



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y
FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL
ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO
LOS ALMENDROS- PIURA, 2020.
TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

AUTOR

RIVERA LOPEZ, ANDY ELADIO

ORCID: 0000-0002-5171-5730

ASESORA

ARANDA SÁNCHEZ, JUANA RENÉ

ORCID: 0000-0002-7745-0080

PIURA- PERÚ

2023

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Rivera López, Andy Eladio

ORCID: 0000-0002-5171-5730

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,

Piura, Perú

ASESORA

Aranda Sánchez, Juana René

ORCID: 0000-0002-7745-0080

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de
la salud, Escuela profesional de enfermería sede central.

JURADO

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Cerdán Vargas, Ana

ORCID: 0000-0001-8811-7382

Ñique Tapia, Fanny Rocio

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR

Dr. Romero Acevedo, Juan Hugo

PRESIDENTE

Mgtr. Cerdán Vargas, Ana

MIEMBRO

Mgtr. Ñique Tapia, Fanny Rocio

MIEMBRO

Dra. Aranda Sánchez, Juana René

ASESORA

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primeramente a esta prestigiosa casa de estudios Uladech Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud – Escuela Profesional de Enfermería.

Agradecer a los pobladores del asentamiento humano los Almendros, ya que gracias a su colaboración ha sido posible realizar nuestra investigación.

Por permitir concluir esta fase de culminación de investigación, agradecer a la Dra. Aranda Sánchez Juana René, gracias a sus conocimientos y apoyo ha sido posible poder culminar esta etapa.

Andy Eladio

DEDICATORIA

Agradecer a mis padres Eladio Rivera y Leticia Ordinola, por brindarme su apoyo constante para poder seguir adelante, logrando así mis metas, mis logros son dedicados para ustedes ya que son mi principal motivación para nunca darme por vencido a pesar de las circunstancias adversas.

También quiero agradecer a mis hermanos Jesson y Shirley, gracias por sus consejos y su apoyo, son mi ejemplo de superación, así mismo agradezco a mi abuelita que desde el cielo guía cada uno de mis pasos y me da la motivación necesaria para seguir adelante por mis sueños.

Andy Eladio

CONTENIDO

1. CARÁTULA.....	I
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	II
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	III
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA.....	IV
5. INDICE DE CONTENIDO.....	VI
6. INDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS	VII
7. RESUMEN Y ABSTRACT.....	IX
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	8
2.1. Antecedentes.....	8
2.2. Bases teóricas de la investigación.....	13
III. HIPÓTESIS.....	24
IV. METODOLOGÍA.....	25
4.1. Diseño de la investigación.....	25
4.2. Población y muestra.....	25
4.3. Definición y Operacionalización de variables.....	27
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	35
4.5. Plan de análisis.....	38
4.6. Matriz de consistencia.....	39
4.7. Principios Éticos	41
V. RESULTADOS.....	42
5.1. Resultados.....	42
5.2. Análisis de resultados.....	47
VI. CONCLUSIONES	62
VII. RECOMENDACIONES	64
Referencias bibliográficas.....	65
Anexos.....	77

INDICE DE TABLAS

	Pág.
<i>TABLA 1.</i> ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ALMENDROS- PIURA, 2020.....	42
<i>TABLA 2.</i> FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ALMENDROS- PIURA, 2020.....	43
<i>TABLA 3.</i> RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS: SEXO Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ALMENDROS- PIURA, 2020.....	44
<i>TABLA 4.</i> RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS: ENFERMEDADES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ALMENDROS- PIURA, 2020.....	45

INDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1. ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ALMENDROS- PIURA, 2020.....	42
GRÁFICO 2. SEXO DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ALMENDROS – PIURA, 2020.....	43
GRÁFICO 3. FACTOR PERSONAL BIOLÓGICO: ENFERMEDADES CRÓNICAS DEL ADULTO MAYPR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ALMENDROS- PIURA, 2020.....	44
GRÁFICO 4. RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS: SEXO Y LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ALMENDROS- PIURA, 2020.....	45
GRÁFICO 5. RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLOGICOS: ENFERMEDADES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ALMENDROS- PIURA, 2020.....	46

RESUMEN

Los estilos de vida y factores personales biológicos, son comportamientos que se relacionan con el estado óptimo de salud de las personas adultas mayores. El presente informe de investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, diseño doble casilla, el objetivo general: Determinar la relación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros. La muestra fue de 106 adultos mayores, a quienes se les aplicó dos instrumentos: Escala de estilo de vida y factores personales biológicos, cumpliendo con validez, confiabilidad y principios éticos, los datos fueron procesados en el programa Microsoft Excel, seguidamente los resultados fueron presentados en tablas simples y doble entrada, para determinar la relación entre las variables de estudio, se realizó el Chi cuadrado con 95%, confiabilidad y significancia de $p < 0,05$. Concluyendo con los siguientes resultados: 62,26% tienen un estilo de vida no saludable, 37,74% un estilo de vida saludable, el 59,43% son sexo masculino, el 40,57% son de sexo femenino, el 26,42% padece hipertensión arterial mientras que el 35,85% tiene estilo de vida saludables, mientras el 16,04% padecen de hipertensión arterial y mantiene un estilo de vida saludable, el 23,58% tiene estilo no saludable. Concluyendo que a través del Chi cuadrado no se obtuvo significancia $p > 0,05$, entre el factor personal biológico (sexo) y el estilo de vida saludable, mientras que si se encontró significancia $p < 0,05$, entre enfermedades crónicas y estilo de vida.

Palabras Clave: Adulto, Biológico, Estilo de vida, Promoción.

ABSTRACT

Lifestyles and biological personal factors are behaviors that are related to the optimal state of health of older adults. This research report was of a quantitative, descriptive, correlational type, double box design, the general objective: To determine the relationship between the promotion of a healthy lifestyle and the personal biological factors of the elderly in the Los Almendros human settlement. The sample consisted of 106 older adults, to whom two instruments were applied: Lifestyle scale and biological personal factors, complying with validity, reliability and ethical principles, the data were processed in the Microsoft Excel program, then the results were presented. In simple tables and double entry, to determine the relationship between the study variables, the Chi square was performed with 95% reliability and significance of $p < 0.05$. Concluding with the following results: 62.26% have an unhealthy lifestyle, 37.74% a healthy lifestyle, 59.43% are male, 40.57% are female, 26, 42% suffer from arterial hypertension while 35.85% have a healthy lifestyle, while 16.04% suffer from arterial hypertension and maintain a healthy lifestyle, 23.58% have an unhealthy style. Concluding that through the Chi square, no significance was obtained $p > 0.05$, between the personal biological factor (sex) and the healthy lifestyle, while significance $p < 0.05$ was found, between chronic diseases and lifestyle. life.

Keywords: Adulto, Biological, Lifestyle, Promotion.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enfoca en los estilos de vida y factores personales biológicos, lo cual hace referencia a los diversos hábitos, actitudes y comportamientos que pueden adoptar los individuos, ya que muchos de ellos pueden generar ventajas o desventajas en la calidad de vida de cada persona, todo ello se ve reflejado en la alteración y deterioro de la salud, lo cual suele manifestarse a través de diversas enfermedades muchas de ellas pueden ser crónicas o agudas, lo cual nos permite llegar a concluir que si la persona lleva un estilo de vida saludable puede lograr mantener buena salud influyendo esto de forma positiva en el usuario, por el contrario si el individuo lleva una rutina de malos hábitos alimenticios, esto acompañado de sedentarismo podría ocasionar graves alteraciones que afectarían seriamente a su desarrollo de senectud, ya que pueden manifestarse enfermedades que podrían ocasionar una deficiencia o limitación (1).

Según Vera V. (2), a nivel mundial en el año 2019, se realizaron estudios con la finalidad de evidenciar la relación de la promoción y protección de la salud, durante el estudio se pudo identificar los diversos estilos de vida que suelen manifestarse de forma aleatoria en las diferentes poblaciones a nivel mundial, las cuales se encuentran conformadas por diversos países donde las características más relevantes son, los hábitos alimenticios y las rutinas de ejercicio u otras actividades, posteriormente a ello se realizó una evaluación basada en medidas antropométricas a la población donde se lograron obtener los siguientes resultados: 36% presentan obesidad, mientras que el 38.1% tienen sobrepeso, a través de estos datos obtenidos se evidencia un incremento relacionado con la masa corporal a nivel mundial, por ello se determina que aquellos factores antes mencionados en dicho estudio son

considerados como un riesgo potencial ya que como consecuencia de ello la población pueden llegar a padecer de enfermedades crónicas tales como hipertensión arterial, diabetes, colesterol- triglicéridos.

Así mismo en Cuba se encontró una gran prevalencia de las enfermedades no transmisibles crónicas en adultos mayores, siendo una de las principales causas de morbimortalidad en la población adulta mayor, ya que a lo largo de la etapa de envejecimiento las personas se enfrentan a diversos retos o cambios progresivos que involucran su salud, es por ello se vuelven más vulnerables a contraer afecciones o patológicas crónicas. Por ello actualmente los sistemas de salud a nivel mundial, en los años 2018 y 2019, realizaron estudios descriptivos, transversales y retrospectivos en los adultos de edad avanzada, donde se obtuvieron los siguientes resultados un porcentaje grande de población padece de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y enfermedades respiratorias, siendo la obesidad – hipertensión siendo estas las principales causas de morbimortalidad en pacientes geriátricos (3).

Según la organización de las naciones unidas (ONU), refiere que en el Perú el envejecimiento se considera aquellas personas que oscilan entre los 60 años de edad a más, en la actualidad a nivel nacional se proyecta que entre los años 2045 y 2050, el índice de esperanza de vida en las personas adultas será de 82,1 años, para ello se tiene en cuenta a que existe la probabilidad de que dichas cifras aumenten de 82.1 a 88,1 años. Esto significa que las personas adultas mayores podrían vivir posiblemente más tiempo, debido a una reducción parcial de aquellas enfermedades crónicas a través del tratamiento, otro punto muy importante que influye dentro de la salud es la desigualdad social, siendo en este aspecto la economía el factor principal

que limita muchas veces el acceso a los principales servicios de salud de calidad (4).

La OMS dentro de sus últimas publicaciones, ha hecho referencia directamente a las afecciones crónicas agudas no transmisibles, ya que estos pueden estar relacionadas o no con los estilos de vida saludable o no saludable. A medida que el mundo va tomando más control sobre diversos tratamientos a fin de controlar aquellas patologías, infecciones que causan morbilidad, ya que en la actualidad se conoce que la mayoría de muertes son causadas por dichas afecciones crónicas, también pueden estar asociados a factores de riesgo potenciales, por ejemplo: tabaquismo, consumo de alcohol, estrés, sedentarismo y consumo de alimentos procesados (5).

En el Perú existen factores influyentes en la salud tales como: la alimentación, actividad física, sueño- recreación y apoyo social, en base a dichos factores se definen que muchas de las actividades preventivas no se realizan de una forma correcta en las personas adultas mayores, todo ello se evidencia en los malos hábitos que llevan principalmente en su alimentación inadecuada y desbalanceada, ya que al consumir alimentos rápidos o procesados (comida chatarra), generan un desequilibrio continuo entre salud y enfermedad, manifestándose así diversas enfermedades o patologías (6).

A nivel nacional en algunos departamentos como Ancash, Junín existen alteraciones de salud principalmente en personas adultas, como son las enfermedades crónicas no transmisibles. Las enfermedades crónicas no transmisibles se pueden manifestar en cualquier estancia o edad, siendo muchas de

ellas prevenibles ya que se encuentran relacionados de forma directa con los estilos de vida, siendo este el factor más resaltante ya que en la actualidad la tasa de mortalidad es de 1.26 x 1000 habitantes, entre ellos se encuentran las infecciones respiratorias agudas que tienen un porcentaje total de 9,34%, mientras que la diabetes e hipertensión arterial tiene un porcentaje de 5,91%. Según los datos se evidencia un incremento de las defunciones en usuarios adultos mayores causados por complicaciones (7).

Según la organización mundial de la salud, manifiesta que el número de personas que padecen de enfermedades crónicas ha aumentado de manera significativa entre 108 a 442 millones en el año 2019. Así mismo en el mismo periodo se obtuvo que el total de la tasa de prevalencia mundial de diabetes en personas adultas mayores aumento de 4,7% a 8,5%, este crecimiento significativo se manifestó en aquellos países con ingresos económicos bajos o menos remunerados, a esto se asocia la urbanización, incremento de sedentarismo y la mala práctica de hábitos saludables, por lo que se estima que aproximadamente para el año 2030, la diabetes seria la séptima causa de muerte en la población geriátrica (8).

El estilo de vida, hace referencia a todas aquellas formas de vivir de cada persona ante la sociedad y sus constantes cambios, ya que consta de una serie de actividades o hábitos que el individuo desempeña en su día a día, por ejemplo, en su estilo de alimentación, consumo de cigarrillo u otras sustancias, cantidad de horas de sueño y actividades ejercicio físico. También es importante señalar que cuando hablamos de estilo de vida principalmente nos centramos en los comportamientos de cada persona, cuyo objetivo principal es analizar, planificar y

mantener un equilibrio adecuado entre los factores que pueden alterar la calidad de salud (9).

Es por ello que el MINSA, propone afianzar aquellas acciones relacionadas con la protección del bienestar, junto con la promoción y autocuidado en las personas adultas mayores, su principal objetivo en la comunidad es poder realizar actividades que puedan contribuir a desarrollar logros positivos, así mismo poder garantizar a la población adulta mayor una salud adecuada a lo largo de su proceso de senectud, brindando oportunidades que les faciliten poder lograr dicho objetivo desde un punto de vista globalizado, a ello se le suma la importancia de poder prevenir aquellas patológicas crónicas que puedan ocasionar una alteración significativa en la salud, es por ello que se debe implementar acciones de mejora en los programas de atención del adulto mayor (10).

Frente a esta problemática la población del asentamiento humano los Almendros-Piura, cuenta con una población de 800 personas adultas mayores, dicho sector limita por el norte con Tambogrande, por el sur con el distrito de Catacaos y por el oeste con el distrito de Piura, la gran parte de la población tiene trabajos eventuales, algunos son jubilados y otros cuentan con apoyo de pensión 65, las personas adultas mayores y población en general la cual se atiende en el establecimiento de salud I-3 Tacalá, el cual se encuentra ubicado aproximadamente a media hora de camino del asentamiento humano los Almendros, dicho establecimiento cuenta con cartera de servicios tales como: medicina general, programas preventivos del adulto mayor, obstetricia, enfermería e inmunizaciones, así mismo cabe resaltar que las afecciones más prevalentes en dicho sector son

hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares entre otras.

Por lo expuesto anteriormente se planteó el siguiente enunciado del problema:

¿Existe relación entre el estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020?,

para dar respuesta al problema, se planteó el siguiente objetivo general:
Existe relación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

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

- ✓ Establecer el nivel de promoción del estilo de vida saludable del mayor en el asentamiento humano los Almendros – Piura, 2020.
- ✓ Describir los factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros – Piura, 2020.
- ✓ Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros – Piura, 2020.

La investigación se justifica por ser de gran importancia para la intervención de las autoridades en conjunto con el personal del centro de salud Tacalá - Piura, basándose en los resultados obtenidos, a través de ello se pueden identificar los factores más relevantes que están afectando a la salud de los adultos mayores del

sector en estudio, a la misma vez esto permite realizar la implementación de estrategias en los programas preventivos de salud y en el nivel de atención.

Así mismo, la investigación permite a las instituciones formadoras de profesionales de salud como la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, conocer la problemática de las variables y como estas afectan ya sea de forma directa e indirecta al bienestar óptimo. Así mismo el estudio contribuye a que se realicen estudios más a profundidad, respecto a la salud de las personas adultas mayores, en todos los aspectos ya sean estos físicos, psicológicos y sociales, la principal finalidad es lograr la implementación estratégica de intervención para lograr una salud óptima.

Para carrera profesional de enfermería, es de gran utilidad ya que brindará un mayor conocimiento a los estudiantes, respecto a la influencia de las variables estilo de vida y factores personales biológicos, en el estado de salud en la población adulta mayor, además esto logrará contribuir a la creación de medidas preventivas y a concientizar a la población.

La presente investigación de tipo cuantitativa de corte transversal, nivel descriptivo- correlacional, con diseño de doble casilla. La muestra fue de 106 adultos mayores, con los siguientes resultados: el 62,26% tienen un estilo de vida no saludable, el 59,43% son de sexo masculino, 33,96% no presenta ninguna enfermedad. Concluyendo que al realizar la prueba Chi cuadrado entre el factor personal biológico (sexo) y el estilo de vida saludable si se obtuvo significancia estadística $p < 0,05$, mientras que entre la variable enfermedad crónica y estilo de vida no se obtuvo significancia estadística $p > 0,05$.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes de la Investigación

A nivel Internacional

Serrano M. (11), en su investigación titulada “Estilo de vida y estado nutricional del adulto del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala, 2018”. Cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto del centro de salud “Venezuela”. Su metodología fue un estudio descriptivo y corte transversal. Cuyo resultado se evidencia que más de la mitad son de sexo femenino en donde la mayoría tienen educación básica, la cual perdura los estilos de vida no saludable por lo tanto la mitad tienen sobrepeso y menos de la cuarta parte tiene un estado nutricional normal. Concluye que no existe relación entre estilo de vida y el estado nutricional de los adultos.

Telma P. (12), en su tesis titulada. “Estilos de vida y salud: estudio del caso de los adultos mayores, San Carlos de Guatemala, 2018”. Su metodología fue un diseño explicativo de corte transversal, los adultos mayores fueron seleccionados con base a criterios de inclusión y exclusión, dando como resultado que los adultos mayores no cuentan con estilos de vida saludable en el consumo de alimentos, los estudiantes comparten gustos y preferencias por la comida rápida (chatarra), otro factor negativo para el consumo de alimentos es que los adultos mayores no tienen un horario de alimentación, Concluye señalando que los estilos de vida de los adultos mayores no presentan estilos de vida saludable ya que podría repercutir en su salud.

Giraldo A. (13), en su investigación titulada: “La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables, Colombia-2018”, con el objetivo de profundizar en el tema de la promoción de salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables, teniendo como resultados una descripción detallada de la promoción de la salud como estrategia, sus componentes y la forma de aplicación. Respecto a los estilos de vida saludables, además de las definiciones se tuvieron en cuenta los factores tanto internos como externos a las personas que intervienen para su fomento. Concluyendo que la promoción de la salud se constituye como una estrategia.

A nivel nacional

Echabautis A, Gomez Y. (14), en Lima 2019, en su tesis: “Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019”. El objetivo fue determinar la relación que existe los factores biosocioculturales y los estilos de vida saludable en los adultos que viven en la Agrupación Familiar Santa Rosa. La metodología fue de enfoque cuantitativo y nivel correlacional, con población de 230 adultos y muestra de 60, para la recolección se aplicó el cuestionario como instrumento. Cuyos resultados fueron: el 81,7% tiene estilo de vida no saludable, el 78,3% no tiene un manejo, el 86,7% no realiza ejercicios, el 41,7% culminaron el nivel secundario, el 78,3% son católicos y el 63,3 son solteros. Concluyendo que existen factores biosocioculturales que están relacionados con los estilos de vida saludable en adultos.

Villacorta G. (15), en su tesis denominada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Cochac - Huaraz, 2018”, el objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Cochac. La investigación fue de tipo cuantitativo, corte transversal y de diseño descriptivo correlacional; la población estuvo conformada por 137 adultos, la muestra fue censal y se aplicó la escala de estilos de vida y el cuestionario de factores biosocioculturales. De los resultados hallados llegó a concluir que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales.

Ordiano C. (16), en su estudio denominado: “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap - Huaraz, 2018”. Determinó la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos. La investigación fue de tipo cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, la población y muestra de 120 adultos, el instrumento fue el cuestionario. De los resultados obtenidos el autor llegó a concluir que no se encontró relación estadísticamente significativa entre los factores 23 biosocioculturales: edad, sexo, religión, ocupación e ingreso económico con el estilo de vida de los adultos, pero sí con el grado de instrucción, estado civil.

A nivel local

Herrera A. (17), en su investigación titulada “factores biosocioeconómico estilo de vida de la salud del adulto mayor en el Asentamiento Humano José Carlos Mariátegui, Provincia Sullana, Piura, 2018”. Tuvo como objetivo identificar los factores biosocioeconómico de la salud de la persona adulta mayor en el asentamiento humano José Carlos Mariátegui, Provincia Sullana. La investigación fue de tipo cuantitativo descriptivo, con una muestra conformada por 151 personas adultas. Concluyéndose: según los factores biosocioeconómico, encontramos, más de la mitad de son adulto mayor, de sexo femenino, encontramos que la, con un ingreso económico menor de 750 soles mensuales por programas sociales, en cuanto a la vivienda; la mayoría tienen una vivienda unifamiliar, es propia, tienen agua potable dentro de su vivienda, cuenta con baño propio, casi en su totalidad tienen energía eléctrica permanente. Todos eliminan subasura a través del carro recolector.

Herrera K. (18), en su tesis titulada “Factores personales e institucionales relacionados con la aplicación del proceso de atención de enfermería en los servicios de medicina y emergencia del hospital III José Cayetano Heredia, febrero 2018”, tuvo por objetivo identificar los factores personales e institucionales que se relacionaron con la aplicación del proceso de atención de enfermería en los servicios de medicina y emergencia del Hospital III José Cayetano Heredia, febrero 2018. Fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 36 profesionales. Concluyéndose que la aplicación del proceso de atención de

enfermería por los profesionales de los servicios de medicina y emergencia del hospital en referencia, es regular, resultado que se refleja en el 55.6% de dichos profesionales; este nivel se explica fundamentalmente por el nivel regular obtenido en las dimensiones valoración, diagnóstico y planeamiento, en tanto que en las dimensiones ejecución y evaluación, el nivel predominante es el deficiente.

Navarro J. (19), en su trabajo de investigación titulada, “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor del caserío Cucho-Bellavista-Sullana - Piura, 2018”. Su diseño de investigación es de tipo cuantitativo de corte transversal; con diseño descriptivo correlacional. La muestra fue de 274 personas adultas mayores y se llegó a las siguientes conclusiones: En relación al estilo de vida un poco más de la mitad son personas adultas mayores que presentan un estilo de vida saludable y casi la mitad tienen un estilo de vida no saludable. En relación a los factores biosocioculturales, más de la mitad de personas adultas mayores tienen un ingreso económico de 100 a 599 soles; la mayoría tienen primaria completa e incompleta y secundaria completa, de religión católica, de estado civil casados.

2.2. Bases teóricas de la investigación

2.2.1 Bases teóricas de la investigación

En el presente trabajo de investigación, se fundamentó en los teoristas: Marck Lalonde y la Dra. Nola Pender, ya que sus modelos y teorías se enfocan en el estudio sobre estilo de vida y promoción de salud.

Marck Lalonde, era un abogado y político que desempeñaba el cargo de Ministro de Salud Pública de Canadá, el cual designó un estudio a un grupo de epidemiólogos, para estudiar las principales causas de muerte y enfermedades de los canadienses. Al culminarse dicho estudio Lalonde presentó un Informe denominado: “New perspectives 18 on the health of Canadians”, el cual marcó uno de los hitos más importantes dentro de la salud pública considerado como disciplina orientadora, velando así por el bienestar de la población (20).

Así mismo, a través de los resultados obtenidos en el análisis epidemiológico, se logró evidenciar las diferentes causas o factores condicionantes, que pueden generar una afección o en algunos casos la muerte, todo ello se conceptualiza a través de diversos factores entre ellos tenemos: estilo vital (hábito individual – colectivo alimenticio, actitudes perjudiciales adictivas, utilidad del servicio sanitario, actividad física y sexual); otro aspecto tenemos el entorno (aspecto biológicos y físicos, agentes contaminantes químicos, atmosféricos, agua y suelo), ya que todos los aspectos mencionados anteriormente pueden influenciar en el equilibrio de salud del usuario (21).

Dentro de los determinantes de la salud, se conceptualiza un conjunto de factores como la economía, ámbito social y ambiental ya que tienen efecto negativo en el bienestar de la población. Por ello en el modelo creado por Lalonde se definen cuatro factores clave: estilos de vida, servicio de salud, biología humana y medio ambiente (22).



El medio ambiente

Engloba a todos aquellos factores que son considerados externos a la salud de las personas, por ejemplo, la contaminación ambiental ya sea del aire, agua, suelo, todo ello tiene un efecto diferente en la salud y el bienestar individual o colectivo (23).

Estilos de vida

Se definen como aquellos comportamientos que presenta o adquiere el ser humano a lo largo de su vida, la correcta toma de decisiones puede favorecer o no al bienestar, por ello se relaciona directamente con los hábitos cotidianos, por ejemplo: la alimentación, actividad física, psicológica y social (23).

Biología Humana

Se relaciona con el factor genético y la edad del ser humano, ya que esto suele manifestar diversos cambios a través de las diferentes etapas que afronta cada persona a lo largo de su crecimiento y desarrollo (23).

Atención Sanitaria

Se encuentra centrado en la calidad de atención que se le brinda a una determinada población, ya que a esto se le suma el factor económico que muchas veces produce una limitación en el acceso a los servicios de salud de calidad (23).

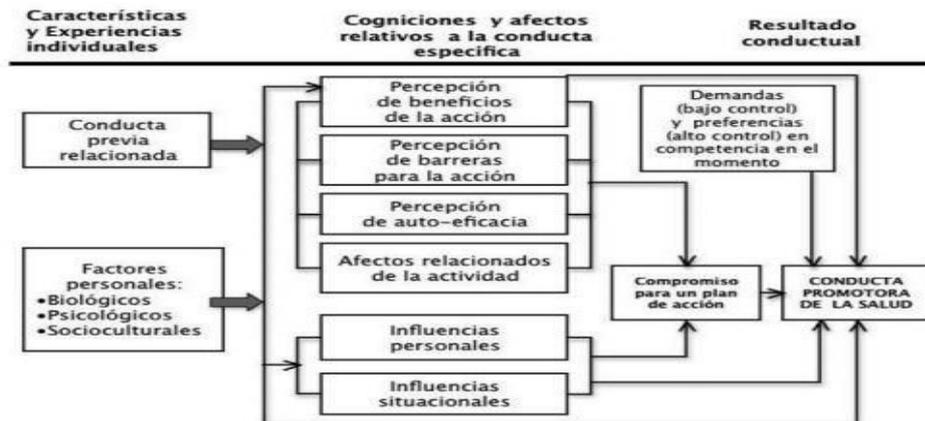
Para Lalonde, el estilo de vida es el resultado de un patrón de actividades o actitudes, es decir todo ello se puede evidenciar a través del comportamiento respecto al cuidado de su salud, ya que el ser humano es capaz de ejercer una decisión propia, sobre aquellas situaciones que involucren el desarrollo tanto físico, mental y social. Por último señala que al realizar un estilo de vida inadecuado tiene como consecuencia el posible padecimiento de alguna patología crónica, lo cual alteraría por completo el equilibrio entre salud- enfermedad (24).

La teórica Nola Pender, fue enfermera de profesión, nació el 16 de agosto de 1941, en el estado de Michigan, en el año 1962 recibió un diploma de la escuela de enfermería y en 1964 se tituló en la Universidad de Michigan Evanston Illionis, luego de ello continuó su estudio de doctorado en procesos de codificación de memoria en niños y sus diversos cambios, así mismo se interesó más por el campo de la salud humana y es por ello que

creo el modelo de promoción de la salud, para dar a conocer que la conducta de los individuos puede generar un desequilibrio progresivo en el estado de salud (25).

Según Pender, el estilo de vida es un modelo sistematizado, conceptualizado y definido según actitudes y patrones de comportamiento que presenta cada usuario, señala también que existen factores que pueden influir en la prevención de patologías, manifestando que existen factores modificables, entre ellos tenemos las situaciones personales e interpersonales, otro aspecto que debe ser considerado es el factor cultural como las creencias, costumbres ya que pueden generar cambios en la salud o en la adaptación humana (26).

Debemos tener en cuenta las pautas necesarias, para poder lograr modificar un estilo de vida positivo en el usuario, ya que se encuentra relacionado con el autocuidado manifestándose a través de conductas, sean estas positivas o negativas, las cuales suelen tener una repercusión directa o indirecta en la persona, por ello el profesional de enfermería debe plantear estrategias en el nivel preventivo promocional, a fin de contribuir en la mejora progresiva y sistematizada de la calidad de vida del ser humano, incentivándolo a su propio autocuidado (27).



Meta paradigmas definido por Nola Pender:

Salud: Estado altamente positivo del usuario bienestar físico, mental y social.

Persona: Se define como el individuo y el centro de estudio. Cada persona se define de forma única según su propio patrón cognitivo-perceptual.

Entorno: Se representa a través de interacciones entre los factores cognitivo perceptuales de conductas promotoras de la salud.

Enfermería: Cuidados que son brindados por el profesional de salud, siendo este el principal agente encargado de motivar al usuario a mantener una salud estable (27).

Las dimensiones de estilo de vida consideradas por Nola Pender, son las siguientes:

Alimentación saludable: Es la combinación variada y equilibrada de nutrientes, los cuales proporcionan energía al organismo para poder desarrollar distintas actividades de forma activa durante un tiempo establecido, permite el consumo de nutrientes muy importantes para el

organismo como: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, los cuales deben ser consumidos en cantidades necesarias, teniendo en cuenta las variables de peso, talla y edad. Por último una buena alimentación contribuye a reducir los riesgos de padecer enfermedades crónicas, ya que fortalece el sistema inmunológico (28).

Actividad y ejercicio: Son aquellas actividades que usualmente involucran movimiento generalizado de todo el cuerpo, principalmente de los músculos esqueléticos, logrando así la eliminación de toxinas innecesarias dentro del organismo. Así mismo la actividad física es considerada como una acción muy importante para el beneficio físico y mental, entre ellos tenemos el estrés o ansiedad, además también contribuye a mantener un peso corporal adecuado (28).

Responsabilidad en salud: Sucede cuando a un individuo, familia o comunidad se le asignan responsabilidades acerca de prevención en su salud, todo ello de forma compartida y equitativa, con el único objetivo de lograr adquirir conocimientos, valores y actitudes acerca del autocuidado, ya sea de forma individual o colectiva, sin embargo, hoy en día existen factores clave como la economía lo cual suele afectar o limitar el acceso a los servicios de salud de calidad (28).

Manejo del estrés: Aprender a manejar el estrés nos ayuda a mantener un estilo de vida más tranquilo y relajado, por otra parte permite tomar decisiones positivas en temas preventivos relacionados con salud, ya que se pueden presentar diferentes situaciones por ejemplo: depresión,

ansiedad, irritabilidad o insomnio, donde todos estos factores se relacionan con el estrés continuo, también pueden ser causados por factores externos sociales por ello es importante lograr manejar aquellas situaciones para erradicar dichos pensamientos y reacciones (28).

El estrés es resultado de factores externos a la persona, es por ello que la intensidad y duración se encuentran determinados según la capacidad de respuesta del ser humano, así como su adaptación en diferentes ámbitos y situaciones, cuando la capacidad de respuesta se intensifica de forma gradual y prolongada, se puede evidenciar una reacción negativa, básicamente el estrés es denominado como aquel asesino silencioso que no presenta síntomas en sus inicios, pero compromete muchas funciones del organismo que condicionan al desarrollo de enfermedades crónicas, como la hipertensión o diabetes entre otras (29).

Dimensión de apoyo interpersonal: El ser humano es considerado como un factor muy importante, ya que se evalúa como el desarrolla o mantiene relaciones sociales y consigo mismo, todo ello teniendo en cuenta varios aspectos de cada individuo, por ejemplo: la empatía, la antipatía todas estas son características fundamentales son las que nos permiten relacionarnos con la sociedad en todas las etapas de nuestra vida (30).

El hombre se define como un ser social, por lo tanto, es capaz de mantener una relación social adecuada y que todo ello tendrá un efecto favorable o no en su salud, dichas interrelaciones sociales se establecen a lo largo de toda la vida, a través de ello nos permite formar nuestra propia

personalidad y círculo social construyendo así amistades duraderas y positivas. En otro aspecto, que se ha comprobado es que todas las personas sienten y tienen la necesidad de sentir aceptación e inclusión dentro de la sociedad a fin de complementar y ampliar su entorno social buscando siempre su comodidad y beneficio (31).

Según la organización mundial de la salud (OMS), define como persona adulta mayor a quien tiene una edad de 60 años a más, dicha edad se considerada en aquellos países que se encuentran en proceso de desarrollo como por ejemplo Chile, Ecuador. Mientras que, en Perú se considera a partir de los 65 años hacia adelante, ya que en esta etapa de vida es donde suceden cambios variados que van desde la adaptación hasta las limitaciones, los aspectos que debe afrontar el individuo son (biológicos, psicológicos y socioculturales), además muchos de estos cambios suelen afectar de forma diferente en algunos usuarios (32).

Así mismo, la etapa de la vejez se logra evidenciar la disminución de las capacidades mentales, físicas, de forma progresiva, así mismo puede evidenciarse con la pérdida de masa muscular y actividad motora, estos cambios progresivos suelen generar estrés o en algunos casos depresión, ya que en esta etapa además del proceso de adaptación se vuelven más susceptibles y vulnerables a padecer patologías crónicas, siendo las más conocidas: diabetes, hipertensión, colesterol o enfermedades cardiovasculares. Cabe señalar que un aspecto positivo es cuando las personas pueden brindar aportes significativos a la sociedad a través de sus conocimientos, ya que en algunos casos las personas adultas mayores no

siempre suelen padecer de ninguna alteración mental y por lo tanto pueden mantener una interacción social adecuada (33).

La etapa de senectud, es aquella donde el ser humano vive plenamente las actividades como pasar tiempo con la familia y el beneficio laboral económico (jubilación). Es el momento en el cual se puede aceptar y reflexionar acerca de los logros y las metas cumplidas a lo largo de la vida, esta etapa se logra la productividad y la autorrealización, ya que el ser humano piensa desde una diferente para solucionar un conflicto. La persona adulta debe afrontar muchos cambios progresivos y por ello es importante que cuente con el apoyo familiar (34).

Así mismo los factores personales biológicos como la edad y la genética (sexo), tienen una acción limitada en la salud del ser humano, es decir solo se relaciona con los diversos cambios, que se pueden manifestar a lo largo del crecimiento y desarrollo, por ejemplo: los cambios físicos, a nivel reproductivo y metabólico. Por ello se define que los factores biológicos, no suelen tener ninguna relación directa con los estilos de vida, es decir que el sexo, edad no define el padecimiento de ninguna enfermedad o patología (35).

El estilo de vida se encuentra relacionado con aquellas actitudes desempeñadas por el ser humano, por ejemplo si la persona mantiene una buena alimentación y además realiza actividades como ejercicio, descanso adecuado, podemos concluir que mantiene un equilibrio positivo en salud, mientras que cuando el individuo tiene comportamientos inadecuados sobre

su salud, los cuales se ven influenciados por acciones negativas como el consumo de alimentos con altas cantidades de grasa o llevar una vida sedentaria, todo ello conlleva a que sea propenso a padecer de alguna enfermedad crónica (36).

Acerca de los factores modificables presentes en el estilo de vida tenemos la instrucción educativa, alimentación, comportamiento o actitudes referente a los cuidados y prevención, ya que mayormente suelen tener un impacto beneficioso en salud. También, tenemos a los factores no modificables, tales como: edad y el sexo. Estos desempeñan un papel muy importante ya que no pueden tener ningún cambio relacionado a la salud, por lo tanto, el individuo solo es capaz de mejorar las actitudes o comportamientos para lograr mantener un estilo de vida adecuado (37).

Vargas, S. (38), refiere que los estilos de vida saludables, se caracterizan por una serie de factores externos, los cuales pueden manifestarse el ser humano, por ejemplo, el control de emociones ligados directamente a los hábitos de alimentación balanceada, actividad física y responsabilidad en salud todo ello puede generar un cambio positivo o negativo en la salud de las personas adultas

Estilo de vida saludable es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud. Incluye fundamentalmente la ingesta de alimentos balanceados, la práctica de actividad física, mental y no consumir sustancias como tabaquismo u otras adicciones (39).

Cabe señalar también el enfoque de cada individuo ya que como se menciona los hábitos de vida, inician desde las actividades que desempeña el ser humano lo cual conlleva a la aparición de factores que predisponen, al desarrollo de complicaciones, el aspecto psicológico es de suma importancia ya que es aquí donde el ser humano tiene la capacidad de generar una concientización o autoanálisis acerca de los hábitos que desarrolla de forma personal, la finalidad es generar un cambio con finalidad positiva en su salud (39).

El actuar de forma consciente sobre aquellas situaciones que involucren temas relacionados a la salud, el individuo puede elegir y tomar decisiones beneficiosas, adecuadas frente a cualquier situación que puede presentarse. Sin embargo, para lograr que las persona sean capaces de realizar todo lo mencionado anteriormente, requiere de voluntad propia del usuario ya que además de reconocer los malos hábitos de vida, también es importante que el usuario sea capaz de reflexionar y a la vez erradicar todo tipo de actitud negativa teniendo en cuenta la responsabilidad del propio autocuidado (40).

III. HIPÓTESIS

Ho

No existe relación significativa entre la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos (sexo) del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros – Piura, 2020.

Hi

Si existe relación significativa entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos (enfermedad crónica) en el adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

IV. Metodología

4.1. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación fue no experimental de doble casilla, ya que no se manipulo las variables, principalmente se basó en la observación trabajándose así con un solo grupo poblacional específico (41).

4.1.2. Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo cuantitativo- de corte transversal, ya que nos permite cuantificar y evaluar el problema a través de valores numéricos, así mismo contribuye a poder conocer la influencia de las variables en estudio a través de porcentajes obtenidos a través de instrumentos de evaluación (42).

4.1.3. Nivel de Investigación

El nivel de investigación es descriptivo correlacional, ya que busca determinar la relación entre 2 o más variables de estudio. La presente investigación se centra principalmente a un nivel de investigación descriptiva, la cual se enfoca en aquellos aspectos positivos o situaciones de la vida cotidiana que ocurren con frecuencia en la población, y por ello se determina la influencia de los factores sobre la salud (42).

4.2. Población y muestra

Población

Estuvo constituido por una población de 760 habitantes adulto mayores entre hombres y mujeres.

Muestra

Se determinó la muestra por conveniencia realizando un reajuste, debido a la coyuntura de pandemia Covid-19, por ello se estableció la muestra de 106 personas adultas mayores de ambos sexos, que residen actualmente en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

Unidad de Análisis

Cada adulto mayor perteneciente al asentamiento humano los Almendros – Piura, 2020.

Criterios de Inclusión

- ✓ Persona adulta mayor que viva más de 3 años en el asentamiento humano los Almendros- Piura.
- ✓ Persona adulta mayor del asentamiento humano los Almendros- Piura, que acepte participar en la encuesta.

Criterios de Exclusión

- ✓ Persona adulta mayor del asentamiento humano los Almendros - Piura que tengan alguna enfermedad mental degenerativa.
- ✓ Persona adulta mayor del asentamiento humano los Almendros - Piura, que hayan presentado en los últimos meses alguna enfermedad grave.
- ✓ Persona adulta mayor del asentamiento humano los Almendros - Piura, que tengan dificultad para expresarse o comunicarse.

4.3. Definición y Operacionalización de variables e indicadores

Factores personales biológicos:

Sexo

Definición conceptual

Es una variable biológica, la cual se manifiesta en dos categorías, el hombre y la mujer, ya que ambos tienen diferencias físicas significativas, además se suele manifestar en el desempeño de roles ya sean estos sociales o autoperceptivos (43).

Definición Operacional

Escala nominal

- Masculino
- Femenino

Edad

Escala de razón

La presente investigación se enfocó en una población de 60 años a más

Enfermedad Crónica

Definición conceptual

Se considera a todas aquellas enfermedades que tengan una duración mayor a seis meses, posteriormente por lo general son de progresión lenta y silenciosa ya que algunas no presentan ningún síntoma en su etapa de inicio, entre ellas se pueden considerar las siguientes, por ejemplo: enfermedades respiratorias, hipertensión arterial, diabetes e infarto agudo de miocardio, siendo muchas de ellas la principal causa de mortalidad (44).

Definición Operacional

Escala nominal

- Diabetes
- Hipertensión
- Colesterol triglicéridos
- Ninguna de las anteriores

Estilo de vida

Definición conceptual

Son aquellos hábitos que se desarrollan a lo largo de la vida de forma diaria, esto ayuda a las personas a mantenerse sanos y con menos limitaciones funcionales, por ello es importante mantener una alimentación balanceada y practicar ejercicio físico siendo beneficioso para la salud (45).

Definición Operacional

Escala nominal

- **Estilo de vida saludable**

Puntaje de 75 a 100 puntos

- **Estilo de vida no saludable**

Un puntaje de 24 a 75 puntos

Alimentación

Definición Operacional

Escala nominal

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Todos los días, Ud consume alimentos balanceados que incluyan vegetales, frutas, carnes, legumbres, cereales y granos?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Incluye entre comidas el consumo de frutas?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Lee Ud, las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

ACTIVIDAD FÍSICA

¿Hace Ud, ejercicio por más de 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente

- Siempre

MANEJO DEL ESTRÉS

¿Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar una siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

APOYO INTERPERSONAL

¿Se relaciona con los demás?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe el apoyo de los demás?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

AUTORREALIZACIÓN

¿Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Se encuentra satisfecho con las actividades que realiza actualmente?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

RESPONSABILIDAD EN SALUD

¿Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para su revisión médica?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Cuándo presenta una molestia acude al establecimiento de salud?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Ud. Toma medicamentos solo prescritos por el médico?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente

- Siempre

Participa en actividades que fomenten su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿Consume sustancias nocivas: cigarrillos, alcohol y/o drogas?

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

4.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos

En el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de la observación y la entrevista vía online.

Instrumento

Se utilizaron 2 instrumentos, para la recolección de datos.

Instrumento n° 1

El instrumento fue elaborado en base al cuestionario sobre estilo de vida saludable por Yessika Acuña y Rebeca Cortes Solís, y adaptado a las variables a investigar en la presente investigación.

Obteniendo como producto final un cuestionario que consta de 6 partes y 21 ítems para evaluar, detallándose lo siguiente:

- ✓ Factores biológicos
- ✓ Datos sobre ejercicio físico
- ✓ Datos sobre hábitos alimenticios
- ✓ Datos sobre sueño y estrés
- ✓ Datos sobre consumo de sustancias
- ✓ Datos acerca de responsabilidad social

Validez y confiabilidad del instrumento

Para el presente instrumento se utilizó la prueba de juicio de expertos el cual estuvo conformado por 05 profesionales conocedores del tema a evaluar.

Asimismo, este instrumento será sometido a una prueba piloto y se procederá a realizar prueba estadística para conformar su confiabilidad.

Instrumento N° 2

Cuestionario sobre estilo de vida

Se utilizó como instrumento el cuestionario elaborado por Delgado R, Reyna E, Diaz R. El cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N, denominado estilo de vida promoción de la salud.

Obteniendo como producto final un cuestionario conformado por 25 ítems divididos en 6 dimensiones a evaluar, las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Para dar respuesta a este instrumento se presentan 4 opciones de respuesta: N: nunca, AV: a veces, F: frecuentemente, S: siempre.

Los ítems de acuerdo a cada dimensión están divididos de la siguiente manera.

- ✓ Alimentación 1,2,3,4,5 y 6

- ✓ Actividad y ejercicio 7 y 8
- ✓ Manejo del estrés 9, 10, 11 y 12
- ✓ Apoyo interpersonal 13, 14, 15 y 16
- ✓ Autorrealización 17, 18 y 19
- ✓ Responsabilidad en salud 20, 21, 22, 23, 24 y 25

Para obtener los resultados se brinda un puntaje a cada una de las respuestas.

Los puntajes según las respuestas son: nunca: 01 punto, A veces: 02 puntos, Frecuentemente: 03 puntos, Siempre: 04 puntos.

A excepción del ítem 25, en que el puntaje es viceversa: Nunca: 04 puntos, A veces: 03 puntos, Frecuentemente: 02 puntos, Siempre: 01 punto. Luego de haber sumado todas las respuestas, se clasifican de la siguiente manera:

- ✓ Estilo de vida saludable: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos.
- ✓ Estilo de vida no saludable: si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos.

Validez y confiabilidad del Instrumentos

Este instrumento cuenta con validez interna, validez externa y confiabilidad; por haber sido de amplio uso en la carrera de Enfermería de la Universidad Católica Loa Ángeles de Chimbote.

Para la realización de validez se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento; luego del cual fue sometido a validez estadística a través de la prueba R de Pearson correlación ítems – test, obteniendo un $r > 0.20$ en cada uno de los 25 ítems del instrumento.

La confiabilidad del instrumento se realizó a través de la prueba estadística de alfa de Crombach, obteniendo un $r = 0.794$, considerando a este instrumento válido y confiable para su respectiva aplicación.

4.5. Plan de Análisis

Procedimiento para la recolección de datos

En la recolección de datos de la presente investigación se tomó en cuenta los siguientes aspectos.

Los datos que se obtuvieron en el asentamiento humano los Almendros – Piura, 2020, fue a través del instrumento de recolección de datos en un tiempo límite de 10 minutos.

Se contó con la participación de la población adulta mayor, del asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020. Cuyos datos personales fueron confidenciales. Se tuvo en cuenta el consentimiento informado donde se evidenció la correcta conformidad y aceptación para ser parte de la investigación.

Análisis y Procesamiento de datos

Los datos obtenidos fueron ingresados a una base de datos Microsoft Excel para luego ser exportados a base de datos para su respectivo procesamiento y análisis, se realizó la construcción de tablas de doble entrada, según tipo de variable, con sus respectivos gráficos. Para su respectivo procesamiento y análisis, se realizó la construcción de las tablas de distribución porcentuales, según tipo de variable, con sus respectivos gráficos.

4.6. Matriz de Consistencia

Título	Enunciado del problema	Objetivo	Variables	Metodología
<p>Promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.</p>	<p>¿Existe relación entre el estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros-Piura, 2020?.</p>	<p>Objetivo General</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Determinar la relación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros -Piura, 2020. <p>Objetivo Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Establecer el nivel de promoción del estilo de vida saludable del mayor en el asentamiento humano los Almendros – Piura, 2020. ✓ Describir los factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Factores personales biológicos ✓ Ejercicio físico ✓ Hábitos Alimenticios ✓ Sueño – estrés ✓ Consumo de sustancias toxicas ✓ Control médico ✓ Promoción del estilo de vida 	<p>Diseño: No experimental de doble casilla</p> <p>Tipo: Cuantitativo corte transversal.</p> <p>Nivel: Descriptivo Correlacional.</p> <p>Técnica: entrevista, observación.</p> <p>Población: Constituida por 760 adultos mayores.</p>

		<p>✓ Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.</p>		<p>Muestra: Por conveniencia con reajuste de cantidad, por la coyuntura de pandemia Covid-19, la muestra fue de 106 adultos mayores.</p> <p>Unidad de análisis: El adulto mayor del asentamiento humano los Almendros..</p>
--	--	--	--	---

4.7. Principios Éticos

La investigación se realizó teniendo en cuenta los principios éticos que rigen la actividad investigadora de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Versión 002. Aprobado por el consejo universitario con resolución N° 0973- 2019 (46).

Durante la investigación se aplicó el primer principio de protección de las personas donde se respetó la identidad confidencialidad y privacidad de cada una de las personas que aceptaron con previo consentimiento participar del estudio, donde también se respetó su autonomía. Así mismo se consideró el cuidado del medio ambiente y la biodiversidad, donde se evitó causar daño ya sea en plantas o animales, para ello se planifico acciones para reducir daño y maximizar los beneficios. Además, también se tuvo en cuenta el principio de libre participación y derecho a estar informado, ya que antes de realizar la respectiva recolección de datos se le explico a cada uno de los participantes sobre la finalidad de estudio.

De igual manera, se consideró el principio de beneficencia y no maleficencia donde se garantizó el bienestar de cada uno de los adultos mayores que aceptaron participar y ser parte de dicho estudio. También se aplicó la justicia donde dicho principio se centró en no realizar prácticas injustas donde se dio la oportunidad de que la población pueda participar de manera equitativa. Por último, se consideró la integridad científica, donde se cumplió con cada uno de los principios establecidos logrando obtener así resultados de forma honesta y transparente.

V. RESULTADOS

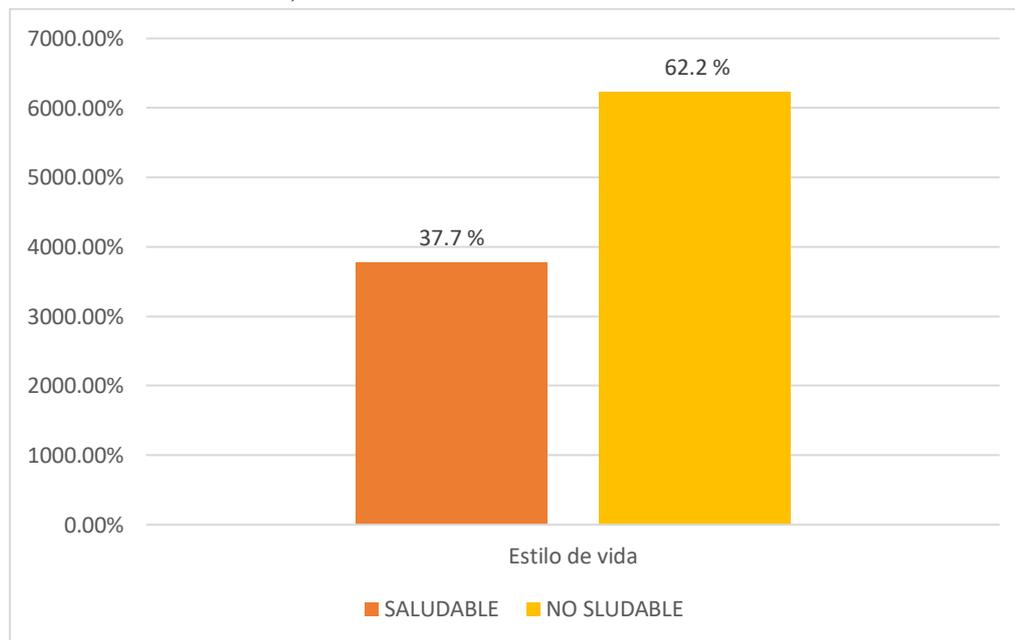
5.1. Resultados

Tabla 1: Estilo de Vida en el adulto mayor en el asentamiento humano los almendros - Piura, 2020.

Estilo de vida	n	%
Saludable	66	37,7
No Saludable	40	62,2
Total	106	100,0%

Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

GRÁFICO 1: Estilo de vida en el adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros - Piura, 2020.



Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

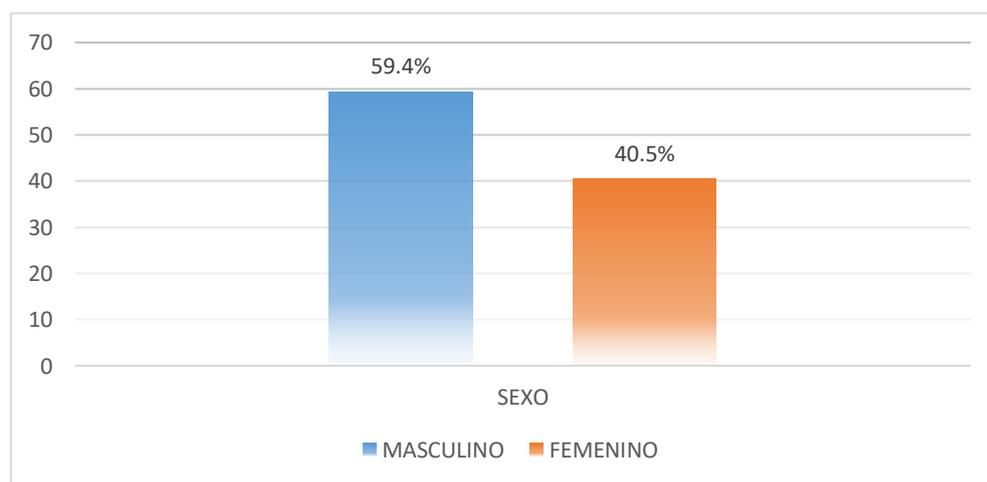
Tabla 2: Factores Personales Biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

Sexo	n	%
Masculino	63	59,4
Femenino	43	40,5
Total	106	100,0%

Enfermedades crónicas	n	%
Diabetes	22	20,7
Hipertensión	28	26,4
Colesterol-triglicéridos	20	18,8
Ninguna de las anteriores	36	33,9
Total	106	100,0%

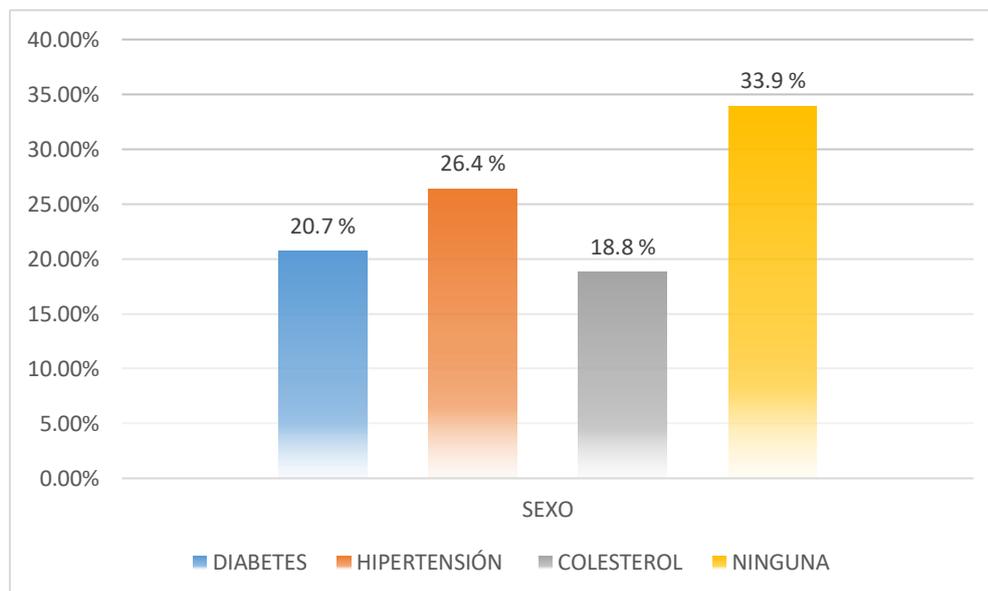
Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

GRÁFICO 2: Sexo del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros – Piura,2020.



Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

GRÁFICO 3: Factor personal biológico: Enfermedades Crónicas del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros – Piura, 2020.



Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

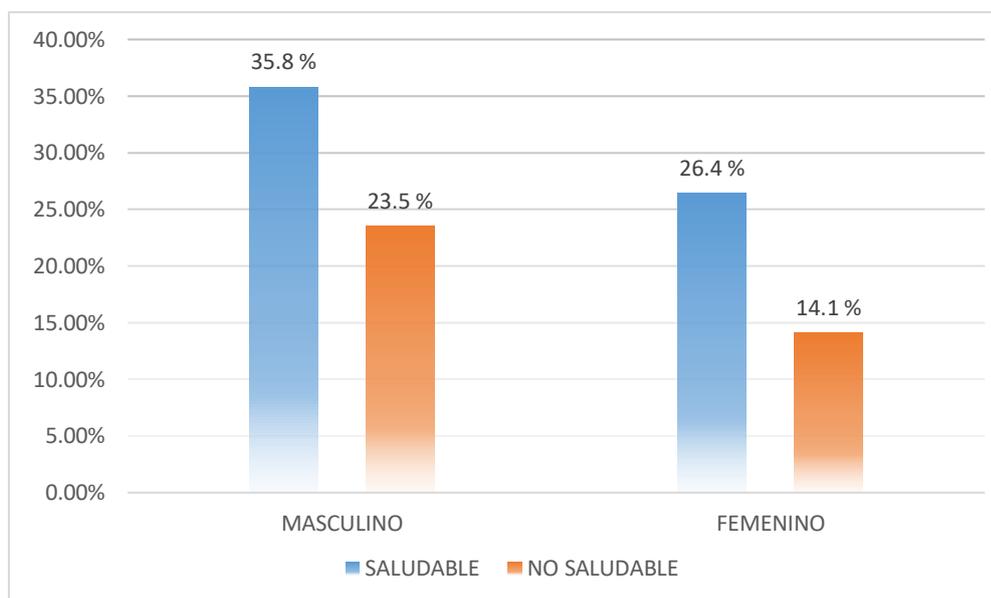
Tabla 3: Relación de los Factores Personales Biológicos: Sexo y Estilo de vida en el adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros - Piura, 2020.

Factor Personal biológico:	promoción del estilo de vida				Total	chi cuadrado	
	Estilo de Vida saludable		Estilo de vida no saludable				
Sexo	n	%	n	%	n	%	
Masculino	38	35,8	25	23,5	63	59,4	chi calculad
Femenino	28	26,4	15	14,1	43	40,5	
Total	66	62,2	40	37,7	106	100,0	chi tabl a

No existe relación entre las variables

Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

GRÁFICO 4: Relación de los factores personales biológicos: Sexo y la Promoción del estilo de vida del adulto mayor en asentamiento humano los Almendros - Piura, 2020.



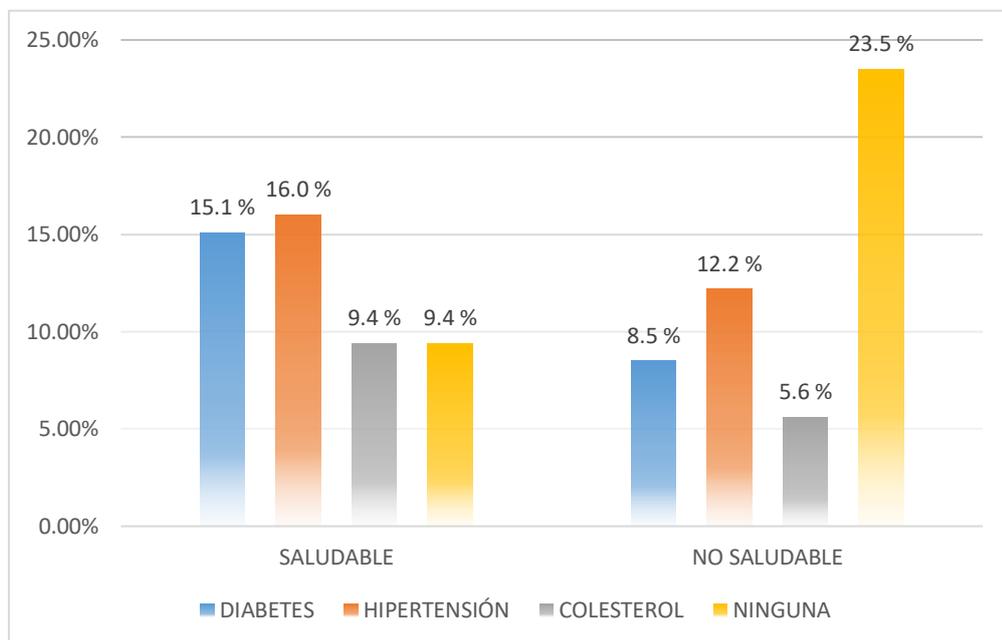
Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

Tabla 4: Relación de los Factores personales Biológicos: Enfermedades y Estilo de vida en el adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

Factor Personal biológico: enfermedades crónicas	promoción del estilo de vida				total		chi cuadrado
	estilo de vida saludable		estilo de vida no saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Diabetes	16	15,1	9	8,5	25	20,1	chi calculado 9,922
Hipertensión	17	16,0	13	12,2	30	25,6	
Colesterol y Triglicéridos	10	9,4	6	5,6	16	29,8	
Ninguna de las anteriores	10	9,4	25	23,5	35	24,3	chi Tabla 7,815
Total	53	50,0	106	50,0	106	100,0	

Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayores en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

GRÁFICO 5: Relación de los Factores Personales Biológicos: Enfermedades y Estilo de Vida del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros-Piura, 2020.



Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos mayor en el asentamiento humano los Almendros- Piura, 2020.

5.2. Análisis de Resultados

Tabla 1: Los resultados obtenidos a través del cuestionario sobre Promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Los Almendros - Piura, 2020, donde se aplicó a 106 adultos mayores donde se observa que el 62,2% presenta un estilo no saludable y el 37, 7% estilo de vida saludable.

Los datos obtenidos se aproximan a los obtenidos por Flores N. (47), en su investigación titulada. “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano estrella del nuevo amanecer, la joya – Arequipa,2018”. Donde realizo la siguiente conclusión basado según en resultados obtenidos manifestó que el 35% presenta un estilo de vida saludable, mientras que 60% presentan un estilo de vida no saludable.

Así mismo, los hallazgos se asemejan a lo encontrado por Yauri S. (48), en su trabajo de investigación titulado: “Estilos de vida y el estado nutricional del adulto mayor de la jurisdicción del centro de salud el Progreso Chimbote, 2017”. Los resultados obtenidos fueron, un 60,5%, mantiene un estilo de vida no saludable, mientras que el 34,5%, presenta un estilo de vida saludable, concluyendo que existe un alto porcentaje referente al estilo de vida no saludable en el sector de estudio siendo así factor predominante.

Así mismo los resultados difieren a lo encontrado por Cruz R. (49), en su investigación titulada. “Estilos de vida y factores biosociculturales de adulto mayor en el asentamiento humano San Genaro – Chorrillos 2017”. Concluyendo que del 100% de los adultos mayores que participaron durante el estudio realizado,

se obtuvo que el 26,2% tiene un estilo de vida saludable, mientras que un 73,8% presenta un estilo de vida no saludable. Concluyendo que el estilo de vida no saludable es factor predominante.

Asimismo, estos resultados también difieren con lo obtenido por Rosales K. (50), en su investigación titulada. "Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor Yungay, 2017". Los resultados obtenidos fueron los siguientes de las personas adultas que participaron durante el estudio, el 26,2% presenta un estilo de vida saludable, mientras que el 59,8%, mantiene un estilo de vida no saludable. Por lo cual se concluye que existe un alto porcentaje de hábitos de estilos de vida inadecuados.

La OMS define a la salud como el completo bienestar físico, mental y social, donde el ser humano de acuerdo a la edad es capaz de adaptarse y confrontar los diversos cambios que se le presenten, así mismo cabe resaltar que uno de los cambios más relevantes es la limitación de actividad física y desempeño de esfuerzo, esto se considera un factor clave para el sedentarismo siendo así propenso a padecer de enfermedades crónicas. En el caso de que ya este padeciendo de alguna de las patologías, se puede presentar muchas complicaciones (51).

Según Lalonde. (52), refiere que un buen estilo de vida se encuentra directamente relacionado con aquellas conductas y actitudes, que son desarrolladas por las personas de forma cotidiana, por ello es necesario mantener y a la vez desarrollar buenos estilos de vida especialmente en alimentación y ejercicio, ya que estos factores suelen influir ya sea de manera positiva o negativa

en la salud. La persona en el aspecto de cuidado individual puede generar o ejercer un cierto grado de control en la toma de decisiones, evitando así generar alteraciones, por último, los hábitos perjudiciales tienen como consecuencia un mal estilo de vida.

La alimentación saludable, es otro factor que influye de manera satisfactoria en la salud de la población en general, sin embargo dichos alimentos pueden ser de origen animal o vegetal y se encuentran en porciones o cantidades necesarias para nuestro organismo, los nutrientes nos aportan energía para realizar diversas actividades en nuestro día a día, resaltando la gran importancia que tiene la alimentación balanceada, ya que nos permite mantener un sistema inmunológico óptimo (53).

El estudio realizado en el asentamiento humano los Almendros-Piura, 2020. Se evidencio los siguientes resultados más de la mitad presento un estilo de vida no saludable, mientras que menos de la mitad tiene un estilo de vida saludable.

Concluyendo que a través de los resultados obtenidos referente a la variable estilo de vida se puede evidenciar que las personas adultas mayores, del asentamiento humano en estudio, no cumple con un estilo de vida adecuado ya que la mayoría consume productos procesados (comida chatarra), manteniendo así un alto índice de probabilidad de padecer o desarrollar alguna patología crónica que altere su salud.

Se sugiere al personal del centro de salud, actuar frente a esta problemática a través de sesiones que permitan informar e incentivar, a mantener y desarrollar

estilos de vida adecuados, con la finalidad de lograr reducir el impacto negativo en la salud.

Tabla 2: En los datos obtenidos a través del cuestionario sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor en asentamiento humano los Almendros - Piura, 2020, donde se aplicó a 106 adultos mayores los datos encontrados fueron 59,4%, son de sexo masculino y un 40,5%, pertenece al sexo femenino. En los datos obtenidos a través del cuestionario sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales los resultados fueron el 20,7% tienen diabetes, el 26,4% sufre de hipertensión arterial, mientras que el 18,8% tienen problemas de colesterol y triglicéridos y el 33,9% no padece de ninguna de las enfermedades crónicas.

Los resultados obtenidos se asemejan a los encontrados por Antonio A. (54), en su investigación titulada. “Determinantes de la salud en los adultos del Caserío de Lactash Independencia – Huaraz, 2017”, los resultados fueron los siguientes: el 57.0% son de sexo masculino, mientras tanto el 35,0% son pertenecientes al sexo femenino. Posteriormente se concluye que según resultados obtenidos existe una gran predominancia de sexo masculino en el lugar de estudio.

Asimismo, los estudios se asemejan a la investigación realizada por el autor Azañero A. (55), en su tesis titulada. “Determinantes de la salud de las personas adultas mayores del asentamiento humano Juan Bautista _ Chimbote, 2018”. Los resultados obtenidos son los siguientes el 58,62%, son del sexo masculino, mientras que el 39% pertenecen al sexo femenino y por lo tanto se concluye que el sexo predominante en sector de estudio es el sexo masculino.

Los resultados difieren a los encontrados por Avelino Y. (56), en su estudio titulado. “Estilo de vida de los usuarios del programa del adulto mayor”, Trujillo 2018”. Donde los resultados fueron que la mitad de adultos mayores, así mismo el 79,4% pertenecen al sexo masculino, por lo que concluyó que existe un alto porcentaje de predominancia del sexo masculino en dicho sector.

Los datos obtenidos en la investigación difieren a los de Risco K. (57), en su investigación titulada. “Determinantes de las personas adultas en el asentamiento humano Villa Nueva – Piura, 2018”. Los resultados estadísticos que obtuvo fueron los siguientes el 54,4%, de las personas adultas participantes son de sexo femenino. Concluyendo que la variable de sexo femenino es más predominante que el masculino.

Cuando nos referimos a los factores biológicos, nos referimos básicamente al sexo, como la principal identidad de cada persona en general, esto nos permite poder distinguir o diferenciar un hombre de una mujer por ejemplo, los varones tienden a diferenciarse al sexo opuesto por sus características sean estas físicas, genéticas y reproductivas, una de las muchas diferencias es que un varón posee una musculatura mayor a la mujer, ya que el sexo femenino posee una característica que les da más femineidad (58).

Según Vargas j. (59), el sexo se conoce como el conjunto de peculiaridades que básicamente los rasgos genéticos, aparato reproductor, lo cual permite diferenciar ambos sexos uno del otro. Mayormente en algunas ocasiones pueden existir mayor predominancia de alguno de ellos en algunas comunidades o regiones, en algunas ocasiones el sexo que más predomina es propenso a adquirir

y desarrollar conductas externas, que no contribuyen a un estilo de vida adecuado, cabe señalar que el factor sexo no determina o define un estilo de vida bueno o malo.

Los resultados asemejan a los de Valdez C. (60), en su investigación titulada. "Las enfermedades crónicas en personas adultas mayores 2017". Donde se obtuvieron los siguientes resultados en cuanto a las prevalencias nacionales de algunos padecimientos crónicos que padecen las personas adultas las más predominantes fueron las siguientes: el 25% hipertensión arterial, 26% padece de diabetes mellitus, mientras que el 17% padecen colesterol y triglicéridos y el 2% no tienen ninguna afección.

Los datos se asemejan a lo reportado por Castro V. (61), en su tesis. "Las enfermedades crónicas en las personas adultas mayores, 2017". Se encontró que existe una prevalencia significativa el 27% padece de hipertensión arterial, 25% Colesterol- triglicéridos y el 21% presenta diabetes mellitus. Concluyendo que el sexo femenino se encuentra con mayor índice de riesgo a desarrollar y padecer patologías crónicas.

Los resultados obtenidos difieren a al estudio realizado por Soca M. (62), en su estudio titulado. "Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo en adultos mayor. Holguín cuba, 2017". Los resultados fueron el 33,7% presenta obesidad y sobrepeso, el 45,2% padece de hipertensión arterial, el 63,9% tiene diabetes y 23,4% sufre de enfermedades cardiovasculares. Así mismo concluye que la prevalencia crónica, existe un alto porcentaje de

enfermedades crónicas que afectan al bienestar de los adultos mayores riesgo potencial.

Así mismo difiere con los resultados encontrados por Carbajal M. (63), su investigación. “Caracterización de pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles del Hospital Nacional de Chalchuapa, el Salvador, 2017”. Sus resultados mostraron que el 46,2% tuvo hipertensión arterial y el 27,5% sufre de diabetes. Se concluye entre las enfermedades crónicas no transmisibles se establece que las más frecuentes o predominantes es la hipertensión arterial, seguida de la diabetes mellitus.

La presente investigación realizada del asentamiento humano los Almendros - Piura, 2020. Se obtuvieron los siguientes resultados, más de la mitad son masculinos, menos de la mitad son femeninos, así mismo en los factores personales biológicos enfermedad, se obtuvo que menos de la mitad padece de diabetes, hipertensión arterial, mientras que menos de la mitad padece de problemas de colesterol y triglicéridos, por último, menos de la mitad no tiene ninguna patología crónica. Todo ello se debe a la presencia de malos hábitos alimenticios ligado a la falta de conocimiento respecto a las estrategias preventivas de autocuidado.

Se concluye que actualmente en la población de estudio predomina el sexo masculino, esto ocurre porque en el asentamiento humano los Almendros, a lo largo de su historia, según los pobladores se ha evidenciado mayor predominancia del sexo masculino, los cuales desempeñan actividades laborales estables, otro punto muy importante es que una de las enfermedades más predominantes es la

hipertensión arterial, lo cual surge como consecuencia de los malos hábitos de vida.

En base a lo obtenido se sugiere, a las autoridades correspondientes de dicho sector a trabajar en equipo con el personal del puesto de salud. A fin de realizar e implementar programas preventivos en cuidado de salud de las personas adultas de dicho sector, con la finalidad de lograr disminuir el índice de riesgo de padecer patologías crónicas.

Tabla 3: En relación con el factor personal biológico sexo y estilo de vida saludable y no saludable del adulto mayor del Asentamiento Humano Los Almendros - Piura, 2020, se aplicó un cuestionario a 106 adultos mayores donde se evidencio que no hay relación entre la variable sexo y estilos de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado, Chi cal: 0,256; Chi tabla: 3,841, donde $p < 0,05$ no significativo, con margen de error del 5%. Donde el 35,8% pertenecen al sexo masculino y presentan estilo de vida saludables, así mismo 23,5% presentan estilo no saludable. el 26,4% son femenino con estilo de vida saludable mientras que el 14,1% no saludable.

Los resultados se asemejan a la investigación de Chávez M. (64), en su investigación titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el distrito de san Juan de Iscos, 2017”. Estudio en el cual concluye que no existe relación entre la variable de sexo y estilos de vida saludable (Chi cal= 1,832, Chi tabla= 13,6 $p > 0,05$ no significativo), al realizar la prueba de Chi-cuadrado de independencia de criterios no se encuentra relación entre las variables.

Asimismo, los resultados obtenidos se asemejan a los de Cochachin M. (65), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Ataquero Carhuaz, 2017”. Se muestra la relación del estilo de vida y el factor biológico sexo, al relacionar ambas variables utilizando el estadístico Chi cuadrado ($p < 0,05$ significativo). Se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables en estudio.

Los resultados se difieren con lo reportado por Mendoza R. (66), en su investigación titulada “Estilo de vida y factores del adulto joven en el asentamiento humano Sánchez Milla_ Nuevo Chimbote, 2018”. Con una muestra de 130 adultos jóvenes que participaron en la investigación. En donde concluye que haciendo uso del Chi cuadrado ($p > 0,05$ significativo), si existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de sexo y estilo de vida de la persona.

Los resultados difieren a la investigación reportada por López S, et al. (67), en su tesis titulada. “Estilos de vida y factores biosocioculturales de las personas adultas, Nuevo Chimbote, 2017”. Donde luego de los resultados se evidencio que a través de la aplicación de la formula estadística Chi cuadrado ($\chi^2= 8.408, P > 0,05$ no significativo). Donde concluye que, si existe una relación estadísticamente significativa entre las variables en estudio el sexo y el estilo de vida, relacionándose de forma directa con la salud de las personas.

Según la OMS, define a la sexualidad como aquel aspecto definitorio, que permite que exista una diferencia entre un hombre y una mujer, esta diferencia estará permanente durante toda su vida. Estas diferencias abarcan los rasgos, la

genética, los órganos reproductores, apariencia física ect. El concepto de sexo mayormente no se encuentra relacionado con los hábitos de estilos de vida ya que los estilos de vida son comportamientos que no corresponden a un sexo determinado. Cabe señalar que la sexualidad está influida por la interacción de factores psicológicos, sociales, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales (68).

Así mismo la teoría de Cuéllar K. (69), refiere que el ser humano aun cuando sabe la verdad, acerca de los buenos o malos hábitos de salud que pueden fomentar ventajas o desventajas para sí mismo por ejemplo en su personalidad, ambiente social y su estado emocional, son factores desencadenantes que contribuyen a mantener o desarrollar estilos de vida inadecuados, esto quiere decir que ser un hombre o una mujer no va a definir el estilo de vida, ya que no se encuentra relacionado. El comportamiento de los estilos de vida es ocasionado por factores externos que modifican o generan un desequilibrio en la salud de cada persona.

Así mismo tenemos la teoría de Quintana J. (70), manifestando lo siguiente, que tanto hombres como mujeres tienen la capacidad de cuidarse por sí mismos. También refiere que las diferentes características de cada individuo no pueden limitar en lo absoluto a poder realizar o practicar un estilo de vida saludable, generando así un gran fortalecimiento en su ámbito social y personal donde desempeña una salud óptima.

Otro punto resaltante el sexo no puede determinar que nosotros tengamos un estilo de vida saludable o no, ya que dicho factor no influye en las conductas e

instintos del ser humano, ya que las modificaciones o cambio en los estilos de vida se encuentran relacionados con factores externos y sociales, pero más no con el factor sexo.

En relación enfermedad y estilo de vida en los Adultos Mayores del Asentamiento Humano los Almendros- Piura, 2020. Los resultados fueron menos la mitad son masculino y tienen estilo saludable, de igual manera menos de la mitad mantiene estilo no saludable, mientras que menos de la mitad son femenino y tiene un estilo saludable y no saludable. Concluyendo que a través de la fórmula estadística de Chi cuadrado se obtuvo que no existe relación entre la variable sexo y estilo de vida.

Por lo que se concluye que actualmente en la población de estudio predomina el sexo masculino, manifestándose un estilo de vida diferente en cada persona, ya que al conceptualizar el estilo de vida lo podemos definir como aquellas acciones y actitudes que presentan los individuos y pueden ser modificable, todo ello nos refiere que un buen estilo de vida no se encuentra ligado al sexo de la persona.

Se sugiere, al personal del puesto de salud realizar programas preventivos en la población del asentamiento humano en estudio, con el objetivo de poder elaborar estrategias preventivas en el ámbito de conservación de salud, generando así un cambio en la salud de las personas adultas mayores empezando básicamente por una adecuada información.

Tabla 4: Con respecto al factor personal biológico de enfermedad y estilo de vida saludable del adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros - Piura, 2020, donde se aplicó cuestionario a 106 adultos mayores se puede evidencia que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables enfermedad y estilos de vida, con la aplicación de Chi cuadrado, Chi cal: 9,922, Chi tabla: 7,815, resultado $p > 0,05 =$ significancia. Donde el 15,1% padecen diabetes y presentan un estilo de vida saludable, mientras un 8,5% tiene estilo de vida no saludable, mientras que el 16,0% padecen de hipertensión arterial y mantienen un estilo de vida saludable diferencia de un 12,2% que tienen un estilo de vida no saludable, asimismo el 9,4% padecen de colesterol y triglicéridos mantienen un estilo saludable, así mismo 5,6% práctica un estilo de vida no saludable, a su vez el 9,4% no presentan ninguna enfermedad crónica y el 23,5% tiene un estilo no saludable.

Los resultados se asemejan a los reportados por Valenzuela R. (71), en su investigación titulada. “Estilos de vida y enfermedades crónicas prevalentes en los adultos maduros de la comunidad el trébol pueblo nuevo chincha diciembre 2017”. Obtuvo los siguientes resultados indica predominancia de enfermedades crónicas tales como hipertensión arterial y colesterol elevado, (Chi cal = 8.628; Chi tabla = 0.022 $p > 0,05 =$ significancia). En conclusión, se evidenció que si existe relación entre las variables los estilos de vida y enfermedades crónicas prevalentes en las personas adultas.

Los resultados obtenidos asemejan a los reportados por Dioses S. (72), en su investigación titulada. “Estilos de vida y factores biosocioculturales en pacientes adultos, del centro Nueva Esperanza Trujillo, 2018”. Se evidencio que si

existe relación entre las variables de estudio a través de la prueba estadística de Chi cuadrado ($p > 0,05$ = significancia). Se puede evidenciar que el 16,8% de los adultos mayores con diabetes mellitus tipo II, presentan estilos de vida saludables, el 18,0% presentan hipertensión arterial con estilos de vida no saludables, el 13% no tiene ninguna patología crónica.

El estudio difiere a lo encontrado por Torres M. (73), en su investigación titulada. “Relación entre los estilos de vida e hipertensión arterial del adulto y adulto mayor, en el asentamiento humano san juan, 2017. Donde se evidencio que a través del Chi cuadrado no se encontró relación entre la variable enfermedad y estilo de vida (Chi cal: 0,140 Chi tabla: 2,742, $p < 0,05$ no existe significancia). Sus resultados fueron el 93% manifiestan estilos saludables, el 8% refiere estilos saludables y 3,5% tiene estilo no saludable. Se concluye que los estilos de vida saludables son predominantes en dicho estudio.

Los resultados difieren a los encontrados por Velásquez L. (74), en su estudio titulado. “Estilo de vida y enfermedades crónicas en adultos en el asentamiento humano las mercedes, Tacna, 2017”. A través de la prueba de Chi cuadrado se evidencio que no existe relación estadística entre las variables estilo de vida y enfermedad ($\chi^2 = 0,080$, $P = < 0,05$ no existe significancia. Concluye lo siguiente en cuanto a la frecuencia de enfermedades, el 62% padecen de enfermedades crónicas como colesterol y triglicéridos elevados, mientras que el 57% adultos tienen estilo no saludable y el 54,3 % sufre de hipertensión arterial.

Según la organización mundial de la salud, manifiesta que los principales tipos de enfermedades crónicas no transmisibles que afectan a la gran parte de las

poblaciones a nivel mundial son: Diabetes, hipertensión, infarto agudo de miocardio. Así mismo cabe señalar que muchas de estas enfermedades se encuentran ligadas o relacionadas con el estilo de vida, conductas o hábitos, de igual manera también pueden ser causadas por factores genéticos, fisiológicos. Cabe señalar que dichas patologías afectan mucho a las poblaciones vulnerables en este caso los adultos mayores, debido a los constantes cambios a los que se enfrentan (75).

Toda patología crónica se encuentra relacionadas a los estilos de vida sean estos saludables o no. Por ello resulta ser muy estresante para las personas, ya sea por los problemas físicos que muchas veces afrontan, así como a nivel psicológico ya que la mayoría de ellos padecen de alteraciones como ansiedad o en algunas ocasiones hasta depresión.

Para algunas personas adultas mayores, la principal reacción es la incertidumbre ante la enfermedad, resulta que se pueden presentar varios efectos desde la ansiedad hasta la depresión en muchas ocasiones es más difícil de sobrellevar más que la misma enfermedad que este padeciendo; esto afecta en gran magnitud en el estado de salud en este caso, se pueden brindar apoyo emocional a la persona ya que esto puede contribuir de forma positiva para mejorar la adaptabilidad y afrontamiento de la enfermedad misma (76).

En Relación de Factores personales Biológicos: Enfermedades y Estilo de vida en el adulto mayor en el asentamiento humano los Almendros – Piura, 2020. Se obtuvo que menos de la mitad padecen de diabetes y tienen un estilo de vida saludable, también presentan un estilo de vida no saludable, menos de la mitad

padece de hipertensión arterial, con un estilo de vida saludable y no saludable, donde menos de la mitad padece de colesterol y triglicéridos, presenta un estilo de vida saludable y no saludable, mientras que menos de la mitad no padece de ninguna enfermedad crónica y tiene estilo de vida saludable. Concluyendo que a través de la formula estadística Chi cuadrado se obtuvo que el factor enfermedad si tiene relación estadísticamente significativa con el estilo de vida.

Se concluye que las personas adultas mayores del asentamiento humano en estudio se encuentran propensos a padecer o sufrir alguna enfermedad crónica, ya que a través de los resultados encontrados se evidencia que existen varios factores que pueden influir o generar un desequilibrio en la salud de los usuarios.

Así mismo, se sugiere a las autoridades del asentamiento humano en estudio, pueda gestionar en conjunto con el equipo de salud del puesto de salud, a fin de implementar programas de prevención en enfermedades crónicas del adulto mayor, para que a la vez puedan recibir una adecuada atención en salud.

VI. CONCLUSIONES

Después de analizar y discutir los resultados del presente trabajo de investigación se logra llegar a las siguientes conclusiones.

- Referente al nivel de promoción del estilo de vida se obtuvo que más de la mitad de las personas adultas mayores tiene un estilo de vida saludable, mientras que menos de la mitad no lo tiene. Los resultados se relacionan a la alimentación poco balanceada y la poca actividad física. Por lo que se sugiere educar a la población a mantener un estilo de vida adecuado.

- En los factores personales biológicos se obtuvo que más de la mitad son de sexo masculino y menos de la mitad son femenino, sufre de enfermedades crónicas como: hipertensión, diabetes, colesterol y triglicéridos, menos de la mitad no sufre de ninguna enfermedad. Esto se debe a que la población adulta predomina el sexo masculino, además de que consumen regularmente comida procesada altas en calorías, por lo que se sugiere que se debe adoptar hábitos saludables.

- En relación de variables entre factores personales biológicos (sexo) y estilo de vida saludable, se concluye que la mayoría es de sexo masculino y tiene estilo de vida saludable, menos de la mitad son de sexo femenino y tiene estilo de vida saludable, si existe significancia estadísticamente $p < 0,05$, mientras que en la variable (enfermedad y estilo de vida), menos de la mitad padece de enfermedades crónicas tales como: hipertensión, diabetes, colesterol y triglicéridos, menos de la mitad tiene un estilo de vida no saludable, poco

menos de mitad tiene estilo de vida saludable, no existe significancia estadística $p > 0,05$. Existe una relación directa entre las enfermedades crónicas y el estilo de vida, manifestándose las más prevalentes: hipertensión y la diabetes estas presentando complicaciones progresivas, cabe señalar que muchos de los adultos mayores, no mantienen un control de salud a causa de la emergencia de COVID-19. Por lo que se sugiere la pronta intervención del personal de salud para evaluar el impacto de las afecciones crónicas.

VII. RECOMENDACIONES

- Dar a conocer los resultados encontrados en la investigación a las autoridades del asentamiento humano los Almendros, para que pueda trabajar en conjunto con el equipo de salud, en la implementación de estrategias de gestión dicha intervención, se debe centrar en educar e incentivar a desarrollar estilos de vida saludable, a través de talleres o campañas preventivas.

- Reportar los resultados obtenidos al jefe del establecimiento de salud, evidenciando la prevalencia de las enfermedades crónicas en la población adulta mayor, esto a fin de que se elaboren estrategias que contribuyan a la implementación en el área preventiva centrada en el adulto mayor, para ello es necesario el trabajo en equipo entre las autoridades y personal de salud.

- Incentivar a los futuros profesionales de salud, a centrar sus investigaciones similares en los diferentes lugares sean estos rurales o urbanos, investigando más a fondo las variables estilo de vida y factor biológico, para conocer la realidad y el grado de influencia que tienen en la salud de las personas, así como los que se obtuvieron en esta investigación que se realizó en el asentamiento humano los Almendros. Esto permitirá a la elaboración de estrategias que logren promover la mejora continua de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. WHO Media centre. [Cited 19 mayo 2021]. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/>
2. Mera V. Sobando Promoción de estilos de vida saludables en la investigación e intervención de la salud familiar intercultural en el adulto mayor." Yachana Revista Científica (2019).[citado 17 mayo 2021]. disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412018
3. González R. Cardentey G. Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores." Revista Finlay 8.2 [citado 18 mayo de 2021] http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=4342018000200005.
4. Del Pueblo D. Envejecer en el Perú: Hacia el fortalecimiento de las políticas para personas adultas mayores [Internet]. defensoria.gob.pe/. 2019 [citado 18 mayo 2021]. Disponible en: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2019/08/defensordel-pueblo.envejecer-en-el-Perú-pdf>
5. Prats, J. El estilo de vida 'no saludable' causa 16 millones de muertes al año. [Internet]. 2015 [citado el 08 de junio de 2018]. URL: https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.htm
6. Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Rev. colomb. Enferm. 2019. [citado 19 mayo de 2021]; Disponible en: <http://file:///Users/user/Downloads-/2025-Art%C3%ADculo-3473-1-10-20170504.pdf>.
7. Salazar G. Diresa Promueve Gran Campaña De Prevencion Y Control De La Tuberculosis [Internet]. Dirección Regional de Salud Ancash. 2018 [cited 2021

mayo 19]. Disponible en:

http://diresancash.gob.pe/portal/_/229-diresa-promueve-gran-campana-de-prevencion-y-control-de-latuberculosis?fbclid=IwAROP

8. Ministerio de Salud (2018). Boletín epidemiológico del Perú. Volumen 27 -se 52.semana epidemiológica 2018. [citado mayo 18 2021] URL: <https://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/boletines/2018/52.pdf>
9. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. publicado el 10 enerodel 2019 [Citado el19 de mayo del 2021], [Alrededor de 11 planillas]. Disponible desde el URL: <http://www.organizaciónmundialdelasaludg/bvsacd/cd67/saludenelperu.pdf>
10. MINSA Minsa promueve estilos de vida saludable en adultos mayores |Gobierno del Perú [Internet]. [citado el 19 de mayo de 2021]. Disponible en:<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/14758-minsa-promueveestilos-devida-saludable-en-adultos-mayores>
11. Serrano M. “estilo de vida y estado nutricional del adulto dl centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala, 2018”. [citado 19 de mayo de 2021]
12. Telma P. Estilos de vida y salud: estudio del caso de los adultos mayores, San Carlos de Guatemala. (Tesis doctoral). Barcelona: Universidad de Barcelona; 2018 (Consultado: 19 de mayo de 2021). Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/454898>
13. Giraldo, A, . La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludable. [Revista en internet]. Colombia; 2018. [Citado 2021 mayo 19]. Disponible en URL: <http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/>

14. 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 el 18 mayo 2021] Disponible en: <http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/47-2019%20%28>
15. Villacorta G. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Cochac - Huaraz, 2018. [cited 2021 mayo 17]. Available from: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7552/>
16. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap - Huaraz, 2018 [Internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_D E_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA .pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Herrera A, factores de la salud de la persona adulta en el Asentamiento Humano José Carlos Mariátegui, Provincia Sullana. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Piura: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2017.[citado 2021 mayo 18] Disponible URL: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20%20>
18. Herrera K. Factores personales e institucionales relacionados con la aplicación del proceso de atención de enfermería en emergencia del Hospital III José Cayetano Heredia, febrero 2018. [Tesis de licenciatura en enfermería]. [citado 18 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1146>

19. Navarro J. “estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor del caserío cucho- bellavista- Sullana- Piura,2018”. [citado 18 de mayo del 2021]
20. Alayo A. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Asentamiento Humano Bello Sur - Nuevo Chimbote, 2016 [Tesis para optar título] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018. disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8551/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_ALAYO_VASQUEZ_ALEX_OBED.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
21. Amanda G, Pagés M, Swieszkowski S. Factores determinantes de la salud. [Internet]. Buenos Aires. 2017. [citado el 19 de mayo del 2021]. disponible en: <http://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-eterminantesde-la-salud>
22. Vallejos J. Promoción de salud. [Actualizado el 11 de febrero del 2020]. [citado el 26 de noviembre 2021]. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.
23. Vargas R. Acción sobre los factores sociales determinantes de la salud: aprender de las experiencias anteriores. [Actualizado el 11 de febrero del 2020]. [citado el 25 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/social_determinants/resources/action_sp.pdf
24. Amanda G, Pagés M, Swieszkowski S. Factores determinantes de la salud. [Internet]. Buenos Aires. 2017. [citado el 19 de mayo del 2021]. disponible en: <http://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-eterminantesde-la-salud>

25. Pender N. Modelo de Promoción de la Salud. [Internet]. 2012 [Citado 14 de mayo de 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
26. Ruiz G, Pérez M. Determinantes de la salud. Buenos Aires. 2017. [citado el 19 de mayo del 2021]. disponible en: <http://www.sac.org.ar/wpcontent/uploads/2018/04/factores-determinantes-e-la-salud>
27. Cartolin E, Flores A, et al. Teorías de Nola Pender. [Internet]. Perú. [Citado el 17 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://es.calameo.com/read/0041693178945ca747ad2>
28. Guerrero L. León A. Estilo de vida y salud. [Documentos n internet]. [Citado 19 de mayo de 2021]. Disponible en: www.saber.ula.ve/bistream/123456789/32226/articulo1.pdf
29. Hospital Real. Estrés. [Internet]. Gabinete Psicopedagógico UGR. [citado el 10 de junio del 2018]. URL: <http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>
30. Cetina, J. Dimensión interpersonal. [Internet]. Scribd. 2009 [citado el 10 de junio del 2018]. URL: <https://es.scribd.com/doc/12770276/Dimension-Inter-personal-Tema-1>
31. Clicpsicólogos. Relaciones interpersonales y apoyo social. [Internet]. Clic Psicólogos. 2012 [citado el 10 de junio de 2018]. URL: <http://www.clicpsicologos.com/blog/relaciones-interpersonales-y-apoyo-social/>
32. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2017 [cited 2021 mayo 16]. Disponible en URL: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>

33. Universidad de Alcalá. Universidad de Alcalá. [Online].; 2019 [cited 2021 mayo 18]. Disponible en URL: <https://www.master-finanzas-cuantitativas.com/que-esinvestigacion-cuantitativa>
34. Peral F, Robles M, Estilos Y Hábitos De Vida. España 2017. [Página web].[citado el 25 de noviembre de 2021]. Disponible en:
<https://transparencia.cadiz.es/wp-content/uploads/2017/07/7-Estilos-y>
35. Organización Mundial De La Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades crónicas 2017. [publicado el 10 enero del 2017]. [Citado el 25 de noviembre del 2021]. Disponible desde el URL:
http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf
36. Araneda M. Alimentación saludable. Edualimentaria. 2018. [Citado el 19 mayo 2021].
37. Calidad y hábitos de vida. [Internet]. 2018. [citado el 17 de mayo del 2021].
Disponible en:
<http://www.uniminuto.edu/web//vida-saludable /content/calidad-y-habitos-de-vida>
38. Vargas, S. Los estilos de vida en la salud. [internet]. [Citado el 26 de noviembre de 2021]. Disponible en: [http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06_Los estilos.pdf](http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06_Los_estilos.pdf)
39. Mayo I. Actualidad y pertinencia del enfoque personológico del estilo de vida. [Monografía]. [Citado el 24 de noviembre del 2021]. Disponible en:
<http://www.monografias.com/trabajos27/estilo-vida/estilovid>

40. Saludmed. La Salud como Responsabilidad Individual.[internet]. [Citado el 25 de noviembre del 2021]. Disponible en: <http://www.saludmed.com/Salud/Salud/html>
41. Monje C. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: Guía didáctica. [Bases de datos en línea][citado el 2 de junio del 2021]. Disponible en :<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
42. Ferreira A. Tipo y diseño de investigación [Bases de datos en línea][citado el 2 de junio del 2021]. Disponible en: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/ferreira_ra/Cap3.pdf
43. Salazar R. ¿Qué es sexo? [Base de datos] unicef.org. [citado el 2 de junio del 2021]. Disponible en : <https://www.zanzu.de/es/la-sexualidad/el-sexo/que-es-el-sexo/>
44. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Febrero 2018 [citado 2 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact>
45. Organización Mundial de la Salud. Estilos de vida, 2017. [citado el 2 de junio del 2021]. Disponible en : <https://www.arellano.pe/estilos-de-vida/>
46. Domínguez J. Código de ética para la investigación. Uladech. 2019. [citado el 2 de junio 2021]. Chimbote Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7455>
47. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del ASENTAMIENTO Humano Estrella del Nuevo Amanecer, LA JOYA – AREQUIPA,2018. [citado el 2 de junio del 2021]. Disponible en. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3072/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_FLORES_TORRES_NOEMI%20NOELIA.pdf?sequence

48. Yauri, S. En su trabajo sobre Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor de la jurisdicción del centro de salud el Progreso, 2017". [citado el 2 de junio del 2021]. Disponible en:
<https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view>
49. Cruz, R. En su investigación titulado Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el AA.HH. San Genaro – Chorrillos 2017. [Tesis Para Optar el Título Profesional de Enfermería][citado el 2 de junio del 2021]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4432/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_DE_VIDA_ROMO_YAURI_DEYCY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. Rosales K. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto mayor Yungay ,2017. [Tesis para optar el título de licenciado en Enfermería].[citado el 2 de junio del 2021].
51. Aliaga E, Cuba S, Meza M. Promoción de la salud y prevención de las enfermedades para un envejecimiento activo y con calidad de vida. 2017. [citado el 2 de junio del 2021]. disponible en:
<https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2143/2243>
52. Ortega J. Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería en el servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra, lima, Perú, 2017. [Tesis para optar el título de especialista en Salud Pública]. [citado 2 de junio de 2021].

53. Subsecretaria de Salud Pública. Guía estilos de vida saludable [Internet].
Medellín; 2018 [citado 2 de junio de 2021]. Available :
<https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/Subportaldeln>.
54. Antonio A. Determinantes de la salud en los adultos del caserío de Llactash –
Independencia – Huaraz, 2017. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de
Chimbote, 2019. [Consultado el 02 de Junio de 2021]. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/13422>
55. Azañero A. Determinantes de la salud de los adultos mayores del asentamiento
humano Juan Bautista _ nuevo Chimbote 2018. [Tesis para optar el título
profesional de licenciada en enfermería][citado 2 de junio del 2021]. Chimbote:
Universidad católica de Chimbote 2018. Disponible en:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/18226>
56. Avelino Y. “Estilo de vida de los usuarios del programa del adulto mayor del
hospital regional docente de Trujillo-2018”. [Tesis para optar el título profesional
de Enfermería] [citado 2 de junio del 2021]. Universidad San Pedro. 2018.
Disponible en:
<http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/7874/AVELINO%20LE%20YANET%20MARISEL%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
57. Risco K. Determinantes de la persona adulta del asentamiento humano villa
nueva - Piura. 2018. [tesis]. [Consultado 2 junio 2021]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7992/DETERMINANTES_DE_LA_SALUD_PERSONA_ADULTA_RISCO_RAMOS_KE

LVIN_SAN. pdf?sequence=4&isAllowed=y.

58. Blanca C, Cortázar. Identidad personal, lo masculino y lo femenino.[Documento en internet].[citado 2 de junio de 2021]. Disponible en: <http://www.laici.va/content/dam/laici/documenti/donna/filosofia/espanol/identidad-personal-masculino-femenino.pdf>
59. Vargas J. Sexo, sexualidad e instinto sexual [Base de datos en Línea].[citado el 2 de junio de 2021]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/jualyr/sexo-sexualidad-e-instinto-sexual>
60. Valdez C. Enfermedades crónicas en personas adultas mayores 2017”. La secretaria de salud México, 2017. [citado el 20 de abril de 2021].
61. Castro V. Las enfermedades crónicas en las personas adultas mayores. Salud Pública México, 2017. [citado el 2 de junio del 2021]. 38:438-447.
62. Miguel Soca. En su estudio “Prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo en adultos de Holguín. Cuba. 2017”. [citado el 2 de junio del 2021].
63. Carbajal M. Caracterización de pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles de la consulta externa del Hospital Nacional de Chalchuapa, Santa Ana, El Salvador, abril 2016 a abril 2017. [Internet]. El Salvador: UNAN–Managua; 2018. [Citado el 2 de junio del 2021]. URL Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/12159/1/t1085.pdf>.
64. Chávez L. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor, asentamiento humano santa rosa, Tacna ,2017. [Internet]. 2017 [citado el 2 de junio del 2021].

65. Cochachin M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Ataquero Carhuaz, 2017. [Tesis para optar el título de licenciatura en enfermería]. [citado el 2 de junio del 2021]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14988/ADULTOS_MAYORES_ESTILOS_DE_VIDA_COCHACHIN_ALEGRE_MELINA_ROCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
66. Mendoza R. Estilos de Vida y Factores del Adulto Joven. Sentimiento Humano Sanchez Milla_Nuevo Chimbote, 2018. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. [citado el 2 de junio del 2021].
67. López, S. y Alba, M. En su estilo de vida y Factores Biosocioculturales de la persona adulto maduro, Nuevo-Chimbote, 2017. [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. [citado 2 de junio del 2021].
68. Hartel J. la integral según la OMS de acuerdo al sexo., Rama, 2017. [citado el 2 de junio del 2021].
69. Cuellar, K. Género y Salud. Conceptos y Vínculos. Esta es una guía de Estadísticas en Salud con Enfoque de Género: Análisis y Recomendaciones. [Citado el 2 de junio del 2021].
70. Quintana, J. Diferencias de Sexo en Conductas de Riesgo y la Tasas de Mortalidad Diferencial Entre Hombres y Mujeres. Ediciones Fundación Mapfre. España, 2017. [Citado el 2 de junio del 2021].
71. Valenzuela R. Estilos de vida y enfermedades crónicas prevalentes en los adultos mayores de la comunidad el trébol pueblo nuevo chincha diciembre 2017. [Tesis].

[citado el 2 de junio del 2021]. Disponible en:

<http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1360/T>

72. Dioses C. Estilos de Vida y Factores biosocioculturales en pacientes Adulto, Centro de Salud La Nueva Esperanza Trujillo. (Tesis de pregrado) Escuela de Enfermería. Facultad de Ciencias de Salud. Universidad San Marcos. Lima - Perú. 2018.[citado el 2 de junio del 2021].
73. Torres M. Relación entre los estilos de vida e hipertensión arterial del adulto y adulto mayor en asentamiento humano San Juan, 2017. (tesis pregrado), universidad nacional. [citado el 2 de junio del 2021].
74. Velasquez L. Estilo de vida y enfermedades crónicas en los adultos en el asentamiento humano las Mercedes, Tacna, 2017. [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería]. [citado el 2 de junio del 2021].
75. Organización Mundial de la Salud. Manual para el cuidado de personas con enfermedades crónicas no transmisibles. 1 ed. Argentina: 2017. [citado el 2 de junio del 2021]
76. Ledón LL. Enfermedades crónicas y vida cotidiana. Revista Cuba Salud Pública. 2017. [citado el 2 de junio del 2021].

ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES
CHIMBOTE

INSTRUMENTO N^o 01

Cuestionario sobre Factores personales biológicos

Estimada participante marque con una equis la casilla que mejor describa su comportamiento la información suministrada será utilizada únicamente para fines de esta investigación.

Adaptado de los Autores: Yessika Acuña Castro; Rebeca Cortes Solís

VI. FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS

1. Sexo

- Masculino ()
- Femenino ()

2. Padece de alguna de las enfermedades crónicas a continuación:

- Diabetes
- Hipertensión
- Colesterol – Triglicéridos
- Ninguna de las anteriores

INSTRUMENTO N° 2

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó como instrumento el cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud.

Este instrumento está conformado por 25 ítems dividido en 6 dimensiones a evaluar, las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Para dar respuesta a este instrumento se presentan 4 opciones de respuesta: N: nunca, V: a veces, F: frecuentemente y S: siempre.

Los ítems de acuerdo a cada dimensión están divididos de la siguiente manera:

- ✓ Alimentación. Ítems 1, 2,3, 4, 5 y 6
- ✓ Actividad y ejercicio: ítems 7 y 8
- ✓ Manejo del estrés: 9,10, 11 y 12
- ✓ Apoyo interpersonal: 13,14, 15 y 16
- ✓ Autorrealización: 17,18 y 19
- ✓ Responsabilidad en salud: 20, 21, 22, 23,24 y 25

Para obtener los resultados se brinda un puntaje a cada una de las respuestas. Los puntajes según las respuestas son: Nunca: 01 punto A veces: 02 puntos Frecuentemente: 03 puntos Siempre: 04 puntos A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa: Nunca: 04 punto A veces:03 puntos Frecuentemente: 02 puntos Siempre:01 puntos

Luego de haber sumado todas las respuestas, se clasificó de la siguiente manera:

- ✓ Estilo de vida saludable: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos
- ✓ Estilo de vida no saludable: si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos.

I. CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

No	Ítems	CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN				
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	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
	MANEJO DEL ESTRÉS				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
	APOYO INTERPERSONAL				
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S

14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
	AUTORREALIZACION				
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consumo sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N=1

AVECES V=2

FRECUENTEMENTE F=3

SIEMPRE S=4

PUNTAJE TOTAL: 100 Puntos

SALUDABLE: 75 – 100 Puntos

NO SALUDABLE: 25 – 74 Puntos

ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

Protocolo de Consentimiento Informado(Enfermería)

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: **PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ALMENDROS – PIURA, 2020.** y es dirigido por **Rivera López Andy Eladio**, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano los almendros- Piura,2020.

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 del teniente gobernador. Si desea, también podrá escribir al correo rivalopezandy02@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 3: PERMISO


UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE
CHIMBOTE

"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"
SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA PROYECTO DE TESIS

JUVECO – LOS ALMENDROS

PDTE: Osver Velasquez Yenque

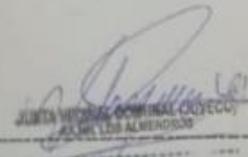
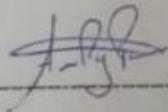
Yo, Rivera López Andy Eladio identificado con DNI: 73509793 estudiante de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote perteneciente a la facultad de ciencias de la salud- Escuela profesional de enfermería, y expongo lo siguiente:

Le solicito permiso para realizar la recolección de datos de los habitantes de dicha zona, ya que dichos datos obtenidos serán utilizados para nuestro trabajo de investigación de Tesis II sobre:

"PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO LOS ALMENDROS – CASTILLA – PIURA, 2020".

Espero que Ud. Acceda a mi petición, seguido me despido cordialmente. Agradecido por su atención.

Piura, 17 de octubre del 2020.

 ----- Ing. Osver Velasquez Yenque OSVER VELASQUEZ YENQUE PRESIDENTE – JUVECO – LOS ALMENDROS	 ----- ANDY ELADIO RIVERA LÓPEZ ESTUDIANTE ULADECH CATÓLICA- PIURA
---	---

ANEXO 4: AUTORIZACIÓN

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

AUTORIZACIÓN

JUECO – LOS ALMENDROS

PDTE: OSVER VELASQUEZ YENQUE

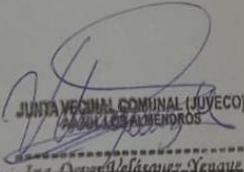
AUTORIZA:

Al Estudiante Rivera López Andy Eladio identificado con DNI: 73509793, estudiante de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote de la facultad de ciencias de la salud escuela profesional de enfermería, para que realice trabajos de investigación sobre:

“PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ALMENDROS- CASTILLA- PIURA, 2020”.

Se extiende la presente autorización, como constancia que le permite al estudiante ingreso y recolección de datos en el AA. HH para los fines que se estime necesarios.

Piura, 17 de octubre del 2020.


JUNTA VECINAL COMUNAL (JUECO)
LOS ALMENDROS

Ing. Osver Velásquez Yenque
PRESIDENTE
OSVER VELASQUEZ YENQUE
PRESIDENTE – JUECO – LOS ALMENDROS

ANEXO 5: DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS ÉTICOS

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: PROMOCIÓN DELESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALESBIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO

LOS ALMENDROS- PIURA,2020. 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, cumpla 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.



RIVERA LÓPEZ ANDY ELADIO

(Estudiante de Enfermería)

RIVERA LOPEZ ANDY ELADIO

INFORME DE ORIGINALIDAD

7%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

7%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo