; llevar un estilo de vida nocivo, generar diversos tipos de enfermedades; un ejemplo de esto es la ciudad de Huaraz, donde el consumo de tabaco y alcohol está aumentando de manera alarmante, lo cual se reflejó en el hospital de esa ciudad, donde existen varios casos relacionados con estos hábitos (8).

Los hábitos y estilos de vida saludables describen la actividad física saludable, llevar una vida cotidiana adecuada, hacer y realizar el bien para nuestra salud. Asimismo, el estilo de vida saludable está ligado a los hábitos correctos y cómo lograrlo a través de un balance energético óptimo; llegando a analizar la importancia de una adecuada condición física y la realización de actividades físicas de manera regular, esto con el fin de obtener un peso corporal adecuado y una buena salud; También , nos explica brevemente, de cómo protegerse de los agentes patológicos, saber de estas patologías es muy importante para lograr una buena salud y un bienestar óptimo (9).

Se han registrado más de 700 casos de cáncer en la zona de Ancash, todos ellos registrados en adultos, estas cifras son alarmantes, según el director de la Dirección Regional de Salud (DIRESA) en 2019, cáncer de mama, estómago y piel son los más incidentes en la zona; por este motivo, DIRESA ha ido realizando diversas actividades para concienciar a la población y prevenir estas enfermedades mediante la adopción de comportamientos saludables y un estilo de vida saludable (10).

Según DIRESA, cuatro de cada diez adultos padecen hipertensión arterial en el mismo año, esta proporción aumenta en un 50% cuando personas entre 50 y 60 años

informan y sensibilizan a personas sanas, jóvenes y adultos sobre la importancia de prevenir la hipertensión, presión arterial. Promover estilos de vida saludables y enfatizar la importancia de comer alimentos saludables y ricos en hierro. Finalmente, el equipo técnico da consejos sobre una alimentación sana y adecuada (11).

Desde 2017, se han registrado un promedio de 3.212 personas en la región Ancash y en el caso de Huaraz se han registrado 93 nuevos casos de estas 19 enfermedades, a partir de nuevos casos de personas con diabetes mellitus, enfermedad que afecta principalmente a la dieta de las personas. Por cierto, es común preferir productos con alta concentración de azúcar, harinas procesadas y grasas saturadas. Además del sedentarismo de la población (poca actividad física), los especialistas de EsSalud recomendaron a la población de Ancash comer suficiente comida sana, realizar una actividad física constante y evitar el consumo de frituras, tabacos, ya que son perjudiciales para la salud, y así evitar estas u otras enfermedades (12).

Considero que los adultos mayores de distrito de Anta no se encuentran ajenos a esta realidad; el poblado está comprendida dentro del ámbito territorial del distrito de Anta, provincia de Carhuaz, región Ancash. Por su vía de acceso está conectada a la carretera Huaraz–Caraz, distrito de Anta se encuentra ubicado colindantemente con distrito de Marcara por Norte, con el distrito de Yungar por el Sur, por el Oeste con caserillo de Pariacoto y por el Este con el Rio santa, dentro de la Cordillera Negra a una altitud aproximada de 2424 msnm, tiene el clima templada seco, con periodos de lluvia, heladas. También cuenta con siguientes autoridades el distrito de Anta; con un alcalde, y sus 9 Regidores para el desarrollo social, económico y cultural.

El distrito de Anta también tiene como patrón espiritual a Señor de Mayo Virgen de Dolores de Chiquinquirá. Las personas que están cerca de la iglesia tienen

la costumbre de ir a rezar todas las tardes, de lunes a sábado de 7:00 pm hasta 8:00pm, y todos los domingos se reúnen los oratorianas para la celebración litúrgica a las 7:00 am y los que tienen tiempo sus padres la compañía a sus hijos, con esto decimos que las personas que radican en el distrito de Anta son muy devotos y creyentes en Dios. Siguiendo con las costumbres que siempre lo aplican las familias de distrito de Anta cuando realizan algunas actividades o fiestas costumbristas siempre cocinan ellos sus platos típicos como: yunca cashqui, picante de cuy, seco de pollo u oveja y puchero. Y en danzas; shacsha, también por fiestas patronales tienen la costumbre de traer cantantes, hacen corridas de toros, castillos. Las personas de distrito de Anta más se dedican a sembrar alfalfa ya que con ese dinero que venden solventan sus gastos y también siembran trigo, papa, alfalfa, y frutas, para la alimentación de la familia.

También encontramos colegio; N° de la I. E. 86278 Mario M. Torres Mezarina Anta, donde los jóvenes se educan para el progreso y orgullo de la familia, el distrito de Anta, también cuenta con un centro de salud que brindan atención las 24 horas, para que acudan los usuarios cuando se enferman o también cuando tienen dolores o malestares, asimismo, el centro de salud trabaja mucho en cuanto las prevenciones de enfermedades, los problemas que presentan más los adultos mayores de distrito de Anta son: los dolores de articulación, reumatismo, dolor de cabeza, presión arterial, y hay pocos los adultos que consumen alcohol, y también se analiza que no tienen una buena alimentación y estilos de vida, esto se debe, a que los adultos mayores no conocen sobre los buenos estilos de vida, que deben de llevar en su vida cotidiana; y también se observó que hay algunos adultos mayores que están abandonados por sus hijos, y ellos manifiestan que no les apoyan, ni les cuidan, y también hay algunos adultos mayores que resaltan que no tienen ganas de comer, bañarse, no duerme bien,

ya que se sienten solos y por todo esto el adulto mayor sufre de dolores, malestares, enfermedades y no llevan un estilo de vida adecuado.

Teniendo en consideración lo expresado, considero pertinente la realización de la presente investigación planteando el siguiente problema: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019?

Se planteo el siguiente objetivo general: Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019; con la finalidad de responder dicho objetivo general, se plantearon los siguientes objetivos específicos:

1. Determinar el estilo de vida de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019.
2. Identificar el estilo de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019.
3. Identificar el estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019.

De acuerdo con la información recabada, se logró tener conocimiento de cuál es la problemática actual de la salud de las personas mayores a nivel nacional e internacional, lo que indica la propagación de enfermedades, principalmente son por enfermedades no transmisibles. También implica mucho los factores del estilo de vida de cada persona, inciden en el desarrollo de diversas enfermedades, a largo plazo o en el corto plazo muchas veces, por lo que el estudio tiene como objetivo determinar las

características del estilo de vida, con el fin de brindar una atención oportuna a las personas mayores.

Es correcto enfatizar, que este trabajo de investigación es muy importante porque permitirá que los profesionales de la salud de dicho distrito, aborden estos temas sobre la salud, esto, realmente está relacionada con el estilo de vida que llevan los adultos mayores de distrito de Anta, colaborando en la implementación de programas de prevención y promoción en cuanto el estilo de vida saludable, para reducir o prevenir posibles consecuencias en la salud de los ancianos. Por otro lado, ayudará a desarrollar cambios en distrito de Anta, especialmente en la forma de vida que ellos llevan, porque, esto les permitirá que conozcan los problemas de salud o las enfermedades que causan por lo general, que los malos hábitos se desarrollan en todas las etapas de la vida. Con la finalidad de poder brindar una ayuda oportuna a las personas mayores.

El presente estudio fue de tipo cuantitativo de nivel descriptivo, con diseño de una sola casilla, cuya muestra se estuvo por 150 adultos mayores. Siguiendo con el procesamiento y análisis de datos, se obtuvo como resultados más relevantes: Que el 7.3% del distrito de Anta, presentan un estilo de vida saludable, además en la dimensión alimentación los adultos mayores mantienen una alimentación no saludable, representada por un 94.0%.

El presente trabajo de investigación se justifica por presentar en el campo de la salud encaminada a los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019, ya que este estudio busca determinar el estilo de vida, ya que esto también es importante para el desarrollo de la carrera profesional de enfermería ya que le permitirá tener conocimientos acerca de la alimentación, hábitos, costumbres, de los adultos mayores

de dicha distrito, la investigación busca identificar los estilos de vida y también plantear intervenciones de enfermería para brindar a los adultos mayores con el propósito de mejorar su salud y su calidad de vida.

Asimismo, se justifica en la práctica, ya que los resultados obtenidos en la encuesta sirven de antecedente para el futuro, para futuras encuestas que deseen ampliar y profundizar el estudio de las variables, ya que estas encuestas aportan conocimientos sobre estilos de vida. Asimismo, son útiles para que los profesionales de la salud realicen campañas estratégicas que promuevan un mejor estilo de vida para los adultos y además otorguen reputación a la institución por el trabajo que realiza.

También, se justifica metodológicamente, ya que ayudó a la población a pensar en el análisis de estilos de vida para que puedan cambiar sus hábitos diarios, y se persiguió un diseño de investigación no experimental. Elaboración del proyecto en el que se contó con herramientas de recolección de datos previamente validadas y confiables se utilizó la información.

También está teóricamente justificado ya que aborda temas de estilo de vida y cita a autores de renombre como Dorothea Orem, Nola Pender y la Organización Mundial; y estilos de vida, estas variables se están estudiando en adultos del condado de Anta, donde la base teórica de estas dos variables ha mejorado el conocimiento de estos estilos de vida; Por ello, también apoyo el estudio de sus indicadores y conozco cómo se caracterizan los estilos de vida.

Como estudiante obtenemos nuevos conocimientos sobre la investigación para de esa manera lograr uno de los objetivos de nuestra formación profesional, también esta investigación será considerada la base para la realización de nuevas investigaciones sobre el tema.

En conclusión, la mayoría de los adultos mayores de distrito de Anta, tiene un estilo de vida no saludable, lo cual indica que los adultos mayores adoptan una conducta no saludable, asimismo, se ve reflejado en sus comportamientos y acciones que ejecutan habitualmente, asimismo, no existe el interés por parte de la población de los adultos mayores, de esta manera, el mayor porcentaje de los adultos mayores del distrito de Anta, presentan una alimentación no saludable, esto nos indica a la falta de conocimiento sobre la alimentación nutritiva, por parte de la población en el estudio, como la ingesta de comida chatarra y el consumo de sustancias nocivas, de la misma manera, ingerir comidas fuera del horario, por todo esto, pueden padecer de cualquier enfermedad el adulto mayor, en un corto o largo plazo.

## II. REVISIÓN DE LITERATURA

### 2.1. Antecedentes:

#### A Nivel internacional.

Plaza A, (13). “Estilo de Vida de Los Adultos Mayores en la Sede Social del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social de la Ciudad de Esmeraldas, 2017”. Tuvo como objetivo identificar los estilos de vida de los adultos mayores. Estudio descriptiva, cuantitativa y cualitativa, con un diseño de estudio transversa. Resultado, Se pudo observar que el 62% de los estudiados tiene una buena alimentación, así como el 65% con actividad física adecuada según su edad y enfermedades concomitantes. En conclusión, el buen desarrollo de la actividad asistencial en dicha institución, gozando los adultos mayores de una buena calidad de vida, avalado por hábitos alimentarios adecuados y de una vida saludables, con una adecuada actividad física y recreativa.

Escalona R, (14) “Intervención educativa sobre calidad de vida en el adulto mayor Chacao, Miranda, Venezuela, junio 2019”. Tuvo como objetivo evaluar el impacto de una intervención educativa sobre el tema de percepción de calidad de vida del adulto mayor. El universo de estudio estuvo constituido por los 237 adultos mayores pertenecientes a este consultorio. Tipo de estudio: transversal. La Muestra está conformada por 178 adultos mayores, Resultados: El exceso de peso ( $IMC \geq 13.25 \text{ Kg.m}^{-2}$ ) afectó al 61.6% de la serie de estudio. Por el contrario, el 90.1% presentó valores del  $ICT > 0.5$ . De acuerdo con la actividad física, los sujetos encuestados se distribuyeron como sigue: Leve: 77.5%; Moderada: 20.8%; Intensa: 1.7%; respectivamente. El consumo de sal añadida a los alimentos una vez preparados fue referido por el 83.2% de los encuestados. Fue prevalente el consumo

de alimentos conocidos como fuentes ocultas de sal: Embutidos y enlatados: 67.8%; Pan: 93.1%. En conclusión, la mayor parte de los adultos mayores tienen un estilo de vida saludables.

Pérez A, (15) “En su estudio Intervención Educativa sobre estilos de vida saludables en adultos mayores con factores de riesgo coronario mayores-Cuba, 2019”. Como objetivos: se obtuvo diseñar una intervención educativa para elevar el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludables de los adultos mayores con factores de riesgo coronario. El tipo de estudio es intencional, su muestra fue de 40 adultos mayores. Resultados: fue el comprendido entre los 66-70 años y la hipertensión arterial fue el factor de riesgo coronario predominante con mayor afectación del sexo masculino. En conclusión, la intervención educativa influyó de forma positiva en el nivel de conocimientos sobre los estilos de vida saludables se elevó de los adultos mayores.

#### **Nivel Nacional:**

Ávila M, (16) “Determinantes de Salud y estilos de vida de adulto mayor, Trujillo, 2018”. La muestra se obtuvo con 384 adultos, los adultos mayores por sus condiciones biológicas y sociales se consideran vulnerables, al vivir en situaciones de riesgo determinadas por los recursos personales, económicos, del entorno, familiar, y de acceso a los servicios de salud. Su objetivo: fue identificar los determinantes y estilos de vida de adulto mayor. Materiales y métodos: se realizó un estudio descriptivo correlacionar con una muestra de 384 adultos mayores. Como resultado: se encontró que el adulto mayor tiene menos porcentaje de estilo de vida. En conclusión, la mayor parte de los adultos mayores tienen la probabilidad de sufrir de diferentes enfermedades.

Cribillero M, (17) en Chimbote - Perú en el año 2018 realizaron un estudio titulado. “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor, pueblo joven El Progreso, Chimbote, 2015”, tuvo como objetivo evaluar la asociación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor en el pueblo joven El Progreso-Chimbote 2015. En cuanto al método, es un estudio de tipo cuantitativo de corte transversal, descriptivo correlacional, donde participaron 99 adultos mayores en cuanto a los instrumentos se utilizaron la escala de estilo de vida y el cuestionario de factores biosocioculturales. Como resultados encontrados, se destaca que el 26.2 % presenta un estilo de vida saludable, y un 73.8 % tiene un estilo de vida no saludable. Las conclusiones: La mayoría de los adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable, debido a sus ingresos económicos registrados. En los factores biosocioculturales se muestra que un número mayor a la mitad es de sexo masculino y en la cual un menor número de la mitad tiene grado de instrucción secundaria, la mayor parte es católica.

Bustamante N, (18) En su investigación, “factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor chachapoyas – 2019”, se obtuvo un objetivo: determinar la relación entre los factores biosocioculturales y los estilos de vida del adulto mayor y la muestra se realizó a 45 personas, su investigación es de nivel descriptivo, correlacional prospectivo; utilizándose como método: la entrevista, técnica la entrevista estructurada. Y los resultados fueron de biosocioculturales: el 51.1% son de sexo femenino, el 37.8% tiene primaria incompleta, el 68,9% es católico, el 66.7% es casado, el 48.9 % son amas de casa y el 57.8 % tiene un ingreso económico menor a s. 1100 nuevos soles; así mismo el 62,2% de adultos mayores presentan un estilo de vida saludable y el 37, 8% un estilo de vida no

saludable. Se concluye: que no existe la relación entre el factor biológico con los estilos de vida del adulto mayor.

### **Nivel Local:**

Revilla C, (19) En su estudio “Estilos de vida y Factores Biosocioculturales de los adultos mayores del distrito de Jangas – Huaraz, 2019”. Tuvo como objetivo general: determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Jangas-Huaraz. Metodología, tipo de estudio: estudio cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, se estableció la relación entre las variables de estudio y la prueba de Independencia de Criterios Chi cuadrado, con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$ . La muestra estuvo: conformada por 339 adultos, para la recolección del cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona y la escala del estilo de vida, se obtuvo los siguientes resultados, el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$ . En conclusión, la mayoría de los adultos mayores presentan un estilo de vida saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida no saludables.

Ordiano C, (20). En su tesis “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”, se planteó como objetivo determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap. El tipo de estudio desarrollado se corresponde con el enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo estudio es de nivel correlacional. Como resultado, se obtuvo que el 91,0% tienen un estilo de vida no saludable, y un porcentaje 9,0% de estilo de vida saludable. Se concluyó, asimismo, que la mayoría de los adultos del caserío evidencian un estilo de vida no saludable

y, por otro lado, solo un pequeño porcentaje de ellos muestra un estilo de vida medianamente saludable.

Caballero C, (21) En su investigación “Determinantes y estilos de vida de los adultos del centro poblado de tuyu bajo, marcará – Áncash, 2019”, su objetivo: fue describir los determinantes de la salud de los adultos mayores del centro poblado de tuyu bajo, marcará – Ancash en el año 2019. La presente investigación es de tipo cuantitativo descriptivo con diseño de una sola casilla. Metodología: el análisis de datos se hizo en PAZW versión 1.8. La muestra estuvo conformada por 172 adultos. Concluyendo que los estilos de vida hay menos de la mitad que no fuma, ingieren alcohol ocasionalmente, frutas 2 veces a la semana; la mitad consume pescado menos de una vez por semana; más de la mitad duerme de 6 a 8 horas, se bañan dos veces por semana, consumen verduras menos de una vez por semana; la mayoría no se realiza chequeos médicos y caminan como ejercicio cotidiano.

## **2.2. Bases Teóricas de la Investigación:**

El presente trabajo de investigación, se da conocer las bases teóricas y conceptuales, de donde se sustenta la variable de estudio: (Nola Pender, Dorothea Orem), quienes nos dan de conocer sobre el estilo de vida.

De acuerdo la teoría de Nola Pender; los estilos de vida vienen hacer las acciones y decisiones que realizan los adultos, que se relacionan con la salud, así mismo los estilos de vida no saludables se han vuelto amenaza más fuerte para los adultos mayores, que se debe a los hábitos alimenticios, de esta manera los adultos mayores tienes más probabilidades de contraer enfermedades. Por lo cual la EsSalud recomienda a la población de adultos mayores es hacer ejercicios físicos y también debe de llevar una alimentación saludable, también, debe de prohibir las frituras, los alimentos que hacen daño a su salud, así mismo el presente trabajo de investigación se abarca a la caracterización de los estilos de vida (22).

Nola Pender, anuncia que para llevar un estilo de vida saludable es necesario, a través de programas de prevención y la promoción de un estilo de vida saludable, prevenir tres factores principales que determinan el comportamiento humano: Afectos específicos y conocimiento conductual, se refiere a la conducta de la Persona asociada con Conductas motivacionales incómodas, en las que la persona adopta conductas saludables en función del entorno o sociedad en la que vive. Experiencias anteriores con el comportamiento de salud y los rasgos individuales mencionan que influye indirectamente, interactúa causalmente con los afectos y las cogniciones, así como con las influencias situacionales e interpersonales. Precursores de la

acción, estos son estímulos internos o externos que están directamente relacionado con la conducta (22).

Orem fue una de las enfermeras teóricas estadounidenses más destacadas. Fue una teórica de la enfermería Moderna y creadora de la Teoría enfermera del déficit de autocuidado, conocida también como Modelo de Orem, nació 15 de julio de 1914, Baltimore, Maryland, Estados Unidos, y falleció 22 de junio de 2007, Savannah, Georgia, Estados Unidos, Educación: Universidad Católica de América (23).

El autocuidado desarrollado, por Orem se define, como la serie de actos deliberados realizados por la persona con el fin de controlar los factores internos o externos que pueden afectar su vida y desarrollo futuro. Por tanto, el autocuidado es un comportamiento que la persona hace o debe hacer por sí mismo, consiste en el seguimiento de las actividades que las personas, inician y realizan en determinados periodos de tiempo, por propia cuenta, iniciativa y en interés el mantenimiento de un funcionamiento sano y saludable, así como la continuación del desarrollo personal y el bienestar del mediante el cumplimiento de los requisitos de la orden funcional y de desarrollo (23).

El autocuidado, es una función humana reguladora que todo individuo debe utilizar conscientemente para mantener un buen estado de salud, su desarrollo y bienestar, es decir, un sistema de acción adecuada. El desarrollo de los conceptos de autocuidado, necesidades de autocuidado y actividades de autocuidado, que forma la base para comprender las necesidades y límites de las acciones de las personas que necesitan de cuidados. Como función reguladora de los seres humanos, el autocuidado difiere de otros tipos de

regulación del funcionamiento y el desarrollo humanos, Orem presenta su teoría del déficit de autocuidado como una teoría general compuesta por tres teorías relacionadas entre sí: Teoría de autocuidado, teoría del déficit autocuidado y la teoría de los sistemas de Enfermería (23).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), los estilos de vida es un conjunto de comportamientos, hábito, característica que realiza uno mismo; por lo tanto, se define que es una forma de vivir de cada persona, y de esa manera en esta investigación trabajamos con los siguientes factores como; alimentación, psicológico, social o espiritual, estas dimensiones son muy importantes para que la persona lleve de una manera adecuada su estilo de vida (24).

El estilo de vida nos hace entender que es un conjunto de aceres de una persona, también son pautas y se analiza como un comportamiento de cada persona. De igual manera es relacionado con la conducta y el ánimo que tiene un ser humano, de la misma manera, es definido como una forma particular del ser humano de cómo lo desarrolla su estilo de vida en su vida cotidiano. En estos tiempos, se admite que una familia conlleva su estilo de vida similar que la otra familia, y esto nos hace entender que cada integrante de la familia debe de llevar un estilo de vida adecuado y saludable mas no compararnos con otras familias que desarrollan un estilo de vida diferente (25).

El estilo de vida en una forma de vivir y como lo desarrollas en tu vivir cotidiano, también es un hábito que lo practicas día a día. Cada quien es responsable de su estilo de vida que lleva en su vivencia, es analizado también que el estilo de vida a veces es bueno para tu salud y otros dañan tu salud y es

por ello que uno debe de realizar teniendo en cuenta siempre los buenos estilos de vida, para así vivir y llevar una vida saludable (26).

### **Adulto mayor:**

El envejecimiento es un proceso que a lo largo del ciclo de vida lo desarrollamos. Como también el proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida; esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los diversos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales. El individuo ha alcanzado rasgos que se adquieren bien sea desde un punto de vista biológico que se refiere a los cambios naturales que se da en su vejez, ellos un símbolo de guía, prestigio y de fuente de sabiduría, por eso mayormente se les trata con mucho respeto por ser nuestros consejeros debido a larga trayectoria que ya recorrieron (27).

### **Características del Adulto Mayor:**

La característica que se da en un adulto mayor, en su proceso de vejez puede conllevar cambios en su forma Física como: arrugas, debilidad de los huesos, pérdida de la masa corporal, etc. Seguidamente con los cambios Psicológicos como: pérdida de la memoria, (como en algunos casos que se olvidan de las cosas o también de personas que los rodean), también tenemos la disminución de inteligencia la cual no hay creativities que puedan desarrollar en su vida cotidiana, también en la etapa de vejez ya necesitan la ayuda o cuidado de otras personas ya sea familiar o ajenas (28).

### **Estilo de Vida:**

Estilos de vida es un conjunto de expresiones que son elaboradas y desarrolladas por una persona o en conjunto (familia), la cual implica generalmente en la manera de ser y llegar a desenvolverse con la madurez necesaria en su vida cotidiana, ya que cada persona o familia debe de organizar su tiempo y espacio la cual es importante para que lleve un estilo de vida saludable por lo tanto el estilo de vida implica que la persona es responsable en la forma de vida que lleva ya sea de malos y buenos hábitos, por otro lado el estilo de vida establece y abarca a las esferas cognoscitivas, afectivas, interpersonales y motoras (29).

**Los estilos de vida saludables:**

Los estilos de vida saludables, nos hace entender en su totalidad como un bienestar físico, ya sea ejercicios, buena alimentación, higiene adecuada. En la parte psicológica hallaremos la disciplina, el buen estado emocional para no provocar el estrés y en lo social encontraremos la buena conducta ante la sociedad, que todo ello es necesario para lograr una vida sana y saludable para la humanidad y de esta manera cumplir con los procesos y responsabilidades en la salud, para combatir diferentes tipos de enfermedades, de esta manera mejorara la salud y bienestar de la humanidad (30).

**Estilos de vida no saludable:**

Los estilos de vida no saludables, esto sucede cuando la persona no se alimenta adecuadamente, sus alimentos no son saludables y tienen una vida desordenada, de esta manera la persona puede envejecer más rápido y contraer enfermedades fácilmente por llevar un estilo de vida inadecuado y desordenado, por lo general también las personas consumen sustancias tóxicas

y esto conlleva un mal estado de vivir y está produce enfermedades en su organismo de cada persona que lleva mal estilo de vida, también influye mucho las actividades físicas que el ser humano debe de realizar aunque sea 20 o 30 min por día, para el bienestar de los músculos y huesos (31).

**Las dimensiones de los estilos de vida, que se consideran para este proyecto son:**

Alimentación, actividad física, manejo de Estrés, apoyo interpersonal, autorrealización, responsabilidad en salud.

**Dimensión de Alimentación:**

La alimentación es muy importante en nuestra vida cotidiana, ya que la alimentación significa mucho para estar sanos y saludables, y de esta manera debemos tener en cuenta también de cómo lo preparamos los alimentos, que tipo de alimentos consumimos, si te nutre o solo lo consumes sin saber su variable, por lo tanto, debemos tener en cuenta que los alimentarnos sean adecuadamente para así no enfermaremos fácilmente. Solo hay que saber alimentarnos bien y de forma adecuada para tener una vida saludable (32).

**Dimensión actividad física:**

La actividad física se basa en deporte e higiene estos factores son muy importantes. Se refiere al cuerpo humano lo cual es de mucha importancia para nosotros los seres humanos para que esta manera sentirnos bien y relajados, los ejercicios son como nuestra máquina y que sin ella no somos nada, la dimensión física mayormente es para nosotros sentirnos bien y que nuestro cuerpo se mantenga en buenas condiciones, para ello también es importante hacer ejercicios y se debe tomar en cuenta, aunque sea 20 o 30 min diario en

nuestra vida cotidiana. En esta dimensión se debe examinar algunas conductas de riesgo como son: mala higiene, consumo de tabaco, alcohol y drogas. La salud física es el factor básico para lograr un buen equilibrio para nuestro cuerpo y también tiene que ver mucho el parte psicológico, social, y espiritual (33).

#### **Dimensión manejo de Estrés:**

Esta dimensión es muy importante y delicado, porque implica mucho en reducir y controlar esa tensión que te estresa, como también hay cambios tanto emocional y físico en cada persona estresada, esto nos hace entender que la actitud tiene que ver mucho en este caso, para poder debatir esa emoción que tiene cada persona ya sea estresante o no. Cuando la persona tiene una actitud negativa va provocar más estrés, la alimentación no es saludable debilita a tu cuerpo y de esa manera produces estrés físico (34).

#### **Dimensión de apoyo interpersonal:**

Esta dimensión trata de dos o más personas en una sociedad, de cómo debe mantener la comunicación con los demás, debe ser sociable, debe de tener confianza y de esa manera resolverá sus inquietudes y problemas, la persona debe de buscar solución para el problema que tiene, intercambiar ideas con su entorno, cuando tiene problemas busca apoyo, nos explica que una persona debe ser solidario con las demás personas que necesiten ayuda o apoyo (35).

#### **Autorrealización:**

La autorrealización tiene que ver mucho en los logros, objetivos, metas, que una persona que se traza para cumplir o lo realizarlo para el bien de su futuro de uno mismo para de esa manera quede contento, también implica

mucho la necesidad y las satisfacciones que una persona lo necesita y lo aplica en su vivir diario. Las habilidades, inteligencias que una persona lo tiene es por bien el de uno mismo y así para que se sienta bien y cómoda, ya que logro lo que quería en la vida (36).

### **Dimensión responsabilidad en salud:**

La persona debe saber cómo conllevar una vida saludable. Cada día debe de mejorar sus hábitos, hacer ejercicios tanto físico y mental que esto le va ayudar a mejorar su salud y vida, de esta manera no va tener el riesgo de enfermarse. Para esto el adulto mayor debe de aplicar en su vida cotidiana un estilo de vida adecuado para que viva un envejeciendo saludable. También siempre debe de acudir a los puestos de salud, así para prevenir las diferentes enfermedades (37).

### **Dimensión psicológica:**

Esta dimensión es la parte cognitiva de la persona que se centra en la mente, y lo analizamos que un instrumento de recopilación de información para que el individuo trace su meta, de forma creativa y analítica, esta dimensión es muy importante ya que sin ello la humanidad no puede formarse, también esta dimensión nos ayuda pensar, razonar, comunicarnos, dialogar, ser creativo, salir adelante, tener un pensamiento diferente que el otro individuo. En esta dimensión también vemos sobre el estrés que tiene que ver mucho para tener una vida saludable, las preocupaciones, tensiones, es importante saber cómo o de qué manera manejar y conllevar en tu vida cotidiana para que de manera no sufras con el estrés, en esto caso trabaja mucho la parte psicológica de la persona (38).

**Dimensión social:**

Es la parte importante de una persona en una sociedad, porque el individuo tiene una tarea muy importante que cumplir con la sociedad, de esta manera decimos que la persona debe de relacionarse muy bien con su entorno conllevando y compartiendo, pensamientos, gustos, costumbres, intercambiando ideas. Todas las personas de tercera edad sienten la necesidad de relacionarnos y convivir con los demás. Los seres humanos se relacionan con seres sociales ya que satisfacen sus necesidades de esa manera. (39)

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Diseño de la Investigación

**Diseño de una sola casilla:** Es la forma de arreglar las condiciones de un experimento, con el cual se respondió a las preguntas formuladas sobre un evento o acontecimiento (40).

**Cuantitativo:** Es una estrategia de investigación que se centró en cuantificar la recopilación y el análisis de los datos, también es el procedimiento de decisión que se señala, entre ciertas alternativas, usando magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística (41).

**Descriptivo:** En el informe se ejecutó la caracterización de la variable en estudio, es decir solo se recopiló información de forma independiente o conjunta sobre los conceptos (42).

De esta manera se determinó la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019.

#### 3.2. Población y muestra

**Población:**

Estuvo constituido por 163 adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019.

**Muestra:**

Estuvo constituida por 150 adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz. Esta selección fue realizada con el muestreo no probabilístico llamado por

conveniencia, debido a la coyuntura de la pandemia del COVID-19. Es por ello que no se pudo cumplir con la meta establecida en el proyecto.

**Unidad de análisis:** Fue cada adulto mayor que residen en el distrito de Anta.

**Criterios de Inclusión y exclusión:**

**Criterio de inclusión:**

- ✓ Adulto mayor del distrito de Anta que aceptó participar en el estudio a través de la firma del consentimiento informado.
- ✓ Adulto mayor que mantuvo la función cognitiva conservada.
- ✓ Adulto mayor del distrito de Anta de 60 años a más.

**Criterios de Exclusión:**

- ✓ Adulto mayor que rechazó participar en el estudio.
- ✓ Adulto mayor que presentó trastornos mentales y/o déficit cognitivo.
- ✓ Adulto menor a 60 años.

### **3.3. Definición y Operacionalización de las variables e indicadores**

**Estilo de vida:**

**Definición Conceptual:** Los estilos de vida vienen a representar un conjunto de conductas las cuales toma determinado individuo, en relación a su salud, sobre los cuales ejerce cierto grado de control; las malas decisiones y los hábitos perjudiciales suelen generar riesgos en los individuos (43).

**Definición Operacional:**

Se utilizó la escala nominal

- ✓ Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos.
- ✓ Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

En el presente informe de investigación se empleó el uso de la entrevista y la observación para poner en marcha la aplicación del instrumento, que se utilizó llamada telefónica para recolectar información.

#### **Instrumento**

En el presente informe se usó un instrumento para la obtención de información, que será detallado a continuación:

#### **Instrumento N° 01**

##### **Escala del Estilo de Vida**

Los instrumentos que se utilizaron en la investigación, están basados en el Cuestionario de Estilo de Vida Promotor de Salud, elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y fue modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Los Ángeles de Chimbote; Delgado, R; Reyna, E. y Díaz, R. con fines de la presente investigación y llegar a medir el Estilo de Vida mediante las dimensiones conformadas por: la alimentación, actividad, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en la salud.

Está constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera

- ✓ Alimentación: 1, 2, 3, 4, 5, 6
- ✓ Actividad y Ejercicio: 7,8,
- ✓ Manejo del Estrés: 9, 10, 11, 12
- ✓ Apoyo Interpersonal: 13, 14, 15, 16
- ✓ Autorrealización: 17, 18, 19

✓ Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24, 25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

**NUNCA:**                      **N = 1**

**A VECES:**                      **V = 2**

**FRECUENTEMENTE:** **F = 3**

**SIEMPRE:**                      **S = 4**

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=4; V=3; F=2; S=1. Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub escala a donde se obtendrá como resultado 2 categorías, las cuales son: saludable y/o adecuado de 75 a 100 puntos, no saludable e inadecuado si el puntaje es de 25 a 74 puntos.

#### **Control de Calidad de los datos:**

Durante las reuniones se brindó a los participantes como jueces información respecto a la matriz de Operacionalización de la variable y la propuesta del cuestionario, para su análisis y socialización de las opiniones, luego cada participante emitió las observaciones realizadas al cuestionario propuesto, las cuales permitieron realizar los ajustes necesarios a los enunciados y categorías de respuestas de las preguntas relacionadas de los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz.

#### **Validez externa:**

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

#### **Confiabilidad:**

De un total de 150 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento se obtuvo para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.794, lo cual indica que la escala para medir el Estilo de Vida del adulto es confiable.

### **3.5. Plan de análisis**

**Procedimiento para la Recolección de Datos:** Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se consideraron los siguientes aspectos:

- ✓ Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos del dicho sector, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- ✓ Se coordinó con los adultos con disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- ✓ Se procedió a aplicar el instrumento a cada adulto.
- ✓ Se realizó la lectura del contenido del instrumento a cada adulto.
- ✓ El instrumento fue aplicado en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa.

**Análisis y Procesamiento de los Datos:**

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 25.0. para análisis de los datos se construyeron tablas de distribución de frecuencia absoluta y relativa porcentual. Y se elaboró sus respectivos gráficos estadísticos.

### 3.6. Matriz de consistencia

TÍTULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>Caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019.</p>	<p>¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019?</p>	<p>Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar los estilos de vida de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019.</li> <li>• Identificar el estilo de vida en los hábitos alimenticios, actividad física, mecanismos que utilizan para el manejo del estrés de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019.</li> <li>• Identificar el estilo de vida en el apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019.</li> </ul>	<p>Estilo de vida.</p>	<p><b>Diseño de la investigación:</b> de una sola casilla.</p> <p><b>Tipo de investigación:</b> Cuantitativo descriptivo.</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> Cada adulto mayor del distrito de Anta-Carhuaz.</p> <p><b>Población:</b> Estuvo constituido por 163 adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019.</p> <p><b>Muestra:</b> Estuvo constituida por 150 adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz. Esta selección fue realizada con el muestreo no probabilístico llamado por conveniencia.</p>

### 3. 7. Principios éticos

El presente estudio de investigación fue aplicado bajo los principios éticos que rigen la actividad investigativa ULADECH, católica versión 004. Aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N° 0037- 2021. Toda actividad de investigación que se realizó fue guiada por los siguientes principios (44)

**Protección a las personas:** En la investigación se cumplió con este principio, respetando el anonimato de los informantes, los datos proporcionados se mantuvieron en estricta confidencialidad, y la información obtenida fue solo usada con fines concernientes a la investigación (44). En la presente investigación, se priorizó la protección del grupo beneficiario, respetando sus decisiones en cuanto a la participación de manera voluntaria, se guardó la confidencialidad de cada participante y sobre todo los derechos fundamentales de la persona.

**Libre participación y derecho a estar informado:** En la investigación, se tuvo en consideración la libre participación y voluntad propia de los informantes a responder a las preguntas; sin coacción alguna, y se les informó de los objetivos de la investigación, a fin de que pudieran decidir su participación en el presente estudio (44). La presente investigación, no fue ajeno a ello, ya que respetó las decisiones de la población en general en cuanto a la participación en el presente estudio de forma voluntaria, libre de toda presión, para ello se explicó de manera clara, concisa y objetiva en cuando al desarrollo de la presente investigación.

**Beneficencia y no maleficencia:** Se aseguró el bienestar de las personas que participaron en las investigaciones. En ese sentido, la conducta del investigador

respondió a las siguientes reglas generales: no causando daño, disminuyendo los posibles efectos adversos y maximizando los beneficios (44). El realizar el presente estudio de investigación, buscó identificar los factores de riesgos que son prevalentes en la salud y que estén íntimamente ligados al estilo de vida, con la finalidad de mitigar, prevenir, orientar y educar a la población en general, con el fin de que adopten conductas saludables y beneficiosos para la conservación de la salud.

**Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad:** Durante la investigación se trató en lo posible de proteger el medio ambiente, por lo que el investigador usó papel reciclable en lo posible y evitó el uso de plásticos en el transporte de la documentación y los cuestionarios usados (44). Es preciso señalar, que la presente investigación, buscó conocer los estilos de vida en todas sus dimensiones de los adultos mayores, para ello, las acciones que se tomaron, fueron con responsabilidad, en cuanto al cuidado del medio ambiente, sin dañar el ecosistema.

**Justicia:** El investigador ejerció un juicio razonable, ponderable y tomo las precauciones necesarias para asegurar que sus sesgos, y las limitaciones de sus capacidades y conocimiento, no den lugar o toleren prácticas injustas (44). De esta manera este principio es fundamental para el desarrollo de este proyecto, ya que se obtuvo beneficios para toda la población en general, en especial para el adulto mayor, de manera equitativa, en base a los resultados obtenidos.

**Integridad científica:** Durante todo el proceso en el que se realizó la investigación, se respetó la integridad científica, se respetó los derechos de los autores empleados en el marco teórico de la investigación y los datos recopilados no fueron manipulados, fueron consignados tal como fueron recogidos (44). Considerando lo antes indicado, el presente proyecto se desarrolló de manera transparente y veraz, sin distorsionar los resultados obtenidos durante el procesamiento de datos.

#### IV. RESULTADOS

##### 4.1 Resultados

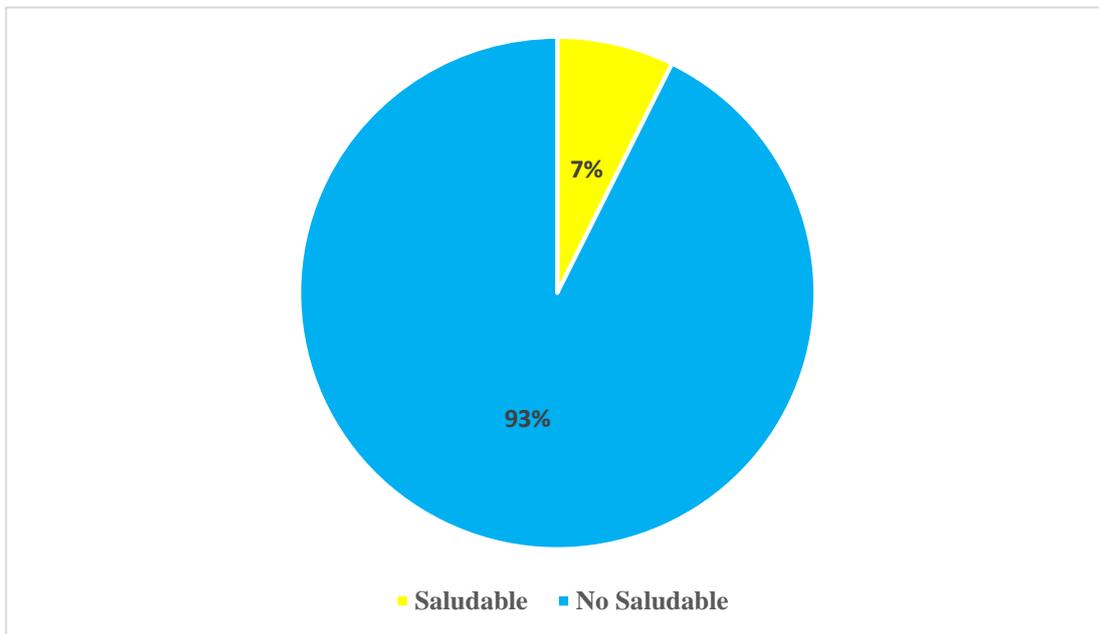
**TABLA 1**  
**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019**

ESTILOS DE VIDA	N	%
Saludable	11	7,3
No saludable	139	92,7
TOTAL	150	100%

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019

##### GRÁFICO DE LA TABLA 1

**GRÁFICO SEGÚN LA CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019**



**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019

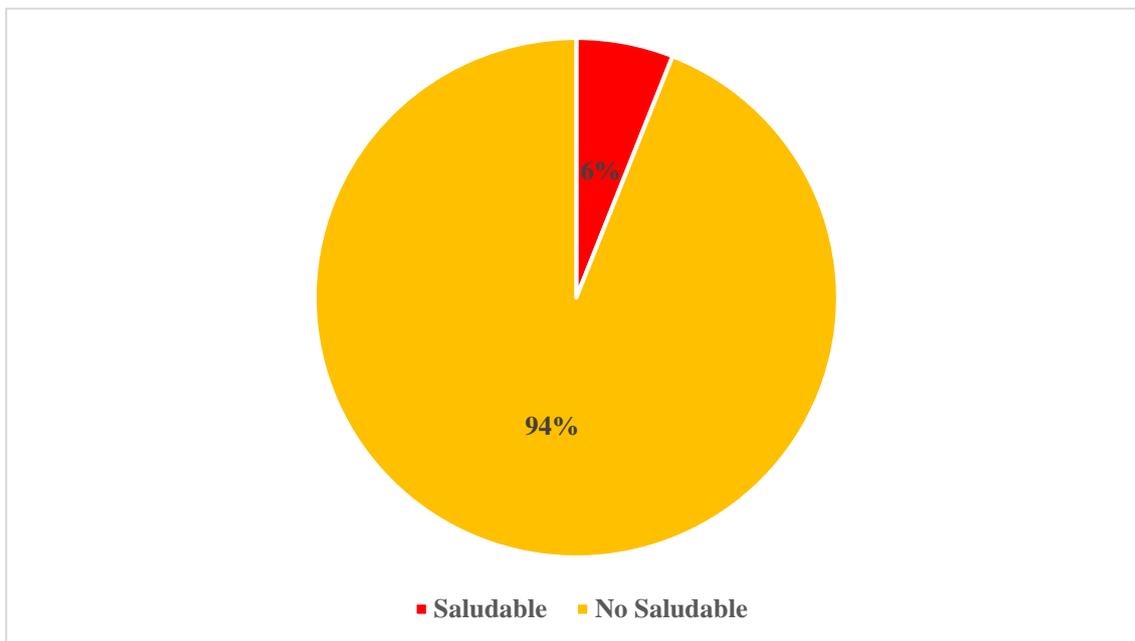
**TABLA 2**  
**ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD Y EJERCICIO Y MANEJO DE ESTRÉS EN**  
**LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019**

<b>Alimentación</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Saludable	9	6,0
No saludable	141	94,0
TOTAL	150	100%
<b>Actividad y Ejercicio</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	0	0
No saludable	150	150
TOTAL	150	100%
<b>Manejo de Estrés</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	7	4,7
No saludable	143	95,3
TOTAL	150	100%

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019

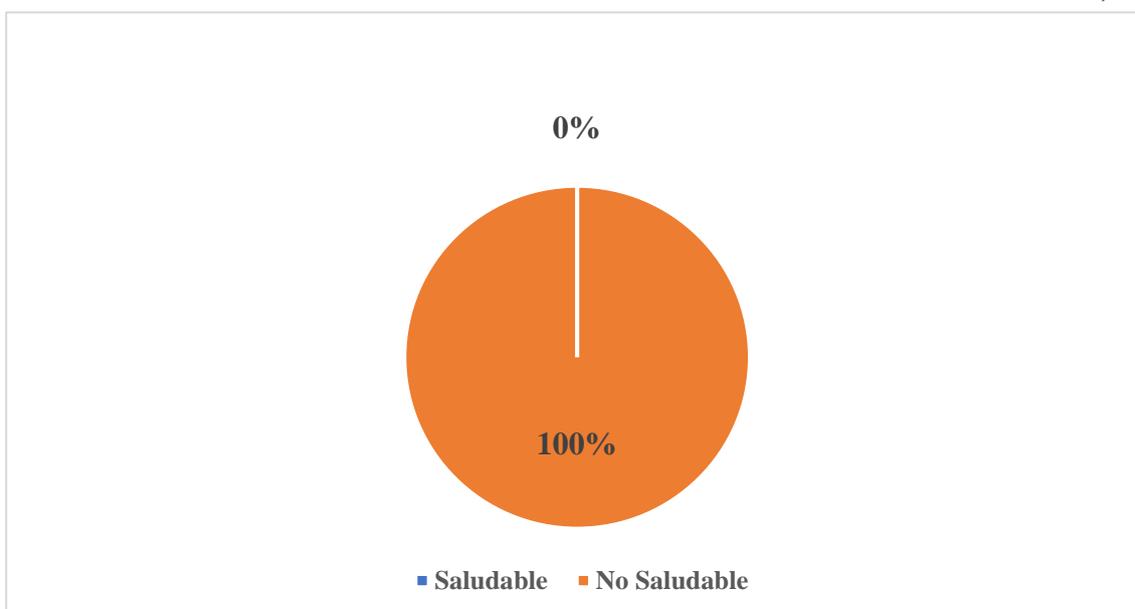
## GRÁFICO DE LA TABLA 2

### GRAFICO SEGÚN LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019



**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019

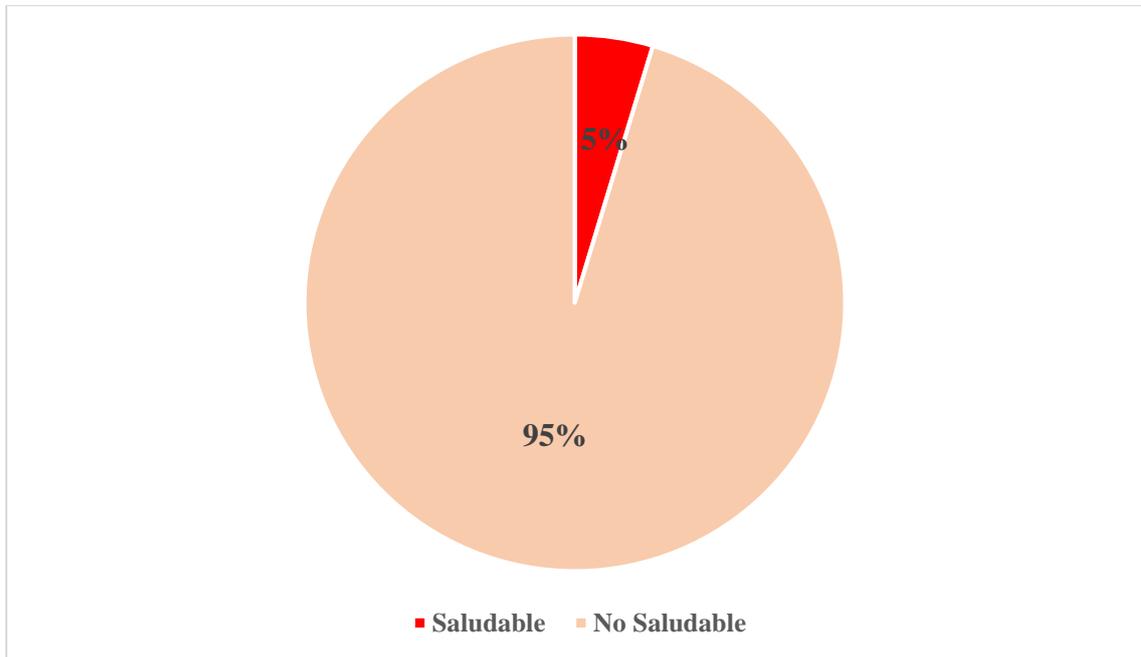
### GRÁFICO DE LA ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ,



**2019**

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019

**GRÁFICO DE MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL  
DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019**



**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019

**TABLA 3**

**APOYO INTERPERSONAL, AUTORREALIZACIÓN Y  
RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES DEL  
DISTRITO DE ANTA- CARHUAZ, 2019**

<b>Apoyo Interpersonal</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	49	32,7
No saludable	101	67,3
TOTAL	150	100%

<b>Autorrealización</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	45	30,0
No saludable	105	70,0
TOTAL	150	100%

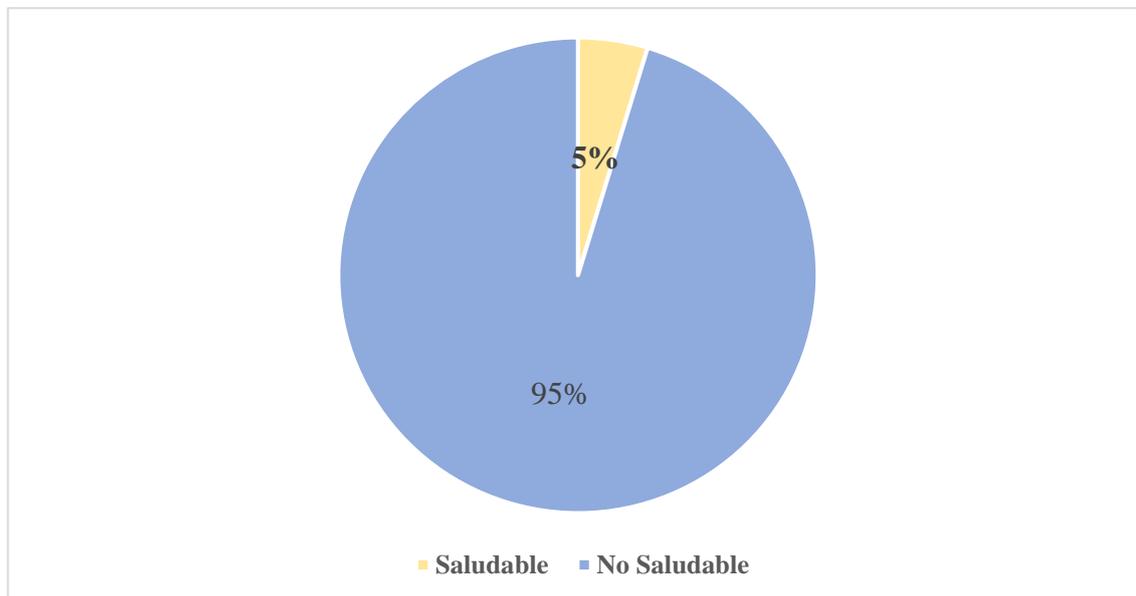
  

<b>Responsabilidad en Salud</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Saludable	37	24,7
No saludable	113	75,3
TOTAL	150	100%

**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019

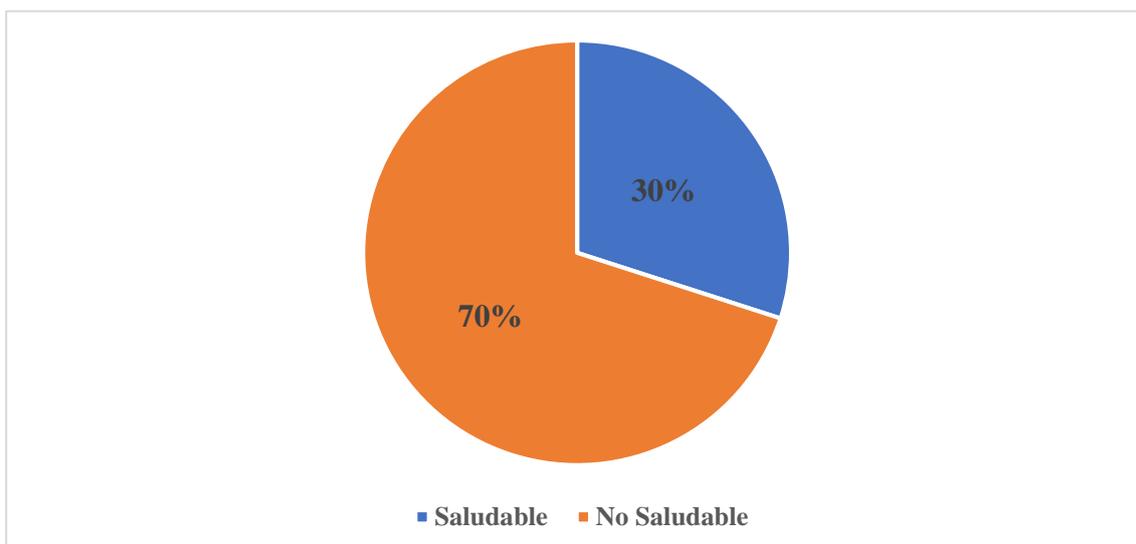
### GRÁFICO 3

#### GRÁFICO DE APOYO INTERPERSONAL DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019



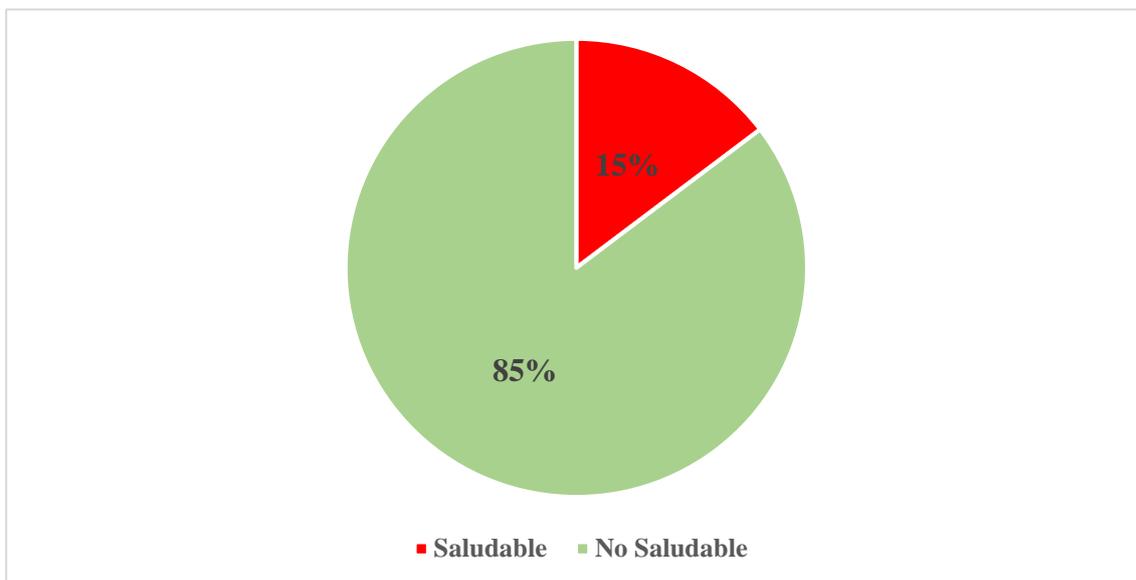
**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019

#### GRÁFICO DE AUTORREALIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019



**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019

**GRÁFICO DE RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS  
MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019**



**Fuente:** Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, 2019

## 4.2. Análisis de resultado

Después, de haber concluido con la tabulación de los resultados, se realizará la interpretación y análisis de los datos obtenidos, mediante la aplicación de una herramienta de recolección de datos, con el objetivo de verificar el comportamiento de la variable en estudio del distrito de Anta, mostrando, sus dimensiones que es alcanzada por: La dimensión de alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud, abordando todo lo desarrollado en el marco teórico, para que de ese modo podamos dar respuesta a todos los objetivos de la presente investigación.

### **Tabla 1**

Se muestra que del 100% (150) del distrito de Anta, se obtuvo que el 92.7% (139), tienen un estilo de vida no saludable, mientras que el 7.3% (11) llevan un estilo de vida saludable.

En los resultados coinciden, con los de Manrique C, (45). Quien en su investigación señaló que el 72% de adultos tienen un estilo de vida no saludable mientras que el 28% si lo tienen. Así mismo, en el riesgo a desarrollar Diabetes Mellitus se obtuvo que el 16% es moderado, el 34% es de riesgo alto y un 24% es muy alto. En su investigación, concluye que al aplicar la prueba estadística chi cuadrado a las variables se acepta la hipótesis alternativa la cual afirma que hay relación entre las dos variables con un nivel de confianza del 95% teniendo un valor calculado de 20,905 y un nivel de significancia menor a 5%.

En los resultados coinciden, con los de Castillo K, (46). Quien en su investigación marco que del 100% de 50 adultos mayores encuestados el 66.0% presentan un nivel bueno, mientras que el 22.0% presenta un nivel de estilo de vida regular y solo el 12.0% presenta un nivel deficiente el 56.0% presentaron una presión arterial sistólica normal mientras que el 32.0% mostraron pre hipertensión, un 8.0% se visualizó hipertensión estadio I, y por último un 4.0% presentó hipertensión estadio II.

Los estudios que difieren son los obtenidos por Cáceres S, Conde F, (47). “Estilos de vida y prevención de complicaciones en la hipertensión arterial, en adultos mayores, Centro de Salud Cruz de Motupe, San Juan de Lurigancho, 2019”. Del 100% de los adultos mayores encuestados, los estilos de vida fueron regular 51.4%, seguido de 25.7% que es bueno, siendo así 23% malo. Asimismo, en prevención de complicaciones de la hipertensión arterial el 53% es medio, seguido de 24.6% alto y un 22.4% bajo. En conclusión, existe una relación significativa entre estilos de vida y prevención de complicaciones en la hipertensión arterial.

Por otro lado, existen resultados diferentes, como la investigación realizada por Torrejón M. (48), en su investigación titulada: Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor, donde concluye, que del 100%, de la población encuestada, un 39,2%, tienen un estilo de vida saludable, y un 60,8%, un estilo de vida no saludable.

El estilo de vida representa, el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control, desde el punto de vista de la salud, las malas decisiones y los hábitos

personales perjudiciales conllevan riesgos que se originan en el propio individuo, cuando esos riesgos tienen como consecuencia la enfermedad o la muerte, se puede afirmar que el estilo de vida contribuyó a ellas (49).

En distrito de Anta, se pudo ver que la mayoría de los adultos mayores tienen un estilo vida no saludable, con todo esto podemos ver que la dicha población no tiene una manera adecuada de contribuir un estilo de vida saludable, esto se debe a que los adultos mayores muchas veces no tienen interés en llevar una vida sana y saludable, asimismo en su alimentación, no consumen alimentos balanceados, y de esta manera tampoco no practican una actividad física activa, que esto puede ser dañino para su organismo de cada adulto mayor, ya que puede contraer muchas enfermedades por los malos hábitos desarrollados en las etapas de envejecimiento.

Además, se pudo observar que, en el distrito de Anta, tienen un estilo de vida saludable, un porcentaje bajo, es este caso se puede analizar que hay algunos adultos mayores que, son conscientes de sus comportamientos adoptados en cuanto a sus hábitos que desarrollan a diario, ellos tratan de mejorar su estilo de vida que llevan cada día, para que de esta manera no sufran ninguna enfermedad y para que lleven un envejecimiento saludable.

Por lo tanto, se concluye que la población adulta mayor del distrito de Anta, podemos observar que la mayoría de ellos tienen estilos de vida poco saludables y el porcentaje mínimo tienen estilos de vida saludables; ya que ellos no lo llevan en práctica, los buenos hábitos para su bienestar físico, mental y social, esto puede ser debido al desconocimiento, y poca promoción de la salud que realiza el establecimiento de salud, así mismo también se pudo

deducir que los adultos mayores de dicha distrito no cuentan con recursos económicos, ya que esto les impide para que lleven una calidad de vida y un estilo de vida saludable.

## **TABLA N° 02**

### **Alimentación**

En la presente tabla se observa la distribución porcentual de los adultos mayores de distrito de Anta. respecto a la dimensión alimentación nos indica que los adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable que representa 94.0 % (141) y por otro lado un menor porcentaje de 6.0 % (9) que tienen un estilo de vida saludable.

En los resultados de la presente investigación se asemejan a los de Chahua F, (50). Quien es su investigación encontró en el adulto mayor que el 37,50% (30) lleva una vida saludable dentro de los regímenes estables de alimentación, nutrición y IMC y el otro 62,50% llega una vida no saludable y poniendo en riesgo la salud. Así mismo tienen distintos estados nutricionales vemos que tenemos pacientes con bajo peso en 10,00%, estado normal solo un 36, 25%, un estado de sobrepeso de 38,75% y un estado de obesidad de 15, 00% lo que nos indica que el estado nutrición no es el correcto teniendo márgenes de bajo de peso y un estado de sobrepeso sobre pasando los límites de normalidad.

Los resultados se muestran semejanza a los hallados por Ramos J, (51). Quien en su investigación halló que el estilo de vida malo fue 39.6%, el nivel regular alcanzó 13%, bueno 19.6% y excelente 27.8%. El 34.4%

presentaron obesidad, el 38.2% sobrepeso, el 25.3% normalidad y 2.1% desnutrición, se concluyó que el estilo de vida malo caracterizó a la mayoría de los adultos. El estado de nutrición de sobrepeso fue el más frecuente en los adultos.

Por otra parte, encontramos investigación que difiere lo cual está realizada por Camones P, (52). Los resultados que evidencio fue el 57.78% presenta factores de riesgo en un nivel medio, el 24.44% un nivel alto y el 17.78% un nivel bajo. Asimismo, el 55.33% presenta un estado nutricional en un nivel adecuado y el 46.67% en un nivel inadecuado, que se concluyó que los factores de riesgo se relacionan de manera directa y positiva con el estado nutricional en los adultos que asisten al Puesto de Salud Aco, Ancash, 2020.

Asimismo, se encontraron estudios de investigación que discrepan con los resultados obtenidos en la presente investigación, de Jirón y Palomares (53), en su investigación: Estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el centro de atención residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo Viuda de Canevaro, Rímac – 2018; donde se demostró que un 22,3% de los adultos mayores practican hábitos no saludables y un 76,7% desarrollan conductas saludables en la dimensión alimentación.

Según Trepal I. Lo difunde que la alimentación corresponde a una alimentación correcta y saludable, como también la alimentación es un elemento importante en la buena salud de la humanidad, que influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios

para un bienestar del ser humano, así mismo es importante también el horario, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada (54).

La alimentación es un conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión adecuado, esto también es un acto voluntario y se debe estar conscientes, asimismo está ligado a los elementos didácticos, monetarios, nacionales y ambientales; y asimismo la alimentación se refiere a un proceso involuntario de cada persona que ingiere y digiere el alimento (55).

Considerando, en dicho distrito de Anta se obtuvo que la mayoría de los adultos mayores no tienen y no lo practican adecuadamente la alimentación saludable, ya que no consumen los alimentos adecuados para su salud, asimismo se estudia que no consumen una alimentación balanceada, a consecuencia, podemos analizar que, los adultos mayores no llevan una alimentación saludable, esto es consecuencia, que los adultos mayores no conocen sobre una alimentación nutritiva, y tienen poco interés por la alimentación saludable.

Por otro lado, también se observó que un poco porcentaje del adulto mayor tienen un estilo de vida saludable, ya que la población del adulto mayor no se alimenta bien, como debe ser, esto es un problema preocupante que podemos orientar o hacer sesiones educativas juntamente con la ayuda del personal de salud de distrito de Anta.

Por lo tanto, se concluye, en cuanto la dimensión de alimentación, que la mayoría de los adultos mayores de distrito de Anta, no tienen un estilo de

vida saludable, esto se debe a que los adultos mayores no tienen una buena alimentación, no consumen alimentos que les nutren, también se debe por falta de conocimiento sobre los alimentos sanos, también implica mucho la rutina del trabajo que tienen, ellos pasan el día en la chacra, con sus cultivos, su ganado, porque es su principal actividad económica, y por eso no toman el tiempo para preparar sus alimentos, y hay días en que no se toman el tiempo para preparar sus alimentos, porque salen de casa muy temprano para hacer las actividades diarias del trabajo, regar sus cultivos, pastar los suyos y recolectar leña, mientras que otros adultos mayores llevan sus alimentos a la chacra pero son pocos.

### **Actividad y ejercicio**

En esta presente tabla ejecutado de actividad y ejercicio de los adultos mayores del distrito de Anta - Carhuaz, 2019, se muestra el siguiente resultado en la muestra: del 100% (150) que los adultos mayores participaron en este importante estudio de investigación que se aprecia que el total de los encuestados lo que predomina el 100% representa un estilo de vida no saludable.

Los estudios que difieren son los obtenidos por Cárdenas C, (56). “Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Puesto de Salud 15 de enero, 2018”. Del 100% de los adultos mayores encuestados, los estilos de vida fueron de dimensión actividad física el 46.3% era inadecuada, mientras, que el 53.8% son adecuadas así mismo se concluyó que los estilos de vida adecuados en todas las dimensiones, sin embargo, aún persisten estilos de vida inadecuados.

Los estudios que difieren son los obtenidos por Briceño C, (57). “Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018”. los internos de enfermería presentan un estilo de vida adecuado, es decir un 97% (64), mientras que un 3 % (2) presenta un estilo de vida no adecuado, en cuanto a la variable de rendimiento laboral se obtuvo que un 100% (66) de la población muestra un adecuado rendimiento laboral. Medios y materiales, es cualitativa – ordinal.

En los resultados de la presente investigación se asemejan a los de Cachique G, López L, (58). “Estilo de vida y factores socioculturales del adulto mayor con diabetes mellitus Tipo II. Programa del Adulto Mayor. Hospital II - E - Banda de Shilcayo. Julio - diciembre año 2020”. Quien en su investigación encontraron en el adulto mayor de actividad físico: el 57.2% (83), presentan no saludables, seguido de un 31.0% (57) poco saludables y un 11.7% (17) presentan actividad físico recreativa saludable.

Además, los resultados del presente estudio referente a los estilos de vida en la dimensión actividad ejercicio tiene una semejanza con el estudio de Plaza A. (59), en su estudio titulado: Estilo de vida de los adultos mayores en la sede social del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social de la ciudad de Esmeraldas; donde se obtuvo que el 58% de adultos mayores mantienen una práctica de actividad física saludable mientras que el 42% no saludable.

A la hora de hacer ejercicio, es fundamental llevar a cabo, de manera adecuada la salud cada adulto mayor enfocándose o actuando saludablemente; asimismo, nos dice que se observa en cada persona mayor lo que hacen día a día, también esto tiene mínima probabilidad de desarrollar

las afecciones como: la obesidad, la presión arterial, la osteoporosis, la depresión, el cáncer de colon, la diabetes, y entre otras (60).

La actividad física, se refiere de como son los movimientos ya sea de forma voluntaria de nuestros cuerpos, la cual refiere que esto produce por el procedimiento musculares y esquelético, este movimiento requiere un gasto energético; al realizar este movimiento implica en aumentar la dicha y la calidad de vida de cada persona (61).

En el distrito de Anta la población de adulto mayor se pudo observar que tiene un porcentaje muy baja en estilo de vida saludable de actividad y ejercicio, ya que ellos no lo practican, no tienen ese apoyo para poder realizar los ejercicios, donde manifiestan que la única actividad que realizan durante todo el día y que involucra el movimiento de todo el cuerpo, son las actividades que realizan diariamente que es el producto de sus labores diarios, como el caminar a sus centros de cultivos que no pasa de los 5 minutos de caminata, sumado a ello, se encuentra el poco interés por parte de la población adulta mayor en desarrollar algún tipo de actividad física.

Además, se pudo ver que en el distrito de Anta que hay un porcentaje elevada de estilo de vida no saludable de actividad y ejercicio, esto se debe que los adultos mayores no lo practican, no realizan ejercicios, ya que ellos manifiestan que están delicadas de salud, es por eso que no lo practican los ejercicios. Ya que es importante mencionar que la actividad y ejercicio no necesariamente debe de ser de gran intensidad, al contrario, se puede empezar con breves periodos de ejercicios livianos acorde a la etapa del ser humano.

Asimismo, llegamos concluir, en cuanto la dimensión actividad y ejercicio, se pudo deducir que, en su totalidad, tienen un estilo de vida no saludable, esto puede deberse a que los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, realizan movimientos corporales diarios, porque se trasladan de sus hogares hacia sus cultivos, pero no hacen ejercicio exclusivamente de forma rutinaria, esto sucede por la misma edad que ellos mismos presentan, ya que no están en buen estado físico, esto también ocurre que no conocen las ventajas y no tienen los hábitos de realizarlos.

### **Manejo de estrés**

En esta presente tabla que representa a la dimensión manejo del estrés de los adultos mayores del distrito de Anta - Carhuaz, 2019, Utilizando los materiales de evaluación obtuvimos los resultados mostrados: 100% (150) que los adultos mayores participaron en este importante estudio de investigación que se aprecia que el total de los encuestados lo que predomina estilo de vida no saludable con un 95.3% (143) y el 4.7% (7) representan un estilo de vida saludable.

En los resultados similares al encontrado en este estudio. Así, Aguilar D. (62), en su tesis titulada: “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama – Piscobamba, 2018. Donde concluye que, 100% (75) de los adultos que participaron en este estudio, el 17% (13) tienen un estilo de vida saludable y un 83% (62) no saludable”.

En los resultados similares al encontrado en este estudio. Así, Aniceto Z. (63) Se presenta la relación entre los estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del barrio Cumpay, Huaraz – Caraz, Ancash,

2018. Al relacionar dichos factores se observa que el 52,2% de los adultos tiene una edad entre 36 a 59 años y el 39,1% son de sexo masculino estos presentan un estilo de vida saludable. También se muestra que el 53% tienen una edad entre 36 a 59 años y el 52% son de sexo masculino los cuales presentan un estilo de vida no saludable.

Los estudios que difieren son los obtenidos por Juárez B, (64). Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos en el distrito de Caraz Ancash, 2020. Donde 76.96 de los adultos encuestados no tienen un estilo de vida saludable, el 57,5% tiene entre 36 y 59 años, el 2,82% tiene un ingreso de entre 600 y 59 años. 1000 soles, están empleados, viven con sus parejas y tienen un diploma de secundaria incompleto como calificación. Se concluye que existe una relación directa y estadísticamente significativa entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida de los adultos en el distrito de Caraz.

Asimismo, los resultados referentes a la dimensión manejo del estrés poseen similitud con los resultados de la investigación de Morales R. (65), en su tesis titulado: Estilos de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017. Donde se evidenció que los hábitos en la dimensión manejo del estrés de los adultos mayores son muy saludable en un 27%, saludable en un 54%, poco saludable un 17% y las actitudes no saludables son en un 1%.

El estrés es un sentimiento que da respuesta tanto físicamente, emocional y mental, con esto podemos mencionar que el estrés produce la ansiedad, enojo como también la depresión, ya que la persona que sufre con

estrés puede provocar daño para su salud, ya que hay un cambio químico que eleva la presión arterial, así mismo también la frecuencia cardiaca (65).

El dicho distrito se obtuvo en su mayoría tienen un estilo de vida no saludable, precisamos que muchas veces, el adulto mayor, no expresa las causas o motivos que le conlleva a generar este sentimiento de riesgo para su salud, quizá sea por el temor de que sus familiares no lo tomen de buena manera. A consecuencia de ello, el adulto mayor prefiere no compartir sus inquietudes, sus preocupaciones; etc.

Así mismo en distrito de Anta se pudo observar que existe un porcentaje bajo de estilo de vida saludable en cuanto al manejo de estrés, esto se debe a que el adulto mayor no lo practica adecuadamente su manejo de estrés. Esta situación, muchas veces suele suceder porque el adulto mayor no se adapta a esta nueva etapa de su vida.

Por lo tanto, se concluye, se obtuvo los siguientes resultados de manejo de estrés, la mayoría de los adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz, se estresan fácilmente porque están atravesando por la fase del abandono de parte de sus hijos, como en todo lugar esto es un problema que se vive a diario, por otro lado, no se encuentran totalmente solos, hay algunos de ellos que frecuentemente comentan sus inquietudes y problemas con sus vecinos, esto se debe a la forma en que viven, las casas son juntas, y ellos son unidos, es un distrito grande, pero las personas que habitan en ella también son de cantidad considerable, en donde se apoyan entre todos y se ayudan a solucionar sus dificultades.

### **TABLA N° 03**

#### **Apoyo interpersonal**

En esta presente tabla que representa a la dimensión manejo de apoyo interpersonal de los adultos mayores del distrito de Anta - Carhuaz, 2019, utilizando los materiales de evaluación obtuvimos los resultados que se muestran: 100% (150) que los adultos mayores participaron en este importante estudio de investigación que se aprecia un porcentaje de 67.3% (101) lo cual representa estilos de vida no saludables y el 32.7% (49) tienen un estilo de vida saludable.

El presente estudio es similar al estudio realizado por Acuña J, (66). En los resultados obtenidos se aprecia que la percepción de los adultos mayores encuestados sobre las dimensiones del apoyo interpersonal, 69% tiene apoyo emocional e interacción social de nivel medio, y 5% tiene apoyo instrumental e interacción social de nivel bajo en el CIAM del adulto mayor de Surco, 2018.

El presente estudio es similar al estudio realizado por Pacheco E, (67). En los resultados obtenidos se aprecia que la percepción de los adultos mayores encuestados sobre las dimensiones del apoyo interpersonal, el 26% de la población tiene un índice de calidad de vida buena y el 14% de la población de estudio tiene una calidad de vida mala y muy mala.

Los diferentes estudios proceden de Soriano A, (68). En cuanto en factor cultural y los estilos de vida del adulto del Centro Poblado Shiqui Cátac se ve que el 6,67% (70) de cada adulto encuestado son analfabetos y como su nivel de educación, de lo cual el 1,33% (62) llevan estilos de vida una mínima

porcentaje saludable, y solo el 5,33% (8) llevan estilos de vida saludables. En cuanto los estilos de vida y la religión, se confirman que, el 70% (105) del adulto son católicos, de lo cual, el 56,7% (85) del adulto tienen estilos de vida poco saludables y una mínima tienen el 13,33% (20) tiene estilos de vida saludables.

Es preciso mencionar que, al respecto, existen investigaciones que los resultados del presente estudio que discrepan; como la de Jirón J. y Palomares G. (69), quienes en su tesis titulado: Los estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el centro de atención residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo viuda de Canevaro, Rímac – 2018; concluyeron que el 57,5% de adultos mayores tienen conductas no saludables y el 42,5% poseen conductas adecuadas; lo cual es opuesto a lo evidenciado en el presente estudio, ya que, en este último se demostró que en la dimensión apoyo interpersonal de los estilos de vida de los adultos mayores es saludable.

Apoyo interpersonal viene ser la buena relación con los demás, ya que con esto nos menciona que debemos ser empáticos, amables con nuestro entorno, con esto decimos que la necesidad básica de nuestra integridad es la motivación humana, debido a que el ser humano tiende a buena motivación para su buen vivir y bienestar para cada integrante de la sociedad. (69)

En distrito de Anta se pudo obtener el porcentaje mínimo estilo de vida saludable en cuanto apoyo interpersonal, esto se debe a que el adulto mayor no lo practica adecuadamente su bienestar y su buena relación con los demás. Además, se pudo ver en mayoría de la población un estilo de vida no saludable, ya que ellos no lo practican de buena manera y adecuadamente la

buena relación o el apoyo mutuo con sus entornos, esto también se puede modificar como falta de confianza, hacen referencia que muchas veces, prefieren no comentar sus inquietudes o deseos a los demás.

Al analizar, se concluyó, que los resultados obtenidos de la dimensión apoyo interpersonal, se pudo deducir que, en su mayoría de la población, no tiene confianza en los demás, mayoría de los adultos mayores del distrito de Anta, no suelen relacionarse y no tienen confianza en los demás, solo algunos mantienen buenas relaciones principalmente con sus hijos mayores, familiares y vecinos, por lo cual la mayoría de los adultos no presentan apoyo de familiares ni vecinos en situaciones difíciles.

### **Autorrealización**

En esta presente tabla que representa a la dimensión autorrealización de los adultos mayores del distrito de Anta - Carhuaz, 2019, utilizando los materiales de evaluación obtuvimos los resultados mostrados: 100% (150) que los adultos mayores participaron en este importante estudio de investigación que se aprecia un porcentaje de 70.0% (105) por lo tanto se muestra un estilo de vida no saludable y el 30.0% (45) tiene un estilo de vida saludable.

El presente estudio es similar al estudio realizado por Oriano C, (70). En cuanto a los factores culturales con el estilo de vida de los adultos que residen en el caserío de Queshcap, se observa que el 6% (5) tiene un estilo de vida saludable y ha completado la escuela primaria, mientras que el 6% (50) tiene un estilo de vida no saludable. Por otro lado, también se observa que el

73% (8) tiene un estilo de vida saludable y profesan la religión católica, mientras que el 83% (88) de los católicos tienen estilo de vida no saludable.

El presente estudio es similar al estudio realizado por Milla J, (71). El resultado sobre los estilos de vida de los adultos del Centro Poblado de Hualcán, muestra que de un 100% (248) adultos, el 23% (57) presentan estilos de vida saludable y un 77% (191) tienen estilos de vida no saludable.

Los estudios que difieren son los obtenidos por Flores N, (72). Los resultados obtenidos en la presente tabla muestran la distribución porcentual sobre el estilo de vida de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, donde se observa que de las personas encuestadas en el estudio el 15,7% (18) tiene un estilo de vida saludable y un 84,3% (97) tiene un estilo de vida no saludable.

Asimismo, los resultados difieren al estudio de Taco S. y Vargas R. (73), en su tesis: Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en el distrito de Polobaya. Arequipa 2016, donde en la dimensión autorrealización los adultos mayores tienen en un 67,5% estilos de vida saludable y el 32,5% tiene conductas no salubres.

Significado, por medio de la autorrealización “las personas exponen al máximo sus capacidades, habilidades o talentos a fin de ser y hacer aquello que se quiere. Es decir, se refiere al logro de un objetivo personal por medio del cual se puede contemplar la felicidad. La autorrealización conlleva en sí misma la felicidad y establece el equilibrio emocional tan necesario e importante en cada persona. La autorrealización está supeditada y presente en todas las áreas del desarrollo humano”, esto comprende a las relaciones personales,

familiares, laborales, educativas, las relaciones sociales, amicales, amatorias, los proyectos (73).

Además, se pudo observar que hay un porcentaje mínimo en cuanto el estilo de vida saludable de autorrealización, y la mayoría tienen un estilo de vida no saludable, esto puede deberse a que los adultos mayores no están satisfechos con las acciones que realizan en su vida, las metas que se trazan no lo cumplen, porque la parte emocional no los ayuda para su buen desarrollo de autorrealización. Al respecto lo manifestado por la población adulta, hace referencia que muchas veces se vieron obligados a dejar de lado el autorrealizarse, por estar ocupados con otras necesidades más básicas como el ganar un sueldo, atender a sus familias y dar lo mejor a sus hijos para que se sientan seguros.

Asimismo, se concluye que los resultados obtenidos de la dimensión autorrealización, los adultos mayores, mencionan que les hubiese gustado cumplir con todos sus metas y sueños, pues las carencias económicas no les permitieron alcanzar los sueños que tenían, con el dinero que obtienen de sus ventas no les fue suficiente, para que puedan estudiar una carrera o irse de viaje y salir del país, lamentablemente muchos de ellos no pudieron cumplir los sueños que tuvieron, se quedaron insatisfechos al no cumplir con lo que ellos deseaban realizar, que era el de hacer algo diferente que trabajar en la chacra, por todo esto se aquejan y no pueden evitar sentirse mal y por momentos se sienten frustrados, y esto claramente afecta mucho en cuanto a su salud.

## **Responsabilidad en Salud**

En esta presente tabla que representa a la dimensión responsabilidad en salud de los adultos mayores del distrito de Anta - Carhuaz, 2019, Al utilizar los materiales de evaluación, logramos los resultados mostrados: 100% (150) que los adultos mayores participaron en este importante estudio de investigación que se aprecia un porcentaje de 75.3% (113) que viene a ser estilo de vida no saludable y el 24.7% (37) representa un estilo de vida saludable.

La presente investigación es similar del estudio realizado por Bautista M, (74). Respecto a la dimensión Responsabilidad en salud nos indica que los adultos mayores tienen un estilo de vida saludable que representa En la dimensión responsabilidad en salud 67% (20) no saludable y 33% (10) saludable. Concluye que los adultos mayores no tienen un estilo de vida saludable.

La presente investigación es similar del estudio realizados por Moreno P, (75). Respecto a la dimensión Responsabilidad en salud nos indica que los adultos mayores tienen un estilo de vida saludable, se observa se observa datos de la variable estilos de vida del adulto mayor de 100% (130) el 73,1 % (95), tiene un estilo de vida no saludable y un 26,9% (35) tiene un estilo de vida saludable.

Por otro lado, los resultados se resuelven de manera diferente en que los resultados encontrados son similares, Echabautis A, Gómez Y, (76). En su investigación, llegaron a la conclusión de que el 58,3% no ha completado la escuela secundaria y el 78,3% profesa la religión católica. Los que

concluyeron que el 0,7% no tiene estudios secundarios, donde el mayor porcentaje de adultos profesa la religión católica.

Los resultados que se asemejan a mi estudio, de Alorda, C. (77), en su tesis titulada: Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en el distrito de Polobaya. Arequipa 2018, donde concluyeron que los estilos de vida de los adultos mayores en la dimensión responsabilidad en salud es saludable en un 65% y es no adecuado en un 35%.

Esta dimensión nos resalta que uno mismo escoge y elige que hacer o como debe ser su salud y así mismo decide sobre las elecciones de su vida ya sea saludables, o riesgo para su salud. Esto significa buscar una habilidad en uno mismo para que de esa manera cambie los malos hábitos y mala convivencia en nuestra vida cotidiana. A si mismo cada uno podemos modificar, cambiar nuestro comportamiento, hábitos negativos que tenemos en nuestra salud (78).

En distrito de Anta se obtuvo en su mayoría tiene en su estilo de vida no saludable, esto es debido a que los adultos mayores, no escogen bien sobre las alternativas que hagan bien su salud, las acciones correctas no lo practican adecuadamente para su bienestar de salud de cada individuo.

Además, se pudo observar en un pequeño porcentaje de estilo de vida saludable en cuanto la responsabilidad en salud, esto se debe a que el adulto mayor no prioriza las acciones buenas para su salud y bienestar, con esto se puede deducir que puede a ver complicaciones en su salud ya que no lo toma en buenos acciones y buenos hábitos sus prioridades saludables para su bienestar y buen vivir. Esto indica, que muchas veces el adulto mayor no

cumple el tratamiento indicado por el personal de salud, ya que, al sentirse mejor, después de unos días, empiezan a desarrollar actividades que perjudican su estado de salud, por otro lado, abandonan los tratamientos, lo cual predispone el avance de la enfermedad que padecen.

Al finalizar, concluimos con los resultados obtenidos de la dimensión responsabilidad en salud, se pudo observar que los adultos mayores del distrito de Anta, se inclinan hacia la medicina nativo, poseen mucha confianza en las hierbas y raíces, y no creen tanto en la medicina convencional, es por eso, que ellos no tienen ese hábito de acudir al puesto de salud, para una revisión médica, necesariamente tienen que tener algún malestar grave para que recién acudan al establecimiento de salud.

## V. CONCLUSIONES

- ❖ La mayoría de las personas de adulto mayor del distrito de Anta presentan un estilo de vida no saludable y un menor porcentaje presentan estilo de vida saludable.

Al respecto, lo indicado hace referencia a que los adultos mayores adoptan comportamientos o conductas no saludables en las etapas inferiores y ya encontrándose en la etapa de la tercera edad se les hace difícil cambiar o moldear dichos comportamientos, a ello se suma la falta de conocimiento sobre el estilo de vida saludable y el poco interés de cada persona en lo que respecta su autocuidado, para ello es muy importante plantear medidas de prevención en los adultos mayores.

- ❖ La mayoría del Distrito de Anta los adultos mayores presentan estilo de vida saludable reducido y un porcentaje alto presenta un estilo de vida no saludable, en cuanto a la alimentación la mayoría no consume frutas, verduras, huevos, cereales, de esta manera ellos consumen mayormente fideos, papa, frituras; como actividad física, no presentan un estilo de vida saludable ya que ellos no realizan ejercicios, de igual manera los adultos mayores del distrito de Anta no presentan un manejo de estrés saludable.

Lo indicado menciona, al poco interés y falta de conocimiento sobre la alimentación saludable, así mismo, también muchas veces la persona de la tercera edad al realizar algún tipo de ejercicio sienten dolor y cansancio, razones por las que dejan de realizar ejercicios, asimismo da a conocer a que el adulto mayor en su mayoría no expresa sus sentimientos de tensión y/o preocupación a sus familiares, por el temor a ser reprochados, al mismo tiempo,

se encuentra el poco interés por parte de los familiares en atenderlos o mantener una comunicación activa con ellos. Ante esta situación se debe de brindar sesiones educativas promoviendo una alimentación saludable, actividad ejercicio saludable y el buen manejo de estrés, juntamente con el personal de salud y las autoridades del distrito de Anta.

- ❖ Finalmente se determinó el apoyo interpersonal, la mayoría de los adultos mayores que analizamos, fue investigar de cómo se relacionan con los demás, porque esto es importante para saber si el adulto mayor tiene confianza en su entorno, familia, así mismo también, se determinó, la percepción de autorrealización que padecen los adultos mayores, porque esto nos indica si la persona se siente satisfecho con lo que realiza cada día en su vida cotidiana, y por consiguiente, la responsabilidad en salud que tienen los adultos mayores, lo cual nos indica si la persona es responsable con su salud, si cumple con las indicaciones prescritos por el personal de salud y así se finalizó satisfactoriamente el objetivo organizado en este trabajo.

Esto hace referencia que muchas veces, la persona no le toma interés en participar en los programas preventivos promocionales realizados por el puesto de salud de Anta, por otro lado, existe la irresponsabilidad en cuanto al cumplimiento de cualquier tratamiento otorgado por los profesionales de salud, ya que, al sentirse bien, abandonan el tratamiento, asimismo, se encuentran los malos hábitos de cada persona como el consumo de alcohol y tabaco. Ante ello se debe de brindar sesiones educativas, también realizar planes de mejora juntamente con el personal de salud y las autoridades, para una calidad de vida y satisfactorio de los adultos mayores del distrito de Anta.

## **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS**

- ❖ Recomendar a las autoridades del distrito de Anta por medio de los resultados mostrados, para que puedan contribuir con el cambio y bienestar de los adultos mayores del distrito de Anta, con la finalidad de implementar actividades de promoción de la salud y el bienestar para la salud de los adultos mayores, así mismo, para mejorar la calidad de vida y la salud de cada adulto mayor.
- ❖ Se debe hacer proyectos en conjunto liderada por el personal de salud del distrito de Anta, y la familia, para poder mejorar la calidad de vida, y mantener un estilo de vida saludable, de todos los adultos mayores.
- ❖ Se recomienda a las autoridades del Puesto de Salud del distrito de Anta, que el Personal de Salud se proyecte a la comunidad realizando campañas de estilos de vida saludable, de promoción y prevención de la salud de los adultos mayores.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de educación. Hábitos de vida saludable [Internet]. Currículum Nacional.2019 [citado 2020 junio 25]. p. 46–53. Disponible en: <https://www.curriculumnacional.cl/614/w3-article-90157.html>
2. Organización Mundial de la Salud. La OMS recibe nuevas recomendaciones para frenar el flagelo mortal de las enfermedades no transmisibles [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019 [citado 2020 junio 25]. Disponible en: <https://www.who.int/es/newsroom/detail/10-12-2019-whogetsadviceoncurbing-deadly-noncommunicablediseases>
3. Organización Mundial de la Salud. Un nuevo informe de la OMS impulsa los esfuerzos por abordar las principales causas de mortalidad urbana [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019 [citado 2020 junio 25]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/new-who-reporttobolsterefforts-to-tackle-leading-causes-of-urban-deaths>
4. Orgaz C. Los países de América Latina donde más ha crecido la obesidad-BBC News Mundo. BBC [Internet]. 2019 [citado 2021 junio 25]; Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-48258937>
5. Consultor Salud. Factores de riesgo de la Salud en América y El Caribe [Internet]. Consultor Salud. 2019 [citado 2020 junio 27]. Disponible en: <https://consultorsalud.com/factores-de-riesgo-de-la-saluden-america-y-el-caribe/>
6. Jara P. ¿Qué estrategia usarías para promover la salud comunitaria? [Internet]. 2019 [citado 2020 junio 27]. Disponible en: <https://blogs.iadb.org/salud/es/saludcomunitaria/>

9. Andina. Consumo de tabaco causa más de 16 mil muertes al año por diferentes enfermedades [Internet]. andina. 2018 [citado 2020 junio 27]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-consumo-tabaco-causa-mas-16-mil-muertes-95-alano-diferentes-enfermedades-711676.aspx>
10. Ministerio de Salud. Situación de las enfermedades crónicas no transmisibles: problema cáncer [Internet]. Dirección General de Salud. 2018 [citado 2020 junio 27]. p. 23. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2283.pdf>
11. Martín E. Que es el estilo de vida. Revista Consumo teca [Internet]. 2021 [Consultado el 23 de abril del 2021]; 26 (2). Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
12. Palma M. DIRESA: reportan más de 700 casos de cáncer en la región Áncash [Internet]. Ancash Noticias. 2019 [citado 2020 Junio 27]. Disponible en: <http://www.ancashnoticias.com/2019/10/16/diresa-reportan-mas-de-700-casosdecancer-en-la-region-ancash/>
13. Dirección regional de salud Ancash. Conferencia de prensa y lanzamiento por el día mundial de la hipertensión arterial [Internet]. Dirección regional de salud Ancash. 2019 [citado 2020 junio 27]. Disponible en: <https://diresancash.gob.pe/portal/index.php/notasprensa/item/385-conferencia-de-prensa-y-lanzamientopor-eldia-mundial-de-lahipertension-arterial%7d>
14. Andina. Diabetes: estas son las regiones que registran mayor número de casos nuevos [Internet]. Andina. 2019 [citado 2020 junio 27]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-diabetes-estas-son-las-regiones-registranmayornumero-casos-nuevos-774146.aspx>

15. Plaza A. Estilo de Vida de Los Adultos Mayores en la Sede Social del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social de la Ciudad de Esmeraldas, 2017. [ previo a la obtención de título de licenciada en enfermería]. Universidad Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeralda. Esmeraldas, 2017. [citado 2020 junio 27]. Disponible en:  
<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1301/1/PLAZA%20CA%20BEZAS%20%20ALBA%20GISSELA.pdf>
16. Escalona R. 24 Intervención educativa sobre calidad de vida en el adulto mayor. Chacao. Miranda. Junio 2015. Sociedad Cuba Educación en ciencias de la salud [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v19n2/0124-7107-reus-19-02-00152.pdf>
17. Pérez A, Intervención Educativa sobre estilos de vida saludables en adultos mayores con factores de riesgo coronario mayores. 2019. [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en URL:  
<http://convencionsalud2018.sld.cu/index.php/convencionsalud/2018/paper/view/51>
18. Ávila M, en su investigación titulada Determinantes de Salud y estilos de vida de adulto mayor, Trujillo, 2018". [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en URL:  
[http://actamedica.medicos.sa.cr/index.php/Acta\\_Medica/article/view/222/203](http://actamedica.medicos.sa.cr/index.php/Acta_Medica/article/view/222/203).
19. Cribillero M, Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del adulto mayor, Pueblo Joven El Progreso, Chimbote, 2018. In Crescendo. Ciencias de la Salud [revista en internet] 2018 [citado 20 de mayo 2021]; 2:1-6. Disponible en URL:  
<http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendosalud/article/view/1010>

20. Bustamante Fernández N. Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Santo Toribio de Mogrovejo, Chachapoyas-2015. Univ Nac Toribio Rodríguez Mendoza UNTRM. 2019. [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en URL:  
<http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/176?show=full>
21. Revilla Cancan Fredy Martin. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Distrito De Jangas–Huaraz, 2019;97. [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en URL:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1917/ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_FACTORES\\_BIOSOCIOCULTURALES\\_REVILLA\\_CANCAN\\_FREDY\\_MARTIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1917/ESTILO_DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_REVILLA_CANCAN_FREDY_MARTIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
22. Aristizábal G. Blanco D. Sánchez A. Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender–una reflexión en torno a su comprensión. Setiembre del 2017. [Visitado el 14 de abril del 2021]. Disponible en:  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
23. Gaceta E. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem, vol.19 no.3 Sancti Spíritus set.-dic. 2017 [citado 2020 junio 25]. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S16088921201700030](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16088921201700030)
24. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap–Huaraz, 2018. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO DE VIDA ADULTOS ORDEANO FIGUEROA CAROLINA MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

25. Caballero Cadillo. Y. Determinantes De La Salud De Los Adultos Del Centro Poblado De Tuyu Bajo, Marcará–Ancash, 2019;142. [citado el 10 de abril 2021].  
Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/10323/adulto\\_mayor\\_determinates\\_de\\_la\\_salud\\_caballero\\_cadillo\\_yolibeth\\_lillian.pdf?sequence=1&isallowed=](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/10323/adulto_mayor_determinates_de_la_salud_caballero_cadillo_yolibeth_lillian.pdf?sequence=1&isallowed=)
26. Organización Mundial de la salud. Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. Tema 4: Determinantes de salud. Modelos y teorías del cambio en conducta de salud. [Internet]. 2002 [citado el 10 de abril 2021].  
Disponible en: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
27. Revista Blanca. Estilos de vida saludable: un camino a la sanación [Internet].  
Revista Blanca. 2017 [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en: <http://revistablanca.com/medicina/estilos-vida-saludable-camino-la-sanacion/>
28. Cornejo M, Lema A. Estilo de vida del adulto mayor: Evaluación de los niveles de autonomía e independencia [Internet]. Universidad de Guayaquil; 2018. [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en: [http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/34719/3/cornejo\\_lema%20titulacion.pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/34719/3/cornejo_lema%20titulacion.pdf)
29. Ministerio de Salud Pública. Guía práctica de la salud para el adulto mayor [Internet]. Tucuman; 2017. [Consultado el 10 de Abril del 2021] Disponible en:

[http://msptucuman.gov.ar/wordpress/wp-content/uploads/2017/07/libro\\_adultos-mayores\\_min\\_salud\\_tucuman.pdf](http://msptucuman.gov.ar/wordpress/wp-content/uploads/2017/07/libro_adultos-mayores_min_salud_tucuman.pdf)

30. Galli A, Pages M, Swieszkowski S. Contenidos Transversales Factores Determinantes de la Salud [Internet]. Buenos Aires; 2017. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en URL:  
<https://www.sac.org.ar/wp/uploads/2018/04/factoresdeterminantes-de-lasalud.pdf>
31. Ávila M, en su investigación titulada Determinantes de Salud y estilos de vida de adulto mayor, Trujillo, 2018. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en URL: [http://actamedica.medicos.sa.cr/index.php/acta\\_medica/article/view/222/203.20](http://actamedica.medicos.sa.cr/index.php/acta_medica/article/view/222/203.20).
32. Calpa A, Santacruz G, Bravo M. Promoción De Estilos De Vida Saludables: Estrategias Y Escenarios. Promoción de la salud [Internet]. 2019 [Consultado el 10 de abril del 2021]; 24 (2). Disponible en:  
<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2911/2691>
33. Revilla M, Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Distrito De Jangas–Huaraz, 2015;97. 23. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2708/estilo\\_de\\_vida\\_factores\\_biosocioculturales\\_revilla\\_cancan\\_fredy\\_martin.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2708/estilo_de_vida_factores_biosocioculturales_revilla_cancan_fredy_martin.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

34. Ibarra J, Ventura LL, Hernández C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Revista Sportis [Internet]. 2019. [Consultado el 10 de abril del 2021]; 5 (1). Disponible en:  
[https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/REV%20-%20SPORTIS %202019 5-1 art 5.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23211/REV%20-%20SPORTIS%202019%205-1%20art%205.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
35. Caballero Cadillo. Y. Determinantes De La Salud De Los Adultos Del Centro Poblado De Tuyu Bajo, Marcará–Ancash, 2019;142. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en URL:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/10323/adulto\\_mayor\\_determinates\\_de\\_la\\_salud\\_caballero\\_cadillo\\_yolibeth\\_lillian.pdf?sequence=1&isallowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/10323/adulto_mayor_determinates_de_la_salud_caballero_cadillo_yolibeth_lillian.pdf?sequence=1&isallowed=y)
36. Serrano M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala. universidad nacional de Loja facultad de la salud humana. Carrera de enfermería, Licenciada en enfermería Loja-Ecuador2018 [Citado el 15 de abril de 2021]. Disponible en URL:  
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/tesis%20maria%20serrano.pdf>
37. Vives Iglesias A.E. Estilo de Vida Saludable. Puntos de vista para una opción actual y necesaria. Revista Psicología Científica.com [internet]. 2014 nov; [Consultado el 15 de abril del 2021]; 17(5). Disponible en:  
<http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vidasaludable>.

38. Morocco E. Calidad De Atención de Enfermería desde la Percepción del Paciente Adulto Y Adulto Mayor, Hospital Regional Manuel Núñez Butrón-Puno, 2017. [ Tesis para obtener el título de licenciada en enfermería]. Universidad Nacional Del Altiplano. Puno-Perú 2018. [Citado el 15 de abril de 2021]. Disponible en URL:  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7883/Morocco\\_Quispe\\_Evelyn\\_Kelly.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7883/Morocco_Quispe_Evelyn_Kelly.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
39. Alvarado García AM, Salazar Maya ÁM. Análisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos. 2015;25(2):57–62. 29. Ortega DOG. Estilo de vida saludable [Internet]. Estilo de vida saludable Valladolid. 2015. 32 p. [Citado el 15 de abril de 2021]. Disponible en el URL:  
[http://www.estilodevidasaludable.org/PDF/Dossier\\_II\\_Foro.pdf](http://www.estilodevidasaludable.org/PDF/Dossier_II_Foro.pdf).
40. Rica C, Quesada Á, Escalante L, Estilos de vida no saludable y saludable. [Citado el 15 de abril de 2021]. Disponible en el URL:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44801002>. 2016.
41. Hernández S, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación [Internet]. Sexta. México D.F: McGrawHill; 2014 [Citado el 15 de abril de 2021]. Disponible en el URL: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
42. Roberto H, Fernández C, Baptista C. Metodología de la investigación [Internet]. Sexta. México D.F.: McGrawHill; 2014 [Citado el 15 de abril de 2021]. Disponible en el URL: [www.elosopanda.com%7Cjamespoetrodriguez.com](http://www.elosopanda.com%7Cjamespoetrodriguez.com)

43. Arias F. El Proyecto de investigación introducción a la metodología científica [Internet]. Vol. 112, The British Journal of Psychiatry. Caracas; 2012 [Citado el 15 de abril de 2021]. Disponible en el URL: <https://evidencia.com/wpcontent/uploads/2014/12/el-proyecto-deinvestigación-6ta-ed.fidias-g.-arias.pdf>
44. Consejo Universitario de la ULADECH Católica. Código de ética para la investigación - Versión 004 [Internet]. Chimbote; 2021 [Citado 12 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/uladechcatolica/documentos/?documento=reglamento-de-investigacion>
45. Manrique C. Estilos de Vida y su relación con el desarrollo de Diabetes Mellitus en adultos-Centro de Salud Bellavista. Trujillo; 2020. [Consultado el 15 de abril del 2021] Disponible en URL: [file:///d:/taller%20iii/taller%20iii%20corregidos/%c3%81nalisis%20de%20resultado/semajante/manrique\\_mci-sd.1.pdf](file:///d:/taller%20iii/taller%20iii%20corregidos/%c3%81nalisis%20de%20resultado/semajante/manrique_mci-sd.1.pdf)
46. Castillo K. Estilo de vida y su relación con los niveles de presión arterial en adultos mayores del centro de salud Víctor Larco. Trujillo, Perú-2018. [Tesis pre grado] [Citado el 15 de abril del 2021]. Disponible en URL: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25440/castillo\\_1mk.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25440/castillo_1mk.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
47. Cáceres S, Conde F. Estilos de vida y prevención de complicaciones en la hipertensión arterial, en adultos mayores, Centro de Salud Cruz de Motupe, San

- Juan de Lurigancho, Lima-2020. [Tesis pre grado] [Citado el 15 de abril del 2021]. Disponible en URL: <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59833/C%c3%a1>
48. Torrejón Mendoza. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor. Tesis de titulación. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2017. [Citado el 15 de abril del 2021]. Recuperado a partir de: [https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/116ceres\\_TS-Conde\\_TFG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/116ceres_TS-Conde_TFG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
49. Galli A, Pages M, Swieszkowski S. Contenidos Transversales Factores Determinantes de la Salud [Internet]. Buenos Aires; 2017 [Citado el 15 de abril de 2021]. Disponible en el URL: <https://www.sac.org.ar/wpcontent/uploads/2018/04/factoresdeterminantes-delasalud.pdf> 46
50. Chahua F. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. Cooperativa Huancaray, Lima-2018. [Tesis pre grado] [citado el 25 abril 2021]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18968/Chahua\\_T\\_F.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18968/Chahua_T_F.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
51. Ramos J. Estilo de vida y estado nutricional en adultos centro de salud alto Trujillo, Lima-2018. [Tesis pre grado] [citado el 20 de abril del 2021]. Disponible en URL: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25739/ramos\\_hj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25739/ramos_hj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

52. Camones P. Factores de riesgo y el estado nutricional en adultos, Puesto de Salud Aco-Ancash-2020. [Tesis pre grado] [citado el 20 de abril del 2021]. Disponible en URL:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57799/Camones\\_YPZ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57799/Camones_YPZ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
53. Jirón C. Palomares S. Estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el centro de atención asistencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodolfo Viuda de Canevaro, Rímac. Tesis para licenciatura. Universidad Norbert Wiener. 2018. [Citado el 25 de abril del 2021]. Recuperado a partir de:  
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2416>
54. Trepát I. Informe de Alimentación Saludable, 2018: Análisis internacional, nacional y autonómico [Internet]. Barcelona: Escuela de Business; 2019 [Consultado el 20 de abril del 2021]. Disponible en:  
<https://olmatasl.com/wp-content/uploads/2019/10/alimentacion-saludable-eaebusiness-school.pdf>
55. Sánchez S. Caracterización del estilo de vida en paciente hipertenso. Trabajo de Grado. Santiago de Cuba. 2018. [Documento de internet]. [Citado el 15 de abril del 2021]. Disponible en URL:  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2016/sj163c.pdf>
56. Cardenas C. Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Puesto de Salud 15 de enero-Perú; 2018 [tesis pre grado] [citado 20 de mayo 2021]. Disponible en URL:

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18970/cardenas\\_AC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18970/cardenas_AC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

57. Briceño C. Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente-Trujillo, 2018 [tesis pre grado] [citado 25 de mayo 2021]. Disponible en URL:

<https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25398/brice%20c3%20osc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

58. Cachique G, López L. Estilo de vida y factores socioculturales del adulto mayor con diabetes mellitus Tipo II. Programa del Adulto Mayor. Hospital II-E-Banda de Shilcayo. Julio–diciembre, 2020 [tesis pre grado] [citado 25 de mayo 2021] Tarapoto, 2021. Disponible en URL:

<http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3930/ENFERMER%20%20Gilder%20Cachique%20Guerra%20%26%20Lludi%20%20B3pez%20Sangama.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

59. Plaza Cabezas A. Estilo de vida de los adultos mayores en la sede social del instituto ecuatoriano seguridad social de la ciudad de esmeraldas. Tesis para licenciatura. Pontificia Universidad Católica Del Ecuador Sede Esmeraldas. 2017. [Citado el 20 de mayo de 2021]. Recuperado a partir de:

<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1301/1/PLAZA%20CABEZAS%20%20ALBA%20GISSELA.pdf>

60. Stabb A. Enfermería Gerontológica. 1º Edición. Editorial. Mac Graw Hill. Mexico 2017. [Documento de internet]. [Citado el 20 de abril del 2021]. Disponible en URL:

<http://lafamilialaescuelaylacomunidad.blogspot.com/2016/06/lacomunidad.htm>

1

61. Alcaldía de Medellín. Guía de estilo de vida saludable [Internet]. Medellín: Alcaldía de Medellín; 2017 [citado 20 de mayo 2021]. Disponible en: [https://www.medellin.gov.co/irj.go.km.docs.pccdesign.SubportaldelCiudadano.2.Plan deDesarrollo 0 1 ProgramasyProyectos Shared 20Content Estilos 20de 20vida 20saludable Gu a 20Estilos 20de 20 vida Gu a 20Estilos 20de 20vida 20 saludables.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj.go.km.docs.pccdesign.SubportaldelCiudadano.2.Plan%20de%20Desarrollo%201%20ProgramasyProyectos%20Shared%20Content%20Estilos%20de%20vida%20saludable%20Gu%20a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf)
62. Aguilar D, editor. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama–Piscobamba, 2018. [Tesis pre grado] [Citado 25 de mayo 2021]. Disponible desde el URL: <http://www.monografias.com/trabajos32/macroeconomia/macroeconomia.shtml>
63. Aniceto Z. la relación entre los estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del barrio Cumpayhuara–Caraz, Ancash, 2018 [tesis pre grado] [citado 25 de mayo 2021]. Disponible en URL: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19042/estilos factores aniceto tolentino zenon antonio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19042/estilos_factores_aniceto_tolentino_zenon_antonio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
64. Juárez Batista C. Todo lo que querías saber sobre el estrés de la A a la Z [En Línea]. Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno, 2019 [Visitado el 14 de abril del 2021]. Recuperado a partir de: <https://elibro.net/es/ereader/uladech/131265?page=8>
65. Morales Morales R. Estilos de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz. Tesis para optar la licenciatura en enfermería. Universidad San Pedro. 2017. [Visitado 25 de mayo

de 2021]. Recuperado a partir de:  
[http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5940/Tesis\\_57961.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5940/Tesis_57961.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

66. Acuña J. Estilos de vida saludable y el apoyo social asociado a la depresión en adultos mayores que asisten al club del adulto mayor en el distrito de surco, 2019 [Tesis pre grado] [citado 25 de mayo 2021]. Disponible en:

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7213/Estilos\\_cunaSamaritanoJocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7213/Estilos_cunaSamaritanoJocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

67. Pacheco E. Calidad de vida de las personas de la tercera edad del Centro Integral del Adulto Mayor en la Municipalidad del Distrito de Salas, Provincia de Ica Periodo, 2018 [tesis pre grado] [citado 28 de mayo 2021]. Disponible en:  
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3277/TRAB.SUF.PROF\\_Pacheco%20Orme%C3%B1o%20Enna%20Marita.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3277/TRAB.SUF.PROF_Pacheco%20Orme%C3%B1o%20Enna%20Marita.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

68. Soriano A. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de shiqui-cátac, 2020 [Tesis pre grado] [citado 29 de mayo 2021]. Disponible en:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16776/ADULTOS\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_SORIANO\\_CORONEL\\_AMY\\_MINERVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16776/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_SORIANO_CORONEL_AMY_MINERVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

69. Jirón C. Palomares S. Estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el centro de atención asistencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodolfo Viuda de Canevaro, Rímac. Tesis para licenciatura. Universidad Norbert

Wiener. 2018. [Visitado el 14 de abril del 2021]. Recuperado a partir de:

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2416>

70. Oriano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de qeshcap–huaraz, 2018 [Tesis pre grado] [citado 29 de mayo 2021].

Disponible en:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO>

[DE\\_VIDA\\_ADULTOS\\_ORDEANO\\_FIGUEROA\\_CAROLINA\\_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

71. Milla J. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de hualcán–carhuaz, 2018 [Tesis pre grado] [citado 29 de mayo 2021].

Disponible en:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7542/ADULTO>

[S\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_MILLA\\_LEON\\_JACKELIN\\_VANESA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7542/ADULTO_S_ESTILO_DE_VIDA_MILLA_LEON_JACKELIN_VANESA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

72. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano estrella del nuevo amanecer, la joya–arequipa, 2018

[Tesis pre grado] [citado 29 de mayo 2021]. Disponible en:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3072/ADULTO>

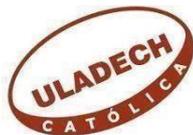
[ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_FLORES\\_TORRES\\_NOEMI%20NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3072/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_FLORES_TORRES_NOEMI%20NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

73. Taco Churata S. Vargas Adrián R. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en el distrito de Polobaya, Arequipa. Tesis para optar el grado de

- licenciatura en enfermería. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. 2017. [Visitado el 25 de mayo de 2021]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/379>
74. Bautista M. Estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau, 2017 [Tesis pre grado] [citado 29 de mayo 2021]. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7057/Bautista\\_l\\_m.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7057/Bautista_l_m.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
75. Moreno P. Estilos de vida de los profesionales de salud. red descentralizada de salud de gracias, lempira, honduras, junio a diciembre. 2019 [Tesis pre grado] [citado 29 de mayo 2021]. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/12515/1/t1106.pdf>
76. Echabautis A, Gomez Y. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019 [Internet]. Universidad Maria Auxiliadora; 2019. [citado 29 de mayo 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/47-2019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
77. Alorda, C. Los Estilos de Vida en la Salud. En: La Salud Pública en Costa Rica. [Artículo en Internet]. 2018. [citado 29 de mayo 2021]. [20 planillas]. Disponible en: <http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06%20Los%20estilos.pdf>
78. Benavides F. Causalidad y responsabilidad en salud laboral. Artículo especial. 2020. [Visitado el 29 de mayo del 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120300819>

ANEXOS

ANEXO 01



UNIVERSIDAD CATOLICA  
LOS ANGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS  
ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE  
ANTACARHUAZ, 2019.

(WALKER SECHRIST, PENDER)

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

N°	ITEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumes 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
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
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
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
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

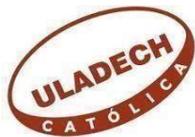
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Se relaciona con los demás.	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
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>					
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 actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
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	Consumo sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

**Criterios de Calificación:**

- NUNCA N = 1
- A VECES V = 2
- FRECUENTEMENTE F = 3
- SIEMPRE S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es, al contrario.

## ANEXO 2



### VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS



#### VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Validez interna de la escala del estilo de vida, se aplicó la fórmula R de Persona en cada uno de los ítems; obteniéndose.

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

	R-Pearson	
Ítems 1	0,35	
Ítems 2	0,41	
Ítems 3	0,44	
Ítems 4	0,10	(*)
Ítems 5	0,56	
Ítems 6	0,53	
Ítems 7	0,54	
Ítems 8	0,59	
Ítems 9	0,35	
Ítems 10	0,37	
Ítems 11	0,40	
Ítems 12	0,18	(*)
Ítems 13	0,19	(*)
Ítems 14	0,40	

Ítems 15	0,44	
Ítems 16	0,29	
Ítems 17	0,43	
Ítems 18	0,40	
Ítems 19	0,20	
Ítems 20	0,57	
Ítems 21	0,54	
Ítems 22	0,36	
Ítems 23	0,51	
Ítems 24	0,60	
Ítems 25	0,04	

Sir>0,20 el instrumento es válido.

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

## CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

### Resumen del procesamiento de los casos

	N.º	%
Casos válidos	27	93.1
Excluidos(a)	2	6.9
Total	29	100

**A Eliminación por lista basada en todas las variables del  
procedimiento.**

### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

ANEXO N°03

**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: **CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019** y es dirigido por **Quinto Leyva Dina Yolanda**, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

**Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos mayores de distrito de Anta-Carhuaz, 2019.**

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 20 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 927263329. Si desea, también podrá escribir al correo [dyquintoleyva@gmail.com](mailto:dyquintoleyva@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): \_\_\_\_\_

## ANEXO 4



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE  
**Declaración de Compromiso Ético y no Plagio**

Mediante el presente documento denominado **declaración de compromiso ético y no plagio** el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: **CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE ANTA-CARHUAZ, 2019**, declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales–RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.

**Quinto Leyva Dina Yolanda.**

  
QUINTO LEYVA DINA YOLANDA  
DNI: 75015104