



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 BUENOS AIRES –**

**TAMBOGRANDE –PIURA, 2020**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO**

**PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**AUTOR:**

**DOMINGUEZ PALOMINO, FABIAN**

**ORCID: 0000-0001-7192-1032**

**ASESORA:**

**ARANDA SANCHEZ, JUANA RENE**

**ORCID: 0000-0002-7745-0080**

**PIURA – PERÚ**

**2023**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTOR**

Domínguez Palomino, Fabián

ORCID: 0000-0001-7192-1032

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

### **ASESORA**

Aranda Sanchez, Juana Rene

ORCID: 0000-0002-7745-0080

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

### **JURADO**

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Cerdán Vargas, Ana

ORCID: 0000-0001-8811-7382

Ñique Tapia, Fanny Roció

ORCID: 0000-0002-1205-7309

## **HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESORA**

Dr. Romero Acevedo, Juan Hugo

**PRESIDENTE**

Mgtr: Cerdán Vargas, Ana

**MIEMBRO**

Mgtr: Ñique Tapia, Fanny Roció

**MIEMBRO**

Dra. Aranda Sanchez, Juana Rene

**ASESORA**

## **AGRADECIMIENTO**

A los Docentes universitarios de la Uladech, por su tiempo y sabias enseñanzas que fueron cimiento para mi formación profesional.

A mi asesora Dra. Aranda Sanchez, Juana Rene por compartir su conocimiento y enseñanzas en la elaboración de la presente investigación.

Fabian

## DEDICATORIA

A mi Madre Martha que desde el Cielo me cuida y guía mis pasos todo lo que logre va dedicado a mi más grande Amor.

A mi hermano Iván por cada uno de sus Consejos y por ser un buen hermano.  
a mi Hermana Lucia por cada una de sus atenciones en casa. Gracias hermana, gracias Familia.

A mi familia en especial a mi Padre Rigoberto por ser un excelente Padre por apoyarme en mis estudios, a mi hermana: Angelica por ser como una madre para mí y estar apoyándome te quiero mucho hermana.

A mi novia Socorrito, a mis Compañeros y docentes por brindarme su apoyo y conocimientos cuando más los necesite.

Fabian

## CONTENIDO

1. Caratula .....	i
2. Equipo de Trabajo .....	ii
3. Hoja de firma del jurado y asesor .....	iii
4. Hoja de agradecimiento y dedicatoria .....	iv
5. Índice de contenido.....	vi
6. Índice de gráficos y tablas.....	vii
7. Resumen y abstract.....	viii
I. Introducción .....	1
II. Revisión de literatura .....	12
2.1 Antecedentes.....	12
2.2 Bases teóricas de la investigación.....	16
III. Hipótesis .....	26
IV. Metodología .....	27
4.1 Diseño de la investigación.....	27
4.2 Población y muestra.....	28
4.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores.....	29
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	37
4.5 Plan de análisis .....	40
4.6 Matriz de consistencia.....	42
4.7 Principios éticos.....	44
V. Resultados .....	46
5.1 Resultados.....	46
5.2 Análisis de resultados.....	51
VI. Conclusiones .....	66
VII.Recomendaciones.....	68
Referencias bibliográficas.....	69
Anexos.....	83

## INDICE DE GRAFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRAFICO 1.</b> ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO BUENOS AIRES–TAMBOGRANDE, PIURA, 2020.....	46
<b>GRAFICO 2</b> SEXO DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO BUENOS AIRES–TAMBOGRANDE, PIURA, 2020.....	47
<b>GRAFICO 3</b> PADECE ALGUNA ENFERMEDAD EL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO BUENOS AIRES– TAMBOGRANDE PIURA, 2020.....	48
<b>GRAFICO 4</b> SEXO DE FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO BUENOS AIRES–TAMBOGRANDE, PIURA, 2020.....	49
<b>GRAFICO 5</b> PADECE ALGUNA ENFERMEDAD DE FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO BUENOS AIRES–TAMBOGRANDE, PIURA, 2020.....	50

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 1</b> ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO BUENOS AIRES – TAMBOGRANDE, PIURA, 2020.....	46
<b>TABLA 2</b> FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO BUENOS AIRES – TAMBOGRANDE, PIURA, 2020.....	47
<b>TABLA 3</b> FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO BUENOS AIRES – TAMBOGRANDE, PIURA 2020.....	49
<b>TABLA 4</b> FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO BUENOS AIRES – TAMBOGRANDE, PIURA, 2020.....	50



## RESUMEN

El ministerio de salud en América latina presenta una inversión en la salud que tiene como objetivo proteger la misma, promover el interés de la salud y la prevención para beneficio de la población, en la presente investigación se tiene como objetivo general determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor, la investigación es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, diseño de doble casilla, la muestra estuvo constituida por 164 adultos mayores, a quienes se les aplicó dos cuestionarios sobre promoción de estilo de vida, y sobre factores personales biológicos empleando encuesta online, respetando los principios éticos, el análisis y procesamiento de datos se realizaron en Microsoft Excel, para su debido procesamiento los datos se plasmaron en tablas simples y de doble entrada para establecer la relación entre variables de estudio se realizó la prueba de Chi cuadrado, con 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$ . Teniendo como resultados: el 57% son sexo femenino, el 69% tiene un estilo de vida no saludable y sufren con las siguientes enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión, colesterol-triglicéridos, concluyéndose que al realizar la prueba de chi cuadrado obtenemos como resultado  $p > 0,05$  no significancia entre factor personal biológico y estilos de vida saludable, donde la hipótesis alterna se rechaza, aceptando la hipótesis nula si existe relación entre la variable enfermedades crónicas y estilos de vida, por lo que se sugiere tomar conciencia de las consecuencias que se presentan al no llevar un estilo de vida saludable.

**Palabras claves:** Adulto, factores, vida.

## ABSTRACT

The Ministry of Health in Latin America presents an investment in health that aims to protect it, promote the interest of health and prevention for the benefit of the population, in the present investigation the general objective is to determine the association between the promotion of a healthy lifestyle and personal biological factors of the elderly, the research is quantitative, descriptive, correlational, double box design, the sample consisted of 164 older adults, to whom two questionnaires on the promotion of lifestyle, and on personal biological factors using an online survey, respecting ethical principles, the analysis and processing of data were carried out in Microsoft Excel, for its due processing the data was captured in simple and double-entry tables to establish the relationship between study variables, the Chi-square test was performed, with 95% reliability and sign Significance of  $p < 0.05$ . Having as results: 57% are female, 69% have an unhealthy lifestyle and suffer from the following chronic diseases: diabetes, hypertension, cholesterol-triglycerides, concluding that when performing the chi-square test we obtain  $p$  as a result.  $> 0.05$  non-significance between the personal biological factor and healthy lifestyles, where the alternate hypothesis is rejected, accepting the null hypothesis if there is a relationship between the variable chronic diseases and lifestyles, for which it is suggested to be aware of the consequences presented by not leading a healthy lifestyle.

**Keywords:** Adult, factors, life.

## I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación está centrada en torno a la promoción de la salud ya que es aquel proceso que va a permitir que los seres humanos logren incrementar el manejo sobre su estado de salud y así mejorarla, esto no va abarcar solo las acciones de las personas, si no también sus habilidades, la promoción ayudara a modificar el estado social, económico, etc. De los adultos y la población, Aquí los adultos tienen un rol importante ya que varios de ellos no tienen como prioridad su salud, y es por eso que es con ellos los que se va a trabajar previniendo y promocionando acciones que contribuyan a la conservación, mejora y recuperación de su salud (1).

A nivel global, la meta de evolución 2019-2030 es un planeamiento de trabajos y de estrategias de promoción de salud que se deben buscar innovar a través de medidas políticas, sociales y tecnológicas que alcancen los determinantes sociales de la salud, las condiciones de los adultos, con el único fin de restaurar la salud y aplacar las desigualdades en salud. Uno de los mayores desequilibrios del mundo se encuentra en las Américas. La promoción en salud se beneficiará de una visión estratégica que contribuirá a aumentar la equidad en la misma. Su intención es proporcionar a que los adultos mejoren su salud a pesar del comportamiento individual a través de intervenciones ecológicas y sociales (2)

En Guatemala mejora la promoción de la salud ya que el 86% de la población urbana y la asistencia de otras entidades amplía el acceso a los servicios de salud para mejorar la calidad de vida, especialmente de los grupos de bajos ingresos, el Ministerio

de Salud reactiva las políticas y prioriza la salud y de manera escalada desarrolla acciones preventivas para promover la salud de la población y estrategia con el objetivo de mejorar el estado del país, cuenta con apoyo financiero, el Ministerio de Salud ha creado consejos de vida nacionales, distritales y comunitarios, existen estrategias temáticas, locales para que el 90% de la población esté en condiciones del país para realizar actividades de promoción de la salud. (3).

En Brasil, la promoción de la salud despegó con ayuda del Ministerio de Salud y a nivel provincial, está motivando a las personas a mejorar su calidad de vida, practicar la salud y acceder a los servicios médicos, llevar a cabo programas educativos en una amplia gama de lugares diferentes de Argentina, con el único fin de ampliar la calidad de vida, este es un proyecto llamado FESP Surge como una iniciativa del gobierno nacional a través del ministerio de salud como un desafío en las áreas del salud pública, el objetivo es contribuir a disminuir la morbi mortalidad y mejorar los estilos de vida en la población tanto para disminuir las enfermedades que es uno de los problemas principales en Brasil y promover la participación comunitaria en el marco de Atención Primaria De Salud (4).

En Chile, la promoción de la salud tiene como objetivo cambiar el nivel de salud de los individuos, localidades y familias que toman un control mucho mayor sobre sí mismos. Así también las medidas de educación, promoción en la salud y prevención, en las que las personas actúan de acuerdo con hábitos de vida, sistemas y lineamientos, de empoderamiento, normas y construcción de un programa de sostén social que

facilite tener una vida sana. El cambio de salud en este país determino lo importante de avanzar en torno a un plan de salud equilibrado, donde promocionar, prevenir y ser equitativos son acciones fundamentales en las personas (5).

En América Latina, La Promoción De La Salud se está dando mucho que hablar La inversión en la salud que están brindando el ministerio de salud tiene como objetivo proteger la salud futura también promover el interés de la salud y la prevención para beneficio de la población , estableciendo así mismo servicio de salud donde muy aparte de brindar atención que es una de las partes más importantes se realice la educación en la población para que tomen conciencia de cuidar su salud y así posteriormente evitar enfermedades , esta inversión no toma marcha atrás y un 70% de la población mejoro mucho en estilos de vida y eso es lo que se quiere generar la promoción de la salud en las personas (6).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), define a las Enfermedades crónicas No Transmisibles (ENT) como la principal causa de discapacidad y más del 50 % de muerte en el mundo. Estas condiciones incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas. Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo, tales como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y comer alimentos poco saludables. En los últimos 25 años las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) se observa un incremento en su

prevalencia, particularmente en países en desarrollo, impactando en la morbimortalidad, costos en la salud y productividad. (7).

En Perú, el 3,9% de las personas de 15 años y más de la encuesta Endes 2019 habían sido diagnosticadas con diabetes por un médico en algún momento de su vida. Las mujeres (4,3%) se vieron más afectadas que los hombres (3,4%). Asimismo, por área natural, las mayores tasas de diabetes en 2019 se encontraron en Lima metropolitana (5,1 %) y resto de la costa (4,1 %), Sierra Leona (1,9 %) y la selva (3,4 %). El 37,8% de las personas de 15 años y más tienen sobrepeso. El 22,3% de las personas de 15 años y más son obesas. Una baja ingesta de frutas y verduras aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes u obesidad. Comer verduras o legumbres es una parte importante de una dieta saludable. Según el departamento, las regiones con mayor proporción de consumo de frutas y verduras en 2019 fueron Arequipa (15,4 %), la provincia de Lima (13,8 %), Piura (13,8 %), Loreto (13,2 %) y La Libertad. (13,1%). Entre los menores porcentajes destacaron Ucayali (4,6%) y Pasco (5,5%) (8).

Essalud en nuestro país trabaja en prevenir la salud con el único fin de que la mayoría de las personas tome conciencia de todas las patologías y reduzca las suyas. Les informo que el cáncer de mama se ha vuelto la segunda enfermedad con más causas de muerte en el país. Por otro lado, Essalud desde la atención primaria anunció que durante este tiempo se realizarán campañas de sensibilización como: Clases grupales, talleres, proyecciones de video, consejos para todas las mujeres profesionales y público

y agrupaciones. La detección a tiempo y prevención del cáncer de mama y de cuello uterino es el foco de atención social). seguro de salud, Por tanto, es necesario fortalecer la publicidad y la prevención. mediante la prueba de tamizaje, eventos educativos, orientaciones, entre varias actividades en favor de la salud (8).

Los factores biosociales, se pueden detectar en los adultos, los cuales pueden ser alterables o no entre ellos tenemos comportamientos, tradiciones, conductas y hábitos, los cuales juegan un papel muy importante en el estado de salud de las personas ya que estos conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida, estos van a depender mucho de qué acciones realicen los adultos para poder gozar de una vida sana, si practican estilos de vida saludable podrán conservar su salud y con ello evitar enfermedades degenerativas (9).

En Piura, según análisis, lineamientos sanitarios y la política del Sector Salud, las enfermedades Prioritarias son: Hipertensión Arterial, Diabetes, en análisis de la Situación de Salud en la Región Piura (ASIS Piura), Menciona que nuestros adultos necesitan estar sanos para que tengan un organismo en perfecto funcionamiento. Esto abarca nutrición, salud física, mental y social, capacidad de aprender, donde se utilizan el rendimiento y la inteligencia, por lo que se necesita una población económicamente activa y saludable, bien alimentada. Para hacer el mejor uso de sus capacidades físicas, mentales y sociales y mejorar su productividad, enfatizando que la promoción de la salud es cambio, comportamiento humano y situaciones ambiental. Las personas

mayores tienen más en cuenta su entorno, y esto facilita acciones que directa o indirectamente promueven la salud y previenen la enfermedad (10).

Una elevada tasa de muertes es producida por patologías crónicas que son no transmisibles es primordial para el estilo de vida y su comportamiento en la salud. Por ello, se cree conveniente optar por tener una mejora en la salud, así también el bienestar y el tipo de calidad de vida de los adultos en cualquier edad de la vida de los pacientes. Como ya se sabe, si se cambia el estilo de vida esto será beneficioso para la salud y ayudará a retrasar el envejecimiento y tener así una salud en óptimas condiciones (11).

Promoción de la salud es aquel proceso que va a permitir que los adultos consigan incrementar el control sobre su salud para mejorarla, englobando un gran número cuidados sociales y ambientales, la promoción ayuda a modificar las condiciones sociales, económicas, etc. Se entiende que cuando se previene a tiempo se pueden dar soluciones a situaciones primarias que producen problemas en la salud, y no se centra solamente en tratar la enfermedad si no también en la recuperación y estabilidad de la misma (12).

La realización de ejercicio como un factor influyente en salud. En varias naciones, la poca realización de ejercicio es uno de los problemas de riesgo mayormente de mortalidad a muy temprana edad. Los adultos con escasa labor física presentan una puntuación que oscila entre 30% de fallecer de una manera muy prematura en cambio de los que hacen ejercicios. Como problema es un factor muy prevalente



para padecer patologías las cuales son cardiovasculares, diabetes y cáncer. El consumo de alcohol es una dificultad para padecer patologías crónicas no transmisibles, lo que causa el consumo de bebidas alcohólicas produce una grave afectación para la salud, porque tiene grandes pérdidas sociales de economía de las personas y de la zona rural en general (13).

Se puede enmarcar a la prevención de padecer enfermedad, como el grupo de acción que produce el sistema de salud, que tratan inicialmente con personas identificables por ser de alto riesgo, debido a factores o conductas que están relacionadas a distintas enfermedades, como medida de prevención se capta la prestación de intervenciones precoces y recopilación contrastada para evitar la aparición de algún mal, donde la prevención de las enfermedades alinea medidas para evitar o suplir todo tipo de enfermedad que dañan la integridad de la persona, como suprimir factores de riesgo, controlar su avance a consecuencias una vez evidenciado (14).

El estilo de Vida Saludable se conoce como una manifestación de los hábitos asumidos y practicados tanto en forma personal como grupal, con la única finalidad de velar por el estado de la salud, mantener el estado de salud considerado como bueno, y, preservar el buen estado de salud. En ese sentido, concordamos en que: “el estilo de vida saludable es el resultado de la relación entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta” (15).

En lo que respecta al problema que afecta a los adultos del Asentamiento Humano Buenos Aires, se logra evidenciar que se encuentran expuestos a diferentes enfermedades, como el dengue, ello es producido debido a que cerca de dicho lugar se encuentra se ubicado un dren pluvial, este se encuentra en desuso perjudicando seriamente a los adultos que habitan en sus alrededores, ya que en épocas lluviosas este dren se convierte en una fuente para la proliferación de mosquitos y zancudos los cuales son responsables de transmitir el virus del zika o chikungunya, lo que respecta a servicios de salud en el A. H. Buenos Aires se tiene un centro de salud grado I-4, el cual cuenta con las áreas de internamiento, medicina, obstetricia, tópicos, laboratorio, etc. Se logra contar con el personal de salud, pero en cuanto a implementos y materiales se logran evidenciar deficiencia, ya que en una emergencia grave los pacientes son derivados a hospitales de Sullana o Piura. Como se puede evidenciar este Asentamiento Humano presenta problemas relacionados a la salud.

Ante lo expuesto se considera necesario realizar el presente trabajo de investigación proponiendo como enunciado del problema: ¿Existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires Tambogrande – Piura, 2020?, para dar respuesta al problema se planteó el siguiente:

Objetivo General: Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires – Tambogrande – 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 adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires – Tambogrande – Piura, 2020.

Describir los factores personales biológicos del adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires – Tambogrande – Piura, 2020.

Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del Asentamiento Buenos Aires – Tambogrande – Piura, 2020.

El siguiente trabajo de investigación se justifica porque hoy en día es necesario desarrollar estrategias enfocadas en los hábitos saludables y factores personales biológicos, el cual no sería posible con conductas humanas negativas ya que para que un adulto goze de buena salud se deben practicar hábitos y actitudes saludables es por ello que en este trabajo de investigación se busca dar a conocer cómo afectan los estilos de vida no saludable y que actitudes se deben optar para estar más sanos sin riesgos a contraer enfermedades.

La investigación es fundamental para el personal de que labora en la posta médica de Tambogrande ya que ayuda a identificar cada inconveniente que afecta a

este grupo de personas adultos maduros, y a partir de lo logrado se sugerirán las mejores tácticas que ayuden a modificar, controlar y eliminar los posibles factores que atenten contra la salud y vida de los adultos, por lo que se pondrá énfasis en la promoción de los estilos de vida saludable y factores personales biológicos de este tipo de población.

Así también esta investigación será útil ya que motivará a la población universitaria de la facultad de ciencias de la Salud de la Universidad Uladech y profesionales del área de salud a que continúen indagando acerca estos temas para que así cada año ir identificando los problemas de salud que atenten contra población en general, y renovando las estrategias de promoción. También es importante porque nos ayuda a evaluar el nivel de los estilos saludables de la población adulta madura y como pueden afectar los malos estilos de vida en la salud del adulto.

También es conveniente realizar el presente trabajo de investigación para que autoridades regionales y municipales enfocadas en el campo de la salud en el Perú, así como para la población en estudio identifique sus factores de riesgo y se motiven a incorporar cambios en sus hábitos, ya que al tener conocimiento sobre el estilo de vida de las personas se podrá reducir el riesgo de padecer alguna patología y favorecer la salud y el bienestar de los adultos; así como mejorar la calidad de vida.

El presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo, nivel descriptivo, correlacional, diseño de doble casilla, la muestra estuvo constituida por 164 adultos mayores, Teniendo como resultados: el 57% son sexo femenino, el 69% tiene un estilo de vida no saludable y sufren con las siguientes enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión, colesterol-triglicéridos, obteniendo como conclusión al aplicar la prueba de chi cuadrado obtenemos como resultado  $p > 0,05$  no significancia entre factor personal biológico y estilos de vida saludable, donde la hipótesis alterna se rechaza, aceptando la hipótesis nula si existe relación entre la variable enfermedades crónicas y estilos de vida.

## II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

### 2.1 Antecedentes

#### A nivel Internacional

**Cedeño M. (16)**, en su investigación “Rol del Profesional de Enfermería como Educador Sanitario; Prevención de la Diabetes en Adulto Mayor, Centro de Salud Cisne N° 2 Guayaquil, 2018”, su metodología es cuantitativa con enfoque descriptivo de corte transversal, cuyo resultado reflejan que el 15% se realiza exámenes cada año y el 5% nunca, el 80% afirma poseer familiares que presenten esta enfermedad, el 40% indica que no posee conocimiento sobre la importancia de llevar una alimentación saludable para prevenir la diabetes mellitus, concluyendo que existe desconocimiento de los adultos mayores sobre las complicaciones que puede conllevar la Diabetes Mellitus.

**Serrano M. (17)**, en la investigación denominada estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala – Loja, 2018, el objetivo fue determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor. Estudio descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 121 adultos mayores. Concluyendo que su mayoría son adultos mayores, más de la mitad son de sexo femenino, la mayoría cuenta con un nivel de instrucción básico y viven con su familia, la mitad de adultos mayores llevan un estilo de vida no saludable y la otra mitad saludable, en lo referente al estado nutricional se observa que menos de la

mitad presenta sobrepeso, y con un estado nutricional inadecuado y un bajo porcentaje obesidad tipo I, por lo tanto no existe relación entre estilo de vida y el estado nutricional de los adultos mayores.

**González R, Cardentey J. (18)**, en su trabajo de investigación “Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores, del consultorio médico el Policlínico Universitario Pedro Borrás Astorga de Pinar del Río - Cuba, 2018”, su estudio fue descriptivo, transversal y retrospectivo, objetivo caracterizar el comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores del consultorio médico #2, encontró que el sexo femenino con 55,2% y el grupo de 75 y más años con 30,7%, concluyendo que las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen un problema sanitario para los adultos mayores, en el estudio predominaron las mujeres con 75 años, así como la hipertensión arterial en ambos sexos, a medida que se envejece es más frecuente como factor de riesgo el hábito de fumar.

**Nivel nacional:**

**Sosa D. (19)**, en su trabajo de investigación “Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud materno infantil el Socorro\_Huaura, 2020” Chimbote, tuvo como objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos mayores que asistieron al Centro de Salud Materno Infantil el Socorro-

Huaaura, concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales: edad, sexo, grado de instrucción, ocupación, estado civil, ingreso económico, no se pudo encontrar relación.

**Flores N. (20)**, en su investigación titulada, Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano Estrella del Nuevo Amanecer, la Joya – Arequipa, 2018. Tiene como objetivo, determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa. Su metodología fue cuantitativa de corte transversal, su diseño fue descriptivo; su muestra estuvo conformada por 115 adultos. Concluye que, la mayoría de las personas adultas del Asentamiento Humano Estrella Del Nuevo Amanecer presenta estilo de vida no saludable y un menor porcentaje presentan estilo de vida saludable; más de la mitad son adultos maduros, de sexo femenino.

**Echabautis A. (21)**, titulada: Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. Su muestra estuvo conformada por 230 adultos. Concluye que, respecto a los factores biológicos evaluados, se ha identificado que existe relación estadísticamente significativa entre el género y el estilo de vida saludable en los adultos que viven en la Agrupación Familiar Santa Rosa



### **Nivel regional:**

**Rojas K. (22)**, en su investigación titulada: Estilos de vida como Determinantes de salud de los trabajadores de la empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019. Es de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal y diseño de una sola casilla. Muestra conformada por 152 trabajadores. resultados: En relación con los hábitos nocivos: La mayoría fuma, pero no diariamente además consumen ocasionalmente bebidas alcohólicas; en cuanto con los hábitos saludables: La mayoría duermen de 6 a 8 horas, se bañan diariamente, se realizan algún examen médico periódico. Concluye que, en los hábitos nocivos se observa que la mayoría fuma, pero no diariamente asimismo consumen ocasionalmente bebidas alcohólicas. En relación con los hábitos saludables se observa que el mayor porcentaje duermen de 6 a 8 horas.

**Dioses C. (23)**, su investigación tiene como título, Estilos de Vida y Factores socioculturales en pacientes Adulto, Centro de Salud La Matanza Piura - 2018. El estudio fue de tipo cuantitativo de corte transversal descriptiva, la población estará conformada por 80 adultos mayores. Resultados: que en el factor biológico el género predominante fue Masculino con un 58.2%, con respecto a los factores culturales tenemos el grado de instrucción nivel secundario con un 56.7%, de creencias católicas con un 68.7%, con relación a los factores sociales como ocupación de diferentes actividades. Concluye que en los factores biológicos tenemos mayoría de género masculino del paciente Adulto, tienen una vida no

saludable. Existe relación entre los factores de socioculturales y los estilos de vida entre de los pacientes Adultos.

**Romero M, Querevalu M, Et Al. (24)**, en investigación titulada “Factores biosocioculturales y estilo de vida de los usuarios del programa del adulto mayor del Centro de Salud San Pedro Piura, 2018”. Metodología estudio de tipo básico de corte transversal, de diseño descriptivo correlacional, tuvo una muestra de 156 adultos mayores. se utilizó un cuestionario de escala de estilo de vida y factores biosocioculturales, la técnica empleada fue la entrevista; Resultados: el 93% de los usuarios presenta un estilo de vida no saludable. Los factores estado civil, instrucción, edad y sexo no están asociados al estilo de vida. Conclusiones. La religión, ocupación e ingreso económico están asociados al estilo de vida con un 90 % de confianza.

## **2.2 Bases teóricas de la investigación**

El presente informe de investigación se fundamenta en las teorías de Marc Lalonde, Nola pender y Dorotea Orem. En mención a las circunstancias personales de la persona adulta en la cual promocionar estilos saludables son situaciones que siempre están conectadas y se anteponen a todo esto, la promoción es la que se encarga de los determinantes de la salud y estilos de vida están centrados en hábitos saludables (25).

Marc Lalonde en su modelo de los determinantes de la salud nos

dice que el estilo de vida representa el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control. Desde el punto de vista de la salud, las malas decisiones y los hábitos personales perjudiciales conllevan riesgos que se originan en el propio individuo. Cuando esos riesgos tienen como consecuencia la enfermedad o la muerte, se puede afirmar que el estilo de vida de la víctima contribuyó a ellas (26).

Marc Lalonde en su modelo de los determinantes de la salud nos dice que el estilo de vida representa el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control. Desde el punto de vista de la salud, las malas decisiones y los hábitos personales perjudiciales conllevan riesgos que se originan en el propio individuo. Cuando esos riesgos tienen como consecuencia la enfermedad o la muerte, se puede afirmar que el estilo de vida de la víctima contribuyó a ellas (26).

Marc Lalonde también nos habló de cuatro determinantes, incluido el medio ambiente, que ella asocia con factores físicos, ambientales y biológicos. La contaminación atmosférica, con productos químicos, ya sea en el suelo, el agua o el aire, y los factores socioculturales y psicosociales de la vida que las personas tienen en común, también tenemos a qué se refiere el estilo de vida. diferente comportamiento personal o grupal, p. ej. en relación con la comida, ejercicio, comportamiento peligroso, actividad

sexual sin protegerse a sí mismo y al uso de los servicios de salud, etc. La mala alimentación es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad y otras enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes. Tipo II y enfermedades cardiovasculares (26).

Sobre la promoción de la salud Nola Pender en su modelo identifica en la persona ciertos factores cognitivos-perceptuales que van a ser determinados por las características situacionales, personales e interpersonales, las cuales serán factores relevantes que van a modificar los estilos de vida, sus conductas, así como hábitos que se piensa influyen en la conducta de su salud, en su uso de habilidades, conocimientos de la persona, adopción de estilos de vida saludable y también cambios de comportamiento. Nos señala cuatro requisitos para modificar el comportamiento: atención, retención, reproducción (fomentar la conducta) y motivación (27).

En el modelo que nos propone Pender nos habla sobre promoción de la salud que es uno de los modelos importante en enfermería; que según este modelo los determinantes de la promoción de la salud y Estilos de vida, se dividen en factores cognitivo-perceptuales, los entendido como aquellas nociones, creencias, ideas que las Personas tienen sobre la salud que lideran o inducen. Definición de salud desde la perspectiva de Nola, nace un elemento positivo, integral y humanista que el ser humano en su conjunto, analiza estilos de vida, fortalezas y la capacidad de los adultos para decidir.

Y así puede decidir sobre el estado de su salud y vida (27).

Dorothea Orem, en su teoría del " Déficit autocuidado ", brinda atención a las personas que necesitan ajustar su estado de atención médica (ya sea enferma o saludable) para brindar las herramientas necesarias para una atención de calidad adecuada, ya sea que la necesiten. Cambie sus comportamientos de riesgo para adaptarlos a su salud en riesgo. En esta teoría, explicó que el autocuidado, que es una actividad que las personas aprenden, se convierte en un comportamiento que se aplica en determinados momentos de la vida, y estos comportamientos se aplicarán a sí mismos, a los demás o al entorno., Para modificar los factores que afectan su funcionamiento y desarrollo saludable (28).

### **2.3 Bases conceptuales de la investigación**

Hablar de promoción de la salud es saber que el objetivo principal es promover el cambio ambiental para ayudar a promover, mejorar y proteger la salud. hablamos de cambio En comunidades y sistemas, como la ejecución de programas. proporcionar servicios médicos al público y diferentes servicios políticos. promoción de la salud es también el Conjunto de operaciones realizadas de manera integral para influencia sobre los determinantes de la salud se basa en el hecho de que La población es participativa, transversal y promueve variación (29).

La promoción de un estilo de vida saludable desde edades

tempranas es el principal y más efectivo método de erradicación de las enfermedades y complicaciones asociadas a ella. Por tanto, parece necesario abordar un proyecto dirigido al desarrollo de conocimientos, actitudes y habilidades en un entorno tan importante como lo es el familiar, donde se construyen hábitos y costumbres que perduran el resto de la vida (30).

De la misma manera el estilo de vida se considera como el conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras nocivas para la salud; pues son causantes de enfermedades entre las más importantes que afectan la salud encontramos: consumo de sustancias tóxicas, estrés, dieta, manipulación de los alimentos (31).

Estilo de vida saludable significa hábitos de vida de los individuos o grupos de población afectados por ambos rasgos personales y patrones de comportamiento condiciones de vida personales, generales, aspectos sociales y culturales. Esto significa minimizar la presencia de Factores de riesgo en nuestra vida que nos afectan Negativamente, se habla de un estilo de vida saludable, se habla de saludable se habla de un conjunto de actividades, comportamientos, actitudes, para mantener cuerpo y mente saludables, la cual eleva tu autoestima, mejora la salud (32).

Desde un punto de vista, los estilos de vida están ligados al ámbito socioeconómico, político y cultural del cual forma parte al estar a la par de sus metas y objetivos en busca de la dignificación de la persona humana dentro del colectivo social, lo que se va a lograr si se mejoran las condiciones de vida y de bienestar personal, los estilos se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial, espiritual y como componente de la calidad de vida, definiéndose de esta manera el estilo de vida saludable (33).

Por otro lado, están los estilos de vida no saludables, los que son definidos como las conductas personales que son nocivas para la salud y son determinantes para la aparición y/o agravamiento de enfermedades. Estos estilos de vida conllevan a la persona al daño en su aspecto biológico y psicosocial, conduciéndolo a daños físicos y deteriorar su integridad personal, de los cuales podemos mencionar: mala alimentación, deficiente estado higiénico, alteraciones del sueño, poca actividad física, consumo excesivo de cigarrillos y de alcohol, exposición al estrés, etc (34).

Asimismo, la conducta tiene influencia en los riesgos para la enfermedad y la salud, porque el comportamiento personal determina a que se exponga a factores de riesgo, una vez que la persona enferma se debe proporcionar evaluación médica y luego el tratamiento necesario. La definición epidemiológica del estilo de vida es la agrupación de conductas o actos que realizan los individuos, algunas de estas son saludables y otras

no; las últimas son las responsables de muchas enfermedades (alcoholismo, estrés, dieta hipocalóricas e hiperglúcidas, manipulación incorrecta de los alimentos, deficientes relaciones interpersonales y familiares) (35).

Evidentemente las bajas condiciones de salud de los espacios venerables en que se da las pocas oportunidades de los límites del mundo, que se da a través de cada persona, en distribución económica, poder, acceso en todo ámbito, con las consecuencias que ponen en riesgo la calidad de la persona como: el acceso a la atención integral, educacional, laboral, recreación y descanso que facilite el bienestar de cada uno (36).

Existen grandes estrategias de la salud pública, entre ellas esta promover, prevenir, y recuperar el bienestar, la más recatada es la promoción la cual se caracteriza por ser la más social, integral, la que posee mayor relevancia en las ramas de la redención de cada individuo y la que no pertenece de servicios de la salud por sí solos, los resultados son rápidos, de alto impacto y adquieren de una inversión de tiempo prolongado, distinto de la medicina, en que las consecuencias son veloces, de poco razonamiento (37).

Cuando se hace mención de malestar personal, es definido como el grupo de actitudes que engloban el sistema de salud, que contextualmente se relaciona con adultos que presentan riesgos altos de salud, esto es ocasionado a conductas o factores que están unidas con la repentina



aparición de ciertas patologías, en lo que respecta a prevención se entiende a la intervención oportuna y eficaz con el único fin de evitar eventos que afecte la salud de las personas (38).

Según la OMS la promoción conlleva que el adulto mayor tenga un mayor control sobre su salud. En la cual están implicado una serie de intervenciones a la comunidad y al medio ambiente que van a ser beneficiosos y protectores de la salud. Orientada hacia la mejora del estilo de vida para corregir los factores que conllevan a tener malos estilos de vida por consiguiente evitar las enfermedades que producen estas malas conductas de vida, el promover la salud ayuda a que los adultos cuenten con un control mucho mayor de su salud y así evitar eventos inesperados que afecten la misma (39).

Cuando se hace mención de un factor personal, nos estamos refiriendo, a las características, rasgos o exposición en la cual la persona continua de acorde a sus hábitos, estos creados por varios aspectos del mismo. Los factores pueden enmarcar el género, la edad, estado físico, sus estilos de vida, aptitudes, personalidad, estado emocional, formación profesional que cada adulto ya sea hombre o mujer persiga o este rígido (40).

Entre los factores que perjudican la salud de los se pueden apreciar varios los cuales están enfocados de modo emocional, física o psicosocial,

ellos se vinculan con la escases de recursos economicos, vivir en lugares apartados de la ciudad, no tener ayuda de amigos o familiares, poseer un seguro con el cual se pueden respaldar las personas es necesario indicar el efecto de la interrelación de factores personales, factores contextuales y factores coyunturales, tienen relación con la acción que se realiza (41).

Al hablar de personas mayores se hace referencia a adultos que como edad tienen 60 años, también reconocidas como adultos de la tercera edad, estas personas han logrado alcanzar grandes cambios que se obtienen desde un punto biológico, social (relaciones personales) y psicológico (experiencias y situaciones enfrentadas con la vida), los adultos mayores son seres con derechos, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su ámbito y con las futuras generaciones, los adultos envejecen de distintas maneras esto va a depender de sus vivencias, ocasiones sucesivas y problemas afrontados en su vida, es decir, implica procesos de evolución y deterioro (42).

En otro punto también importante cabe mencionar que, en las medidas de prevención en el adulto, se debe tener presente no solo el riesgo de enfermedad, los efectos adversos que ocasionan la enfermedad, así también consecuencias reiteradas en las personas que deterioran su salud, como la exposición a accidentes, complicaciones iatrogénicas, las actividades de prevención deberían estar enfocadas solamente a efectos

sobresalientes para así promover una vejez activa (43).

En el transcurso del tiempo los factores que ponen en riesgo la salud de los adultos van en aumento, el anciano se ve en todo sentido a tener distintos problemas que afecten su bienestar, por motivos que pasa de acuerdo a su edad que va a cursar pasando el tiempo, distinto al contexto de las cosas que puedan padecer, dando énfasis de los riesgos que padecen como los malos hábitos de acuerdo a su consumo o auto cuidado destacando cada estilo de vida (44).

### **III. HIPÓTESIS**

Existe asociación entre la promoción de estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande- Piura, 2020.

#### **Hi**

Si existe asociación entre la promoción de estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande- Piura, 2020

#### **Ho**

No existe asociación entre la promoción de estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande- Piura, 2020

## **IV.METODOLOGÍA**

### **4.1 Diseño de la investigación**

Diseño fue no experimental de doble casilla: se utilizó un solo grupo con el cual se obtuvo un informe aislado de lo que existía en el momento del estudio, sirve para resolver problemas de identificación (45).

Cuantitativo: es aquella que permite recabar y analizar datos numéricos en relación a unas determinadas variables, que han sido previamente establecidas. Este tipo de investigación estudia la relación entre todos los datos cuantificados, para conseguir una interpretación precisa de los resultados correspondientes (45).

Descriptivo correlacional: Es un método que describe y predice cómo se relacionan naturalmente las variables en el mundo real, sin ningún intento por parte del investigador de alterarlas o asignarles causalidad. Describe tendencias de un grupo o población (45).

## **4.2 Población y muestra**

### **Población muestral**

La población muestral estuvo constituida por 164 adultos, a los cuales se les realizó encuestas virtualmente y por llamadas telefónicas, ya que por motivo de pandemia por Covid 19 en este estudio se obtiene la muestra por conveniencia en los adultos mayores del Asentamiento Humano Buenos Aires–Tambogrande– Piura, 2020

### **Unidad de análisis**

Cada adulto Mayor que vive en el Asentamiento Humano Buenos Aires, forma parte de la muestra y responden a los criterios de la investigación.

### **Criterios de Inclusión**

- Adulto mayor que vive en el Asentamiento Humano Buenos Aires – Piura,2020.
- Adulto mayor de ambos sexos.
- Adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires, que aceptan participar en el estudio.
- Adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires, que tengan la disponibilidad de participar en el cuestionario como informantes sin importar sexo, condición socioeconómica y nivel de escolarización.

### **Criterios de Exclusión:**

- Adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires, que presenten algún trastorno mental.
- Adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires, que presenten problemas de comunicación.

- Adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires, con alguna alteración patológica.

### **4.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores**

#### **4.3.1 FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS**

Son características biológicas, sociales, económicas y ambientales en que las personas viven y trabajan y que impactan sobre la salud. (46)

##### **Sexo**

##### **Definición conceptual**

Son todas las diferentes características a nivel genético de cada persona (47).

##### **Definición operacional Escala nominal**

- Femenino
- Masculino

##### **Enfermedades crónicas**

##### **Definición Conceptual**

Son afecciones de larga duración y, por lo general de progresión lenta. Son la causa del 60% de todas las defunciones en todo el mundo (48).

##### **Escala nominal:**

Padece de alguna de las enfermedades crónicas a continuación

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

### **4.3.2 ESTILO DE VIDA**

#### **Definición conceptual**

El estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales, para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico (49).

#### **Definición operacional**

Son los factores alimentarios habituales adquiridos a lo largo de la vida y que influyen en la alimentación (50).

#### **Categorías de estilos de vida operacionales**

- **Estilo de vida saludable**: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos

#### **Estilo de vida no saludable**

- **Estilo de vida No saludable**: si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos

## **ALIMENTACIÓN**

### **Escala ordinal**

#### **Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida**

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

**Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos**



- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

**Consume 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 Y EJERCICIO**

**Hace Ud., ejercicio por 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 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 apoyo de los demás**

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

**AUTORREALIZACION**

**Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida**

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

**Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza**

- 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 una revisión médica**

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

**Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud**

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

**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 fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud**

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

**Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas**

- Nunca
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

#### **4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos Técnicas**

En el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de la entrevista y para la aplicación del instrumento y por motivo de pandemia WhatsApp y Facebook.

##### **Instrumento**

En el presente trabajo de investigación se utilizó 1 instrumento para la recolección de datos que se detallan a continuación:

##### **Instrumento N° 01**

##### **Factores personales biológicos**

El instrumento fue elaborado en base al cuestionario sobre estilo de vida saludable por Yessika Acuña Castro y Rebeca Cortes Solís, y adaptado a las variables a investigar en el presente proyecto. Obteniendo como producto final un cuestionario que consta de 6 partes y 21 ítems para evaluar (ver anexo 01), detallándose lo siguiente:

- Factores personales biológicos.
- Datos sobre ejercicio físico.
- Datos sobre hábitos alimenticios.
- Datos sobre sueño – 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 conformada por 05 profesionales conocedores del tema a evaluar.

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

### **Instrumento N° 02**

Instrumento sobre estilo de vida

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 PenderN., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud.

Obteniendo como producto final un cuestionario 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.

### **Validez y Confiabilidad del Instrumento**

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 Los Ángeles de Chimbote. Para la realización de su 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 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 alfade Crombach, obteniendo un  $r = 0.794$ , considerando a este instrumento válido y confiable para su aplicación

#### **4.5 Plan de Análisis**

##### **Procedimientos de recolección de datos:**

Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se considerará los siguientes aspectos:

- Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos mayores del Asentamiento Humano Buenos Aires– Tambogrande – Piura, 2020., haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó los adultos mayores del Asentamiento Buenos Aires– Tambogrande -Piura, 2020, su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- Se procedió a aplicar el instrumento a cada los adultos mayores del Asentamiento Humano Buenos Aires– Tambogrande – Piura, 2020.
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos de los adultos mayores del Asentamiento Humano Buenos Aires– Tambogrande – Piura, 2020.
- El instrumento se aplicó en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa por los adultos mayores del Asentamiento Humano Buenos Aires– Tambogrande – Piura, 2020.

**Análisis y Procesamiento de los datos:**

Los datos serán ingresados a una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos en el software PASW Statistics versión 18.0, para su respectivo procesamiento. Para el análisis de los datos se construirán tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales. Así como sus respectivos gráficos estadísticos.

#### 4.6 Matriz de consistencia

**TÍTULO: PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO BUENOS AIRES- TAMBOGRANDE - PIURA, 2020.**

<b>ENUNCIADO DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION</b>	<b>VARIABLES DE LA INVESTIGACION</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<p>¿Existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020?</li> </ul> <p><b>Objetivos específicos</b> Establecer el nivel de promoción del estilo de vida saludable del adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Factores personales biológicos.</li> <li>Ejercicio físico.</li> <li>Hábitos alimenticios.</li> <li>Sueño – estrés.</li> <li>Consumo de sustancias tóxicas.</li> <li>Control médico</li> </ul>	<p><b>Instrumento N° 01</b></p> <p><b>Factores personales biológicos</b></p> <p>El instrumento fue elaborado en base al cuestionario sobre estilo de vida saludable por Yessika Acuña Castro y Rebeca Cortes Solís, y adaptado a las variables a investigar en el presente proyecto.</p> <p><b>Instrumento N° 02</b></p> <p><b>Instrumento sobre estilo de vida</b></p>

<p>Aires- Tambogrande- Piura, 2020?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir los factores personales biológicos del adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020.</li> <li>• Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020</li> </ul>		<p>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.</p>
---	---	--	---

#### **4.7 Principios Éticos**

El presente estudio de investigación fue aplicado bajo los principios éticos según la normativa de la universidad católica Los Ángeles de Chimbote, versión 002. Aprobado por acuerdo del consejo universitario con Resolución N° 0973-2019. Toda actividad que se realizo fue guiada por los siguientes principios (47).

Se puso en práctica la protección de las personas en el cual se trabajó con los adultos mayores del Asentamiento Humano Buenos Aires, a quienes se les informo que los datos iban hacer únicamente de manera anónima respetando la dignidad, identidad y la confiabilidad. Tambien se centro en la conformidad de los adultos mayores en aceptar ser participantes de la investigación de manera segura, asimismo se involucro el cuidado del medio ambiente y la biodiversidad para evitar daños en la flora y fauna que habitan en dicho asentamiento humano, para esto se planifico acciones para contrarrestar los efectos adversos y asi profundizar los beneficios. De misma manera se tiene el principio de la libre participación y derecho de estar informado, los adultos mayores aceptaron participar de forma voluntaria, pero antes de ello se les informo los propósitos y finalidades del estudio.

Asi mismo se tiene el principio de beneficencia y no maleficencia, ya que como investigador fui el responsable de mantener las siguientes normas: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios, con el fin de asegurar el bienestar de los adultos mayores que participaron en la investigación.

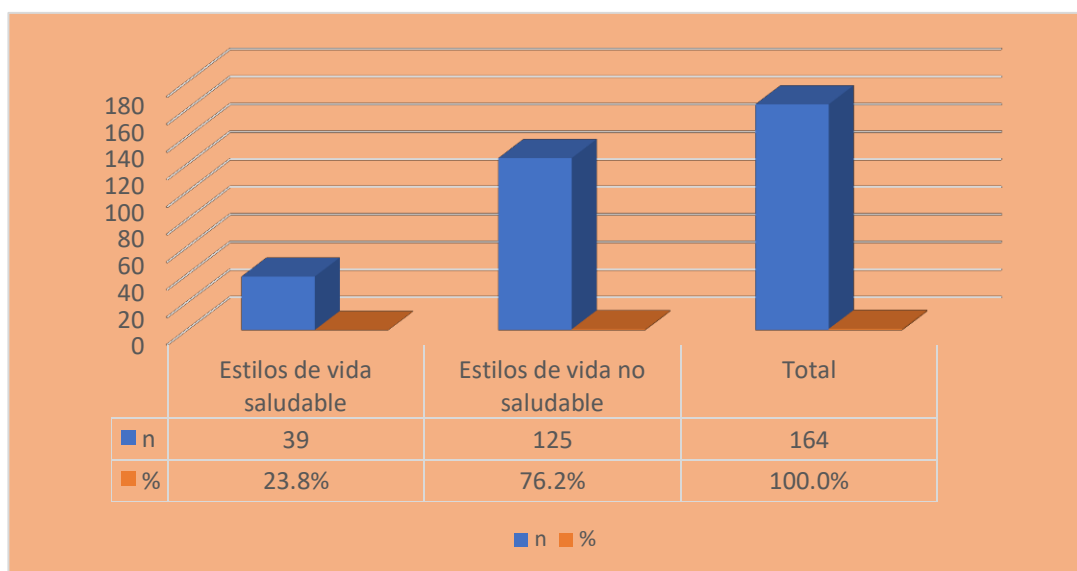
Tambien se puso en practica el principio de justicia, a los adultos mayores se que brindo un trato equitativo y se les informo la forma en como podrán tener acceso a los resultados de la investigacion. Por ultimo se tiene el principio de integridad científica, este principio se baso en informar a los adultos mayores que su identidad será tratada de manera confidencial y anónima. Tambien se les dio a conocer los procedimientos utilizados para el manejo y cuidado de la información, tiempo de almacenamiento, acceso y/o destrucción de la misma. (anexo N° 6).

### III. RESULTADOS

**Tabla 1: Promoción del estilo de vida del adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande- Piura, 2020.**

Estilo de Vida	N	%
Saludable	39	23,8
No Saludable	125	76.2
<b>Total</b>	<b>164</b>	<b>100.00</b>

**Fuente:** “Cuestionario sobre Promoción del estilo de vida saludable del adulto mayor en el en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020”.



**Gráfico1: Estilo de vida en el adulto mayor en el en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020.**



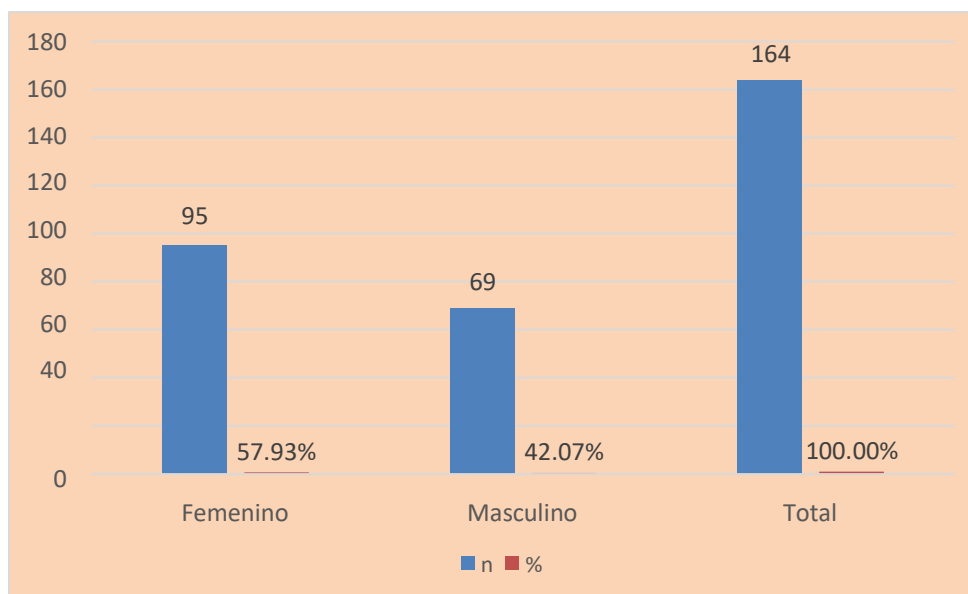
**Tabla 2: Factores personales biológicas del adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande- Piura, 2020.**

<b>Sexo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Femenino	95	57,9
Masculino	69	42,0
<b>Total</b>	<b>164</b>	<b>100.00</b>

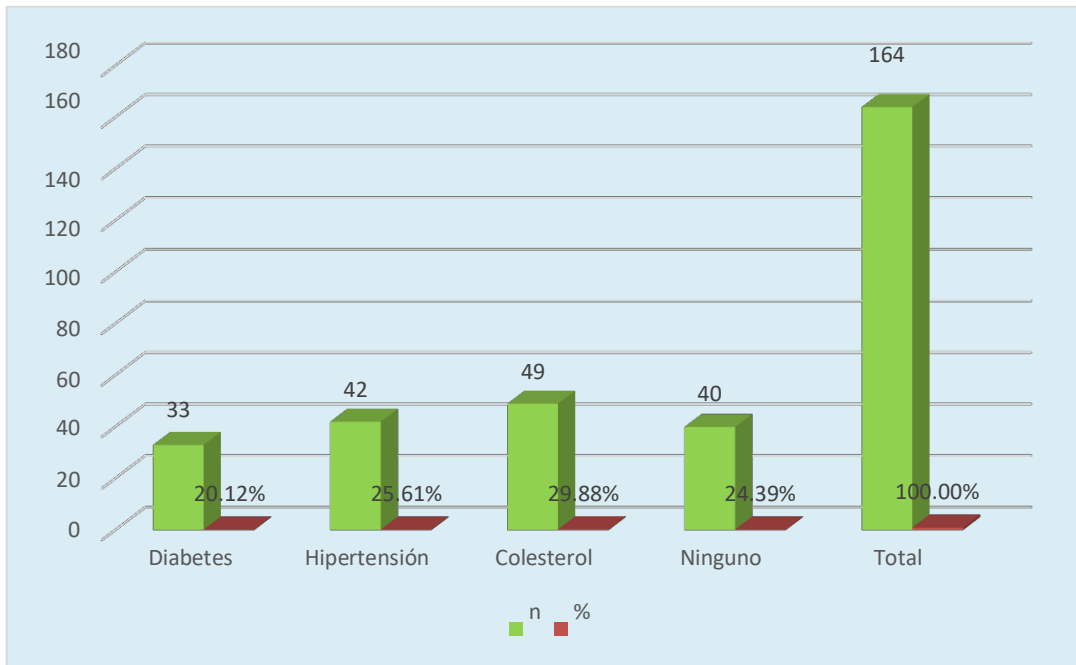
  

<b>Enfermedades crónicas</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Diabetes	33	20.1
Hipertensión	42	25.6
Colesterol- triglicéridos	49	29.8
Ninguna de las anteriores	40	24.3
<b>Total</b>	<b>164</b>	<b>100.00</b>

**Fuente:** Cuestionario sobre estilo de vida, elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N; Modificado por: Delgado R, Reyna E y Díaz R; aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020.



**Gráfico 2: Sexo del adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020**

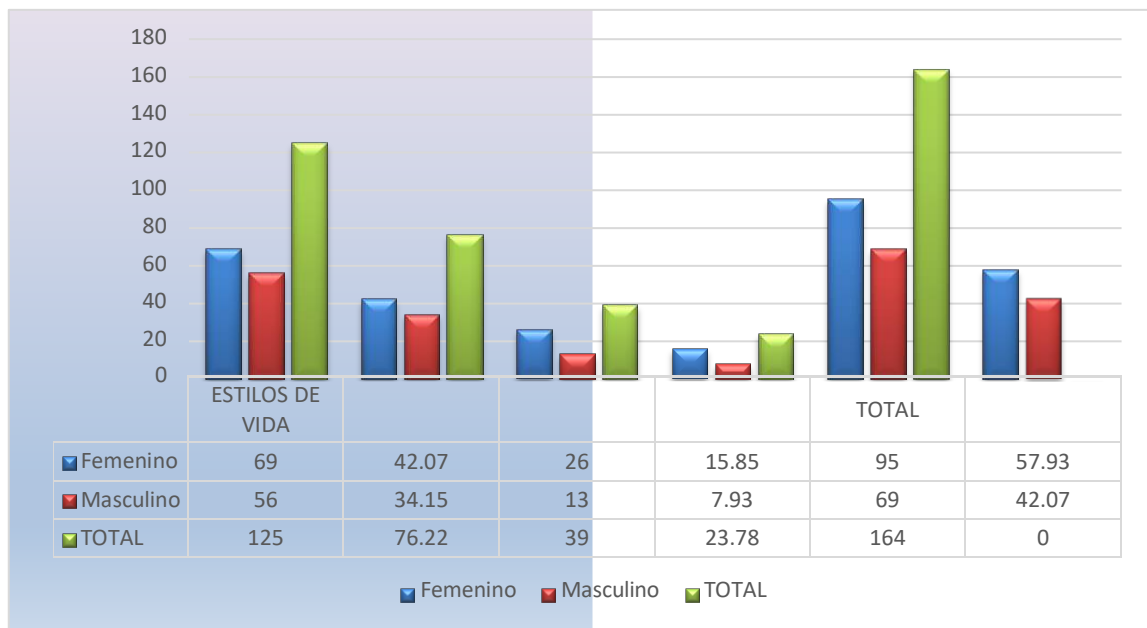


**Gráfico 3: Padece alguna enfermedad el adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020.**

**Tabla 3: Relación de los factores personales biológicos: sexo y la promoción del estilo de vida del adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura.**

Factor Personal biológico: Sexo	promoción del estilo de vida				Total		chi cuadrado	
	estilo de vida no saludable		estilo de vida saludable		N	%		
Femenino	69	42,0	26	15,8	95	58	chi calculado 1.603688991  chi tabla 3.841458821  no existe relación entre las variables	
Masculino	56	34,1	13	7,9	69	42		
<b>Total</b>	<b>125</b>	<b>76,2</b>	<b>39</b>	<b>23,7</b>	<b>164</b>	<b>100.00</b>		

**Fuente:** Cuestionario sobre estilo de vida, elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N; Modificado por: Delgado R, Reyna E y Díaz R; aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020.

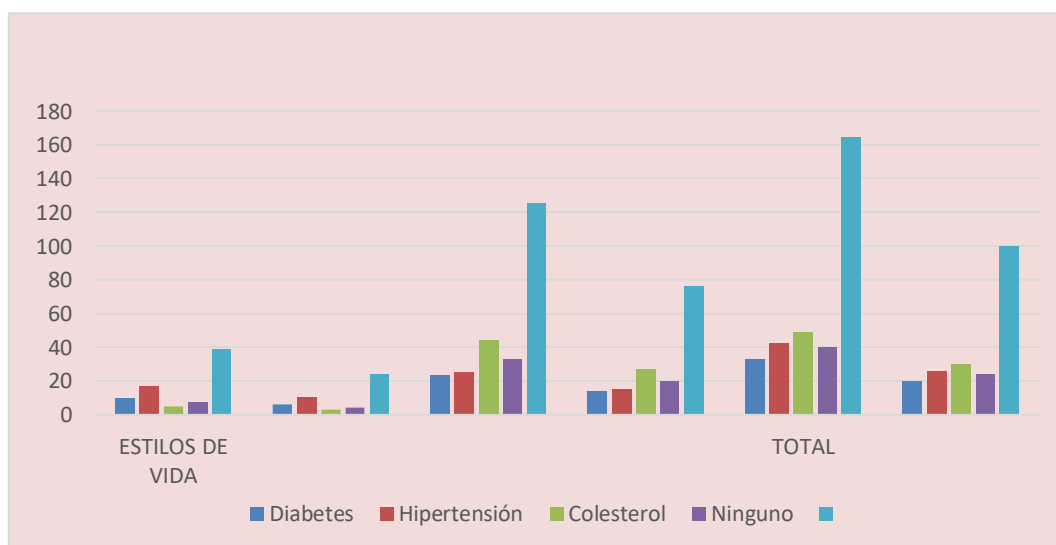


**Gráfico 4: Sexo de factores personales biológicos y estilo de vida el adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020.**

**Tabla 4: Relación de los factores personales biológicos: Enfermedad que padecen y la promoción del estilo de vida del adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-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	1	6.1	23	14.0	33	20.1	<b>chi calculado 13.08701016</b>  <b>chi Tabla 7.814727903</b>  <b>sí existe relación entre variables</b>
Hipertensión	0	10.3	25	15.2	42	25.6	
Colesterol y Triglicéridos	1	3.0	44	26.8	49	29.8	
Ninguna de las anteriores	7	4.2	33	20.1	40	24.3	
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>23.7</b>	<b>125</b>	<b>72.2</b>	<b>164</b>	<b>100.00</b>	

**Fuente:** Cuestionario sobre estilo de vida, elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N; Modificado por: Delgado R, Reyna E y Díaz R; aplicado a los adultos mayores del Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020.



**Gráfico 5: Padece alguna enfermedad de factores biológicos y estilo de vida el adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, 2020.**

## 5.2. Análisis de resultados

**En la tabla 1:** En cuanto a la promoción del estilo de vida saludable del adulto mayor en el asentamiento humano Buenos Aires- Tambogrande- Piura, 2020 se observa que del 100% de los adultos mayores el 76,2% de adultos presentan la promoción de estilo de vida no saludables y el 23,8% promoción de estilos saludables.

Los resultados obtenidos se asemejan a los Zurita C.(52), donde su investigación tuvo como problema ¿existe asociación entre el estilo de vida y los factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano las Mercedes I Etapa - Castilla – Piura, 2020?, con el objetivo general de: Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del asentamiento humano las Mercedes I Etapa- Castilla Piura, 2020, fue de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, diseño de doble casilla, la muestra estuvo constituida por 203 adultos mayores, obteniéndose los resultados: La mayoría (154) tiene un estilo de vida no saludable, y padecen de hipertensión arterial, donde más de la mitad (110) es de sexo masculino, concluyendo que en la investigación se buscó determinar la asociación del adulto mayor entre los factores personales como son el sexo y las enfermedades preexistentes según los resultados del test estadístico de Chi cuadrado se demostró que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables

Resultados que difieren con la investigación de Laura S. (53), Su estudio Hábitos alimentarios y estilos de vida relacionados con niveles de hemoglobina en

adultos mayores que habitan en la zona alta del Distrito de Acora, 2017. Estudio de carácter descriptivo, analítico y de corte transversal. Con una muestra de estudio de 65 adultos mayores, con edad mayor o igual a 60 años de ambos sexos que estén afiliados al SIS en el puesto de salud de Totorani del distrito de Acora. La recolección de datos se realizó mediante encuestas y dosaje de hemoglobina. se aplicó la prueba de Chi-cuadrado de Pearson. Se encontró que 49% de los adultos mayores que habitan en la zona alta del distrito de Acora, presentan hábitos alimentarios buenos, 34% presentan hábitos alimentarios regulares, 9% presentan hábitos alimentarios deficientes y un 8% presenta hábitos alimentarios muy buenos. Se concluye que no existe relación entre los hábitos alimentarios y estilos de vida en adultos mayores que habitan en la zona alta del distrito de Acora con un nivel de significancia  $p > 0.702$  en hábitos alimentarios y  $p > 0.639$  en estilos de vida, siendo este resultado mayor a la media  $p = 0.05$ .

Según la Organización Mundial de la Salud, para que una persona tenga un estilo de vida adecuado, se debe hacer ejercicio con regularidad, evitar beber alcohol y controlar estrictamente el peso. El estilo de vida es una forma de comportamiento que dependerá del entorno de desarrollo personal y puede verse restringido o ampliado por factores ambientales o sociales tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, pero se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos dolencias por no ajustarnos y llevar una vida libre de riesgos como realizar un consumo en exceso de tabaco o abuso de alcohol y drogas; inactividad física, sobrepeso y obesidad, una mala alimentación. (54).

Los estilos de vida son hábitos que desempeña la persona o sociedad que se ve reflejada en su estado de salud y esto va depender de las medidas que ejecute cada individuo ya sea practicando ejercicios, alimentación saludable como prevención o simplemente adquiriendo hábitos peligrosos para la salud como el sedentarismo, mala alimentación. La actividad física tiene muchos beneficios hacia la salud ya que es la mejor forma de evitar las enfermedades cardíacas, además que te mantiene joven y activo. Está absolutamente demostrado que el ejercicio físico disminuye la tasa de mortalidad de patologías y aumenta la esperanza de vida hasta en 7 años y por el otro lado la inactividad física aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas además de producir una incapacidad física y laboral. (55)

Respecto a la dimensión alimentación los pobladores del Asentamiento Humano Buenos Aires-Tambogrande-Piura, muestra como resultado que la mayoría tienen un estilo de vida poco saludable, donde existe el riesgo de contraer una enfermedad en la vida humana, lo que puede llevar a patologías degenerativas que se pueden prevenir a tiempo: cáncer, diabetes, hipertensión arterial, obesidad, desnutrición, tuberculosis, la anemia, la cirrosis y nuestro estilo de vida afectan tanto la salud física como mental. Un estilo de vida saludable tiene efectos positivos sobre la salud. Incluye hábitos como hacer ejercicio de forma habitual, llevar una alimentación adecuada y saludable, disfrutar del tiempo libre, socializar actividades, mantener alta la autoestima, etc. Por lo cual se recomienda que los adultos del asentamiento humano adquieran estilos de vida saludables como es una buena alimentación, actividad física, ejercicio al aire libre, etc. ya que así estarán sanos y libres de cualquier enfermedad, evitando también el sedentarismo.

Sin embargo, si se compara la realidad de los adultos mayores del asentamiento humano Buenos Aires, se llega a la conclusión que los adultos mayores En cuanto al estilo de vida, tienen estilos poco saludables con los que conlleva a una dieta saludable, actividad física, etc. A través de la promoción e información de estos hábitos podemos construir estilos de vida saludables en los adultos del Asentamiento Humano Buenos Aires. Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud.

**En la tabla 2:** Se evalúan los análisis de los resultados de las variables según factores personales biológico del adulto mayor en el asentamiento humano Buenos Aires- Tambogrande - Piura ,2020. Se observa que del 100% de los adultos mayores el 42,0% son de sexo masculino y el 57,9% pertenecen al sexo femenino; el 29,8% padecen de Colesterol - triglicéridos; el 25.6% padece de hipertensión; el 24,3% no padece de ninguna de las enfermedades; un 20,1% sufren de Diabetes.

Los resultados se asemejan con Huaman I, (56), “en su investigación promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Táchala Etapa I -Castilla - Piura, 2020”, “Tuvo como objetivo determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Táchala Etapa I – Castilla - Piura, 2020”, la muestra estuvo constituida por 106 adultos, obteniéndose los resultados: “La mayoría tiene un estilo de vida no saludable, más de



la mitad es de sexo femenino y los cuales no padecen enfermedades crónicas, pero cabe destacar que menos de la mitad padece de diabetes, hipertensión, colesterol – triglicéridos, concluye que en la investigación se buscó determinar la asociación del adulto mayor en el sexo y las enfermedades preexistentes como: (Diabetes, hipertensión, colesterol, triglicéridos), según los resultados del test estadístico de Chi cuadrado se demostró que si existe relación entre las variables”.

Difiriendo los resultados con Obeso J. (57), en su tesis titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 1- Chimbote, 2017” es tipo cuantitativo y diseño descriptivo correlacional, objetivo general, determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos mayores del pueblo joven Miraflores Alto Sector 1- Chimbote, 2017. Cuya muestra estuvo constituida por 120 adultos mayores, donde se le aplico dos instrumentos: la escala de estilos de vida y el cuestionario sobre factores biosocioculturales mediante la técnica de la entrevista, Llegando a los siguientes resultados y conclusiones. Más de la mitad de los adultos mayores se aprecia que, el 59,1% son de sexo masculino, donde el 40,9% no padece de ninguna de las enfermedades crónicas.

La situación mundial de la salud de los adultos se ha visto en su mayoría seriamente afectada en los últimos años debido a varias enfermedades que han afectado a las personas. De los 45 millones de muertes de adultos de 15 años o más que se registraron fueron enfermedades no transmisibles, que afectaron casi cuatro veces más vidas que las enfermedades transmisibles y las condiciones maternas, perinatales y

dietéticas combinadas. Las enfermedades cardiovasculares representan el 13% de la carga de morbilidad en adultos de 15 años o más. La cardiopatía isquémica y la enfermedad cerebrovascular son las dos causas que más contribuyen a la carga de mortalidad y morbilidad en adultos. Los factores predisponentes que ocasionan que los adultos se vean expuestos a contraer cualquier patología, son los estilos de vida ya que muchos de los adultos no practican hábitos saludables. (58).

En los resultados obtenidos se puede analizar que más de la mitad de los adultos del A.H buenos Aires -Tambogrande son de sexo femenino, esto ocurrió debido a que cuando se realizó la encuesta , las mujeres en su mayoría se quedan en sus viviendas realizando las labores del hogar, mientras sus esposos salen a laborar en diferentes áreas de trabajo, como es construcción , mototaxistas muchos de ellos en su mayoría no tienen trabajo estable viendo así obligados a realizar cualquier labor que les genere ingresos para sustentar los gastos de su familia , viéndose así muchas veces afectada su salud , ya que no descansan las horas necesarias y esto afecta de una manera u otra su estado de salud volviéndolos propensos a enfermedades crónicas , ya sea enfermedades a sus riñones debido al estar en constante labor no descansan y esto conlleva serios problemas a sus riñones, como es infección a las vías urinarias.

Si comparamos con la realidad actual debido a la pandemia que hoy en día se vive muchos adultos del asentamiento humano se han visto gravemente afectados en su salud. Varios adultos del asentamiento humano Buenos Aires se contagiaron del virus, sobre todo los más propensos los que tenían un bajo sistema inmunológico,

varios adultos también fueron asintomáticos, esto se debe a que quizá ellos tenían un Sistema inmunológico más resistente, pero en su mayoría de adultos no practicaban estilos de vida saludable y quizá fue esto que hizo que el virus los afecte mucho más grave dejándoles graves secuelas.

**Tabla 3:** Se presenta los análisis de los resultados de la relación entre los factores personales biológicos: Sexo y la Promoción del estilo de vida del adulto mayor en Asentamiento Humano Buenos Aires- Tambogrande - Piura, 2020 Se observa que el 42,0% no tienen estilo de vida saludable, así como el 15,8% si tienen estilo de vida saludable. Mientras que el sexo femenino tiene un 34,1% de estilo de vida no saludables, frente a un 7,9% de estilo de vida saludable, con respecto a la relación entre variables utilizando el chi cuadrado que fue de 1.603688991 y el chi tabla fue 3.841458821, dando como resultado  $p > 0,05$  no significativo.

Los Resultados Se A semejan Con Sigüeñas R. (59), Su investigación Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Distrito De Tinco, Provincia Carhuazancash, 2017. corresponde al método cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional, objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales. La población estuvo constituida por 200 adultos mayores, a los cuales se les aplico un instrumento: Escala de estilos de vida y Cuestionario sobre factores biosocioculturales, utilizando la técnica de entrevista Se Muestra Que Del 100% De Adultos Mayores Que Participaron En El Presente Estudio, El 48,0% Son De Sexo Femenino Presenta Un Estilo De Vida No

Saludable Y El 0,5 % Presenta Un Estilo De Vida Saludable, El 50,0% De Sexo Masculino Presenta Un Estilo De Vida No Saludable, Mientras Que El 1,5% Tienen Estilo De Vida Saludable. se muestra la relación entre los factores biológicos y el estilo de vida. Al relacionar la variable sexo con el estilo de vida, encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Los resultados se difieren con Cochachin M. (60), Su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Ataquero\_Carhuaz, 2017, cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlaciona, objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos mayores del Distrito donde su muestreo conformado por 200 adultos mayores, se destacó que si existe relación de la variable sexo con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia de criterios  $\chi^2 = 13,640$  y  $\chi^2$  tabla = 7,950, Llegándose a los siguientes resultados y conclusiones: donde el 43% de los adultos mayores son de sexo masculino, en donde el 39,0% tiene un estilo de vida no saludable y el 3,5% estilo de vida saludable, el 57,0% son de sexo femenino, un 53,0% presentan un estilo de vida no saludable, Si existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales: grado de instrucción, ocupación e ingreso económico del adulto mayor”.

Un habito saludable tiene un efecto positivo en la salud y reduce el riesgo de enfermedad. Incluye hábitos como el ejercicio habitual de movimiento, una alimentación adecuada y saludable, el Disfrute del tiempo libre, Actividades de

socialización, manteniendo alta autoestima (61).

Los estilos de vida poco saludables conducen a la degeneración de la salud. Hoy está claro que la gente generalmente se enferma a causa de su trabajo. La conducta se ha convertido gradualmente en el elemento explicativo de la salud y la enfermedad. Gradualmente, ha pasado de ser enfermedades infecciosas a enfermedades de la civilización y enfermedades adquiridas por comportamiento inadecuado (62).

Según Bretel D. (63), “manifiesta que practicar un estilo de vida saludable reducirá las posibilidades de contraer una enfermedad coronaria y cardiovascular y nivelará tus niveles de azúcar y colesterol en la sangre, además, disminuye la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas como, cáncer, alzhéimer, etc, y es que según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), anualmente mueren más de 17 millones de personas por males cardiovasculares”.

Los resultados analizados muestran que más de la mitad de los adultos de A.H Buenos Aires son de sexo femenino que tienen un estilo de vida no saludable y esto es un factor en contra de la salud de los adultos ya que estos los vuelven vulnerables a contraer cualquier enfermedad debido a falta de estilos de vida saludables los cuales aucentes, cualquier patología puede atacar el sistema inmunologico de los adultos volviendolos personas de riesgo, esté problema se debe a que los adultos del Asentamiento Humano Buenos Aires no consumen alimentos que les proporcione nutrientes y vitaminas esto se debe a que no todos cuentan con los recursos necesarios

para consumir alimentos de calidad , sin dejar de lado que al ser familias numerosas tienen que lograr que alcance el dinero para alimentos que puedan saciar el hambre de los hijos y esposo es por ellos que siempre optan por lo más cómodo.

Siendo esto un problema ya que si consumieran alimentos de costo elevado pero nutritivos no alcanzaría para todos los miembros de la familia. es por ello que los adultos de asentamiento humano carecen de estilos de vida saludable quizá sea un problema que parte de ellos pero también muchas veces sus recursos no están al alcance para poder consumir alimentos más ricos en proteínas, nutrientes, en su mayoría intentan darle lo mejor a sus familias con el poco ingreso económico que tienen sin dejar de atender sus necesidades aunque no logren cubrir todas pero los adultos hacen lo posible.

Se recomienda que el personal de salud se enfoque en la parte preventiva, promoviendo el estilo de vida, a los adultos mayores, para así lograr que las personas de ambos sexos gocen de una vida saludable, por eso es primordial hacerles entender que deben tener un estilo de vida saludable, priorizando la importancia de la realización de las actividades físicas y una buena alimentación saludable.

**Tabla 4:** Se presenta los análisis de los resultados de la Relación de los factores personales biológicos: Enfermedad Crónica que padecen y la promoción del estilo de vida del adulto mayor en el Asentamiento Humano Buenos Aires - Tambogrande - Piura, 2020. Se observa que el 26,8% no tienen estilo de vida saludable frente a un

3,0% si tienen estilo de vida saludable, asimismo los que no presentan ninguna de las enfermedades un 20,1% no tiene estilo de vida saludable; mientras que un 4,2% si tiene estilo de vida saludable. Los que padecen de hipertensión un 15,2% no tienen estilo de vida saludable, frente a un 10,3% que si tiene estilo de vida saludable. Asimismo, los que padecen de diabetes un 14,0% no tiene estilo de vida saludable y un 6,1% tienen estilos de vida saludable, con respecto a la relación entre variables utilizando el chi cuadrado nos dio que chi calculado es 13.08701016 y chi tabla fue 7.814727903, dando como resultado  $p < 0,05$  significativo.

Los resultados se asemejan con Valdez L. (64), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores del hogar san José\_Trujillo, 2017”, tipo cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional con el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor en el Hogar San José \_Trujillo, 2017. “El universo muestral constituido por 120 adultos mayores; a quienes se les aplico dos instrumentos, se destacó que si existe relación de la variable enfermedad con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia de criterios Chi cal = 11,108 y Chi tabla = 22,408, donde el 28,0% sufren de diabetes, un 17,0% presentan un estilo de vida saludable, mientras que el 11,0% presentan un estilo de vida no saludable, asimismo padecen de hipertensión un 22,0%, donde el 15,0% presentan un estilo de vida saludable y el 7,0% presentan estilo de vida no saludable, a su vez el 12,0 % padecen de colesterol y triglicéridos donde un 5,0% presentan un estilo de vida saludable, frente a un 7,0% que presentan un estilo de vida no saludable, además el 38,0% de los adultos mayores que no sufren de ninguna enfermedad se obtuvo que el

9,0% realizan un estilo de vida saludable a comparación de un 29,0% que presentan estilo de vida no saludable”.

Los resultados Difieren con Morales A. (65), Su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Asentamiento Humano Fraternidad \_Chimbote, 2020”, de tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional, objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor del Asentamiento Humano Fraternidad – Chimbote 2020, con 105 adultos mayores escogidos aleatoriamente. Lo cual se aplicó la técnica de entrevista y observación, Llegando a las siguientes conclusiones y resultados: “que si existe relación de la variable enfermedad con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia de criterios  $\chi^2 = 29,108$  y  $\chi^2_{tabla} = 11,405$ , donde el 12,0 % sufren de diabetes, un 10,0% presentan un estilo de vida saludable, mientras que el 2,0% presentan un estilo de vida no saludable, asimismo padecen de hipertensión un 15,0%, donde el 11,0% presentan un estilo de vida saludable y el 4,0% presentan estilo de vida no saludable, a su vez el 20,0% padecen de colesterol y triglicéridos donde un 9,0% presentan un estilo de vida saludable, frente a un 11,0% que presentan un estilo de vida no saludable, además el 53,0% de los adultos mayores que no sufren de ninguna enfermedad se obtuvo que el 8,0% realizan un estilo de vida saludable a comparación de un 45,0% que presentan estilo de vida no saludable”.



Los resultados Difieren con Sigueñas R. (66), Su trabajo titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Tinco, Provincia Carhuaz - Ancash, 2017”, su muestra estuvo conformado por 200 adultos mayores, se observó que si existe relación de la variable enfermedad con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia de criterios  $\chi^2 = 20,102$  y Chi tabla = 9,930 16,0, sufren de diabetes, un 11,0 % presentan un estilo de vida saludable, mientras que el 6,0 % presentan un estilo de vida no saludable, asimismo padecen de hipertensión un 20,0 %, donde el 15,0 % presentan un estilo de vida saludable y el 5,0 % presentan estilo de vida no saludable, a su vez el 14,0 % padecen de colesterol y triglicéridos donde un 6,0 % presentan un estilo de vida saludable, frente a un 8,0 % que presentan un estilo de vida no saludable, además el 50,0 % de los adultos mayores que no sufren de ninguna enfermedad se obtuvo que el 10,0 % realizan un estilo de vida saludable a comparación de un 40,0 % que presentan estilo de vida no saludable.

La situación de los adultos en el Perú está influenciada por varias causas internas y externas. Las enfermedades que afectan principalmente a la población adulta en nuestro país son las enfermedades crónicas: las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes son las principales causas de muerte en los adultos, este grupo de edad, se considera de alto riesgo por estar en mayor riesgo de enfermarse o morir a causa de enfermedades crónicas o no transmisibles, que son afecciones de larga duración y generalmente de crecimiento lento. (67).

En América Latina, se observa que alrededor de 250 millones de adultos tienen una enfermedad no transmisible como cáncer, diabetes y enfermedades cardiovasculares. En 2007 (3,9) millones de personas murieron por estas causas, el 37% eran menores de 70 años. Como resultado, esta enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en la gran mayoría de las Américas, por lo que Estados Unidos requiere compromisos especiales con programas de asistencia médica, social y de salud que aborden las condiciones crónicas que acompañan a la longevidad de esta etapa. (68).

Al analizar los datos obtenidos se puede apreciar que más de la mitad de los adultos mayores del A.H Buenos Aires sufren diferentes enfermedades, esto es negativo para los adultos mayores, ya que muchas veces estas enfermedades son crónicas. Esto se debe a que la mayoría de los adultos no practican estilos de vida saludable, debido a falta de interés y sobre todo a falta de conocimiento de cómo tener estilos de vida saludable y así evitar contraer alguna enfermedad crónica, como se analizaba anteriormente muchos de los adultos mayores no tienen los medios necesarios para una alimentación balanceada y esto es un grave problema ya que al no estar bien alimentado bien nutrido, al no contar con estas barreras que los protejeran de enfermedades , se vuelven vulnerables y propensos a contraer alguna patología, volviéndose un peligro para su salud.

Las enfermedades crónicas son muy fáciles contraer y más aún cuando no se tiene un buen sistema inmunológico, esto debido a que no se cuenta con estilos de vida

saludables lo cual ocurre con los adultos del Asentamiento Buenos Aires, también un punto muy importante y sobresaliente es que los adultos no acuden a los centros de salud a atenderse menos acuden a campañas que brindan , es por ello que muchos padecen estas patologías las cuales no se tratan con ayuda profesional correspondiente pueden llegar a convertirse en un factor de riesgo que los puede conllevar a la muerte.

Luego de analizar los resultados se recomienda que el establecimiento de salud trabaje conjuntamente con un equipo de trabajo de manera consecutiva en la parte de la promoción de la salud en los adultos mayores, empleando los medios de comunicación, priorizando temas que contengan información clara en relación, para la prevención y el control de las enfermedades crónicas no transmisibles, ya que muchos desconocen las consecuencias que ponen en riesgo su salud, por no llevar una alimentación saludable, también por el consumo excesivo sustancias nocivas, la poca realización de actividad física, como también el manejo de estrés, recibiendo la orientaciones necesarias que contribuyan a que los adultos mayores opten hábitos saludables y así puedan reducir los riesgos de contraer dichas enfermedades .

## **VI. Conclusiones**

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

- En la promoción de estilo de vida saludable se llegó a encontrar que la mayoría de los adultos mayores practican un estilo de vida no saludable, así como menos de la mitad si lo presentan. Por ello podemos evidenciar que los adultos mayores del asentamiento humano buenos aires presentan serios problemas en cuanto a practicar hábitos saludables, resaltando que el estilo de vida saludable es muy importante para tener una mejor calidad de vida, para ello se recomienda que los adultos poco a poco practiquen hábitos saludables, Se tendrá que evitar el consumo excesivo de grasas y el abuso de sustancias nocivas, así mismo realizar actividad física de manera más frecuente ya que todas estas acciones ayudarán a mejorar su salud y evitar posibles riesgos de contraer enfermedades crónicas.
- En los factores personales biológicos se concluyen que la mayoría son de sexo femenino y la minoría son de sexo masculino, así como padecen de enfermedades crónicas como son: colesterol, triglicéridos, Diabetes, Hipertensión, a través de estos resultados podemos evidenciar que la patología que más predomina es colesterol, triglicéridos esto debido a los malos hábitos de alimentación que tienen los adultos maduros, teniendo en cuenta que dicha enfermedad genera un sinnúmero de

complicaciones mas aun cuando los adultos son de edad avanzada, por ello se cree recomendable que los adultos controlen su consumo excesivo de comida dañina y tambien es sugerible que se realicen sus chequeos médicos cada cierto tiempo asi podrán detectar a tiempo cualquier enfermedad y se podrá actuar a tiempo sin poner en riesgo su salud.

- En cuanto en relación de las variables entre factores personales biológicos y estilos de vida saludable, se concluyó que las variables (sexo y estilos de vida saludable), más de la mitad no presentan estilos de vida saludable, asi como tambien menos de la mitad si tienen estilos de vida saludable, menos de la mitad son de sexo masculino y no presentan estilos de vida. Tambien en las variables (enfermedad crónica y estilos de vida) menos de la mitad padecen de diabetes, hipertensión, colesterol y triglicéridos, la minoría no presenta estilos de vida saludable y poco menos de la mitad si presentan estilos de vida saludable. Por lo que se rechaza la hipótesis nula esto significa que, si existe relación entre la variable factores personales biológicos y estilos de vida,  $p < 0,05$ .

Atravez de estos resultados se logro apreciar que es el sexo femenino el que predomina y es el mismo el que no cuenta con estilos de vida saludables, posterior a ello son las que cuenta con una taza elevada de padecer colesterol y triglicéridos, sin embargo, cierto porcentaje de varones tambien se suman a este resultado. Ante lo expuesto se cree conveniente que por parte del centro de salud implemente programas

preventivos a través de charlas educativas sobre alimentación saludable y también prácticas de hábitos que contribuyan a una mejor salud en los adultos haciendo énfasis en trabajar con las mujeres ya que son ellas las más afectadas debido a sus malos hábitos de alimentación.

## **VII. Recomendaciones**

- Dar a conocer los resultados de la investigación a los representantes de las autoridades municipales y del puesto de salud de esta comunidad, con la finalidad de contribuir para mejorar el estilo de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano.
- Brindar y difundir la información recopilada a los profesionales del puesto de salud, con el propósito de educar y orientar los adultos maduros obteniendo un cuidado integral, fomentando estilos de vidas saludables, teniendo en cuenta que para ello se necesita materiales de ayuda y herramientas para sensibilizar a este grupo etario a tener una mejor calidad de vida.
- Publicar nuestra investigación para que sirva de ayuda, estímulo y de base para que se continúe realizando nuevas investigaciones similares, donde se pueda tomar como referencia estos resultados, e investigar la problemática de muchas otras poblaciones que también presenten conocimientos sobre promoción y prevención en salud.

## Referencias Bibliográficas

1. Ángeles, R y Malpartida L. Efectividad del programa de promoción de la salud y prevención de enfermedades ocupacionales en el lugar de trabajo. [Trabajo académico para optar el título de especialista en enfermería en salud ocupacional]. Universidad Norbert Wiener. Lima- Perú. 2018. [Acceso a Internet]. Disponible en URL: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2624>
2. Organización Panamericana de la salud, Organización mundial de la salud. Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los objetivos de desarrollo sostenible 2019-2030. Washington; 2019. [Citado 19 de mayo del 2021]. Disponible en URL: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51618/CD57-10s.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
3. Gobierno de Guatemala. Ministerio de salud 2019. [Sede web]. [Citado el 14 de enero del 2023]. Disponible en URL: <https://www.segeplan.gob.gt/nportal/index.php/sala-de-prensa>
4. MINSA. Ministerio de la Salud de Brasil. Promoción de la salud 2021. [Sede web]. [Citado el 14 de enero del 2023]. Disponible en URL: <https://www.gov.br/saude/ptbr/centraisdeconteudo/publicacoes/publicacoessv/s/promocao-da-saude/promocion-de-lasalud-enfoques-del-tema-cuaderno1.pdf>



5. Dirección de salud. Programa de promoción de salud. Dirección de salud. Chile; 2019. [Citado 19 de mayo del 2021]. Disponible en URL: <http://www.saludstgo.cl/servicios/programa-de-promocion-de-salud/>
6. Organización Panamericana de la Salud. Plan de acción para la Prevención y el control de las enfermedades no Transmisibles en las Américas 2019 [Sede web]. [Citado el 14 de enero del 2023]. Disponible en URL: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/plan-accion-prevencioncontrolent-americas.pdf>
7. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud 2022. [Internet]. [citado 14 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
8. ENFERMEDADES\_ENDES\_2019.pdf [Internet]. [citado 14 de enero de 2023]. Disponible en: [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES\\_ENDES\\_2019.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2019/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2019.pdf)
9. Cabrea O, Toriz A, Roy I. Factores de riesgo para síndrome de caídas en adultos mayores con polifarmacia. 2020. [Citado el 6 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/atefam/af-2020/af201d.pdf>
10. DIRESA. Diagnóstico situacional de salud y del aseguramiento universal en salud Región Piura diciembre de 2017. Dirección Regional de Salud. Piura;

- 2018 [Citado el 27 abril del 2021]. Disponible en URL:  
<https://www.diresapiura.gob.pe/documentos/Asis/ASIS-15-DE-MARZO-2018-VERSION02-ABRIL2018.pdf>.
11. Tassano E. El estilo de vida, determinante primordial de la salud. Diarioépoca, 28 enero 2017. [citado el 19 mayo del 2021]. Disponible en URL:  
<http://diarioepoca.com/539521/el-estilo-de-vida-determinante-primordial-de-la-salud/>
12. Rol de profesional de enfermería en la salud [Internet] [Perú] [2019] citado [14 de enero -2023] [internet] URL Disponible en:  
<https://es.scribd.com/doc/289532806/Rol-Del-Profesional-de-Enfermeria-enElContexto-de-La-Salud-Infantilh-y-Adolescente>
13. Organización Panamericana de la Salud. Construyendo la nueva agenda social desde la mirada de los determinantes sociales de la salud. 2da.ed. Chile: OPS; 2018 [Documento de internet]. [Citado el 27 abril del 2021]. Disponible en URL:  
[https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_content&view=article&id=623:determinantes-sociales-salud-peru&Itemid=719](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=623:determinantes-sociales-salud-peru&Itemid=719)
14. Restrepo H. La Promoción de la Salud en las Américas. OPS/OMS, Washington D.C. 2018. [citado el 28 abril del 2021]. Disponible en URL:  
<https://www.paho.org/saludenlasamericas2017/wpcontent/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>

15. Municipio de Yamaranguila Departamento de Intibucá 2018. Guía de entornos y estilos de vida saludables. Honduras [Citado el 28 de abril del 2021]. 2016;1–83. Disponible en URL: [Disponible en: http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf](http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf)
16. Cedeño M. Rol del profesional de enfermería como educador sanitario; prevención de la diabetes en Adulto Mayor, Centro de Salud Cisne N° 2 Guayaquil, 2018. Ecuador; 2018. Disponible en URL: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/30622/1/1207tesiscede%c3%91o%20merchan%20%20mariuxi.pdf>
17. Serrano M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala – Loja, 2018. [Tesis previa la obtención del título de licenciada en enfermería]. Ecuador: Universidad nacional de Loja Facultad de la salud humana Carrera de enfermería; 2018. [Citado el 30 de octubre del 2022]. Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARIA%20SERRANO.pdf> URL: <https://www.scielo.org/article/rcsp/2017.v43n3/319331/es/>.
18. González R, Cardentey J. Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores, del consultorio médico #2 del Policlínico Universitario Pedro Borrás Astorga de Pinar del Río - Cuba, 2018. (Tesis para optar el título de licenciada de enfermería). Cuba, 2018. [Citado el 15 de abril del 2020]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v8n2/rf05208.pdf>

19. Sosa D. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud materno infantil el Socorro\_Huaura, 2020. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 16 de abril del 2021]. Disponible en:[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19264/ADU\\_LTO\\_MAYOR\\_ESTILO\\_VIDA\\_SOSA\\_PILLHUAMAN\\_SILVIA\\_DORIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19264/ADU_LTO_MAYOR_ESTILO_VIDA_SOSA_PILLHUAMAN_SILVIA_DORIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
20. Flores Torres NN. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, la Joya – Arequipa, 2018 [Internet]. Repositorio ULADECH. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2018. Available from URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/3072>
21. Echabautis Orejón AM, Gómez Ceferino Y, Zorrilla Carbajal AD. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupacion familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019 [Internet]. Trastornos Alimenticios. Universidad María Auxiliadora; 2019. Available from URL: <http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/472019%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Rojas K. Estilos de vida como Determinantes de salud de los trabajadores de la empresa Saga Falabella – Trujillo, 2019. [Internet]. Repositorio ULADECH. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote;2019.Available from URL:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15905/ESTILO\\_S\\_VIDA\\_ROJAS\\_SATALAYA\\_KATHERINE\\_DEL\\_ROCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15905/ESTILO_S_VIDA_ROJAS_SATALAYA_KATHERINE_DEL_ROCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

23. Dioses C. Estilos de Vida y Factores socioculturales en pacientes Adulto, Centro de Salud La Matanza Piura - 2018. [Internet]. Disponible en URL: [http://repositorio.usanpedro.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11831/Tesis\\_60127.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11831/Tesis_60127.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
24. Romero M, Querevalu M, Et Al. Su investigación titulada “Factores biosocioculturales y estilo de vida de los usuarios del programa del adulto mayor del Centro de Salud San Pedro Piura, 2018. [Internet]. Disponible en URL: [http://209.45.55.171/bitstream/handle/UNAC/3796/ROMERO%20Y%20QUEREVALU\\_TESIS2DAESP\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://209.45.55.171/bitstream/handle/UNAC/3796/ROMERO%20Y%20QUEREVALU_TESIS2DAESP_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
25. Guardia G. et al. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria, 2020. [Citado el 22 de abril del 2020]. Disponible URL: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081)
26. OPS, OMS, Asociación Mundial de los estilos de vida. Promoción de la Salud; Recomendaciones para la acción. [Documento en internet]. Guatemala; 2017. [Citado el 23 de abril del 2020]. Disponible en URL: <http://www.amssac.org/biblioteca%20sexualidad%20conceptos.htm>

27. Carranza E. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. 2019. [Citado el 22 de octubre del 2020]. Disponible en URL: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/500>
28. Naranjo HY, Concepción PJA, Rodríguez LM. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Médica Espirituana. 2017, vol19, (3), [citado 18 octubre 2020]. Disponible en URL: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pidC](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pidC)
29. Sánchez L. estilos de vida saludable y su relación con la calidad en hospitales públicos [Titulo para optar el grado de Médico Cirujano]. Pachuca 2017. [Citado el 24 de abril del 2020]. Disponible en URL: <http://www.uaeh.edu.mx/docencia/Tesis/icsa/licenciatura/documentos/Satisfaccion%20de%20los%20servicios%20de%20salud.pdf>
30. Juvinyà D, Vilanova M and Bonmatí A, et al. Promoción de la salud en el Arco Mediterráneo. Girona, España: Documenta Universitaria, 2017. [Citado el 25 de abril del 2020]. Disponible en URL: <http://site.ebrary.com/lib/bibliocauladechsp/reader.action?docID=11362261>
31. Cordova D. Metas en los estilos de vida: las declaraciones de las conferencias mundiales. Girona: Documenta Universitaria; 2017. [Citado el 26 de abril del 2020]. Disponible en URL:

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliocauladechsp/reader.action?docID=4945755&query=Declaracion+de+adelaida+en+salud>

32. Vargas S. Los estilos de vida en la salud. 2018. [Documento en internet]. [Citado el 27 de abril del 2020]. Disponible en URL: [http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06Los estilos.pdf](http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06Los%20estilos.pdf)
33. Hernández M. Estilo de vida y estrés en estudiantes universitarios del UDLA-P. [Tesis para optar el título de licenciado en Enfermería]. México. Universidad de las Américas Puebla 2018. [Citado el 28 de abril del 2020]. Disponible en URL: [http://Catarina.udlap.mx/udla/tales/documentos/lps/hernandez\\_d\\_md/portada.html](http://Catarina.udlap.mx/udla/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html)
34. Díaz F. Percepción del estado de salud y estilo de vida en trabajadores de una refinería. [Tesis para optar el grado de magister en enfermería]. Universidad Autónoma de Nuevo León. España. [Citado el 29 de abril del 2020]. Disponible en URL : <http://eprints.uanl.mx/1798/1/1080093843.PDF>.
35. Sanabria P, Gonzales L. Estilos de vida saludables en profesionales de salud colombianos. [Artículo en internet]. Rev. Méd. 15/002. Colombia 2017. [Citado el 30 de abril del 2020]. Disponible en URL: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/910/91015208.pdf>
36. Muñoz R, Gámez G; Jiménez, G. factores de riesgo y de protección para el Adultomayor - Revista Mexicana de Psicología. 2018. [Citado el 2 de mayo del 2020]. Disponible en URL: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016300013.html>

37. OMS, Organización de Mundial de la Salud. 2018. [Documento en internet]. [Citado el 3 de mayo del 2020]. Disponible en URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
38. OMS. Cobertura sanitaria universal. 2021. [Citado el 15 de octubre del 2020]. Disponible en URL :[https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/universal-health-coverage-\(uhc\)](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/universal-health-coverage-(uhc))
39. Gomero R. La promoción de la salud en el lugar de trabajo, una alternativa para los peruanos. 2018. [Citado el 16 de octubre del 2020]. Disponible en URL: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342018000100021&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342018000100021&lng=es)
40. Unicef. Desarrollo Sostenible: Un Derecho del Adulto mayor. Editorial Special Issue: Nueva York; 2018. [Citado el 17 de octubre del 2020]. Disponible en URL: [https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/201803/20170630\\_UNICEF\\_InformeSobreEquidadEnSalud\\_ESP\\_LR\\_0.pdf](https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/201803/20170630_UNICEF_InformeSobreEquidadEnSalud_ESP_LR_0.pdf)
41. Perez A. et al. Las caídas, causa de accidente en el adulto mayor. 2020 [Citado el 18 de octubre del 2020]. Disponible en URL: [https://www.medigraphic.com/pdfs/abril/abr\\_2020/abr20276j.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/abril/abr_2020/abr20276j.pdf)
42. Cubillos J. et al. Boletines Poblacionales: Personas Adultas Mayores de 60 años. 2020. [Citado el 19 de octubre del 2020]. Disponible en URL: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/boleines-poblacionales-envejecimiento.pdf>



43. Maya L. Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. [Documento en internet]. Colombia; 2018. [Citado el 20 de octubre del 2020]. Disponible en URL: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
44. Rubio D, Vera V. Comunidad y participación social. Un debate teórico desde la cultura. Eumed [serie en internet]. 2017. [Citado el 21 de octubre del 2020]. Disponible en URL: [https://econpapers.repec.org/article/ervcoccss/y\\_3a2012\\_3ai\\_3a2012-04\\_3a32.htm](https://econpapers.repec.org/article/ervcoccss/y_3a2012_3ai_3a2012-04_3a32.htm)
45. Manterola C, et al. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. [internet]. 2019. [Citado el 22 de abril del 2021]. Disponible en URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057>
46. Hurto A. determinantes biosoeconomicos, editor. Perú: datos mundiales de educación, 2015/11. Ginebra: UNESCO -IBE; 2016. Disponible en URL: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliocauladecsp/reader.action?docID=3191074&query=la+educacion>
47. Torre J. Sexo, sexualidad y bioética. Madrid: Universidad Pontificia Comillas; 2019. Disponible en URL: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliocauladecsp/reader.action?docID=3196167&query=sexo>
48. Sánchez L. Satisfacción en los servicios de salud y su relación con la calidad en hospitales públicos. [Título para optar el grado de Médico Cirujano]. Pachuca 2015. Disponible en URL:

<http://www.uaeh.edu.mx/docencia/Tesis/icsa/licenciatura/documentos/Satisfaccion%20de%20los%20servicios%20de%20salud.pdf>

49. Calpa A. Estilo de vida saludable. [Internet]. 2019. [Citado el 31 de octubre del 2020]. Disponible en URL: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772019000200139](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139)
50. Aldaz R. Alimentación y nutrición. Gastronomía Navarra. 2016. [página de internet]. [Citado el 31 de octubre del 2020]. Disponible en URL: <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2014/09/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->
51. Rectorado. Código de ética para la investigación. Versión 002. Univ católica los Ángeles Chimbote [Internet]. 2019; 002:1–7. Available from: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>
52. Cyntia Z. Promoción De Estilo De Vida Saludables Y Factores Personales Biológicos Del Adulto Mayor En El Asentamiento Humano Las Mercedes I Etapa-Castilla-piura,2020. Disponible en URL: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28806/ESTILO\\_VIDA\\_ZURITA\\_NEIRA\\_CYNTIA.pdf?sequence=3](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28806/ESTILO_VIDA_ZURITA_NEIRA_CYNTIA.pdf?sequence=3)
53. Laura S. Hábitos alimentarios y estilos de vida relacionados con niveles de hemoglobina en adultos mayores que habitan en la zona alta del Distrito de Acora, 2017[Tesis para optar el título profesional de licenciada en nutrición] Facultad de Ciencias de Salud. Universidad Nacional del Altiplano.Perú-Puno.2018. URL:

[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP\\_ba3bf48ef335733cb5ec1658bddde849](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP_ba3bf48ef335733cb5ec1658bddde849)

54. Organización Mundial de la Salud. Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud. Subsanan las desigualdades de una generación Lugar, editorial; 2016. Disponible en URL: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
55. Córdova R, Camarelles G, Muñoz E, Et all. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Elsevier. 2018; 50(1):29-40. Disponible en URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6836940/>
56. Huaman I, “Promoción Del Estilo De Vida Saludable Y Factores Personales Biológicos Del Adulto Mayor En El Asentamiento Humano Tacala Etapa I - Castilla - Piura, 2020”. Disponible en URL: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28807/ESTILO\\_VIDA\\_HUAMAN\\_RAMIREZ\\_IVETH%20%281%29.pdf?sequence=1](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28807/ESTILO_VIDA_HUAMAN_RAMIREZ_IVETH%20%281%29.pdf?sequence=1)
57. Obeso J, en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 1-Chimbote, 2017. Disponible. En URL: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18170/ADULTOS\\_MAYORES\\_OBESO\\_HUERTA\\_JENIFFER\\_ANGELICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18170/ADULTOS_MAYORES_OBESO_HUERTA_JENIFFER_ANGELICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
58. García A, Vilches J, Pujol R. Perfil de la salud del adulto a nivel mundial, informes del adulto, envejecimiento. España, 2014. Disponible en URL: [http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos\\_14.pdf](http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos_14.pdf).

59. Sigueñas R, En Su Investigacion Titulada Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Distrito De Tinco, Provincia Carhuazancash, 2017. Disponible en el URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/14001>
60. Cochachin A, Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Distrito De Ataquero\_Carhuaz, 2017. Disponible en URL: [Http://Repositorio.Uladech.Edu.Pe/Bitstream/Handle/123456789/14988/Adultos Mayores Estilos De Vida Cochachin Alegre Melina Rocio.Pdf?Sequencia=1](Http://Repositorio.Uladech.Edu.Pe/Bitstream/Handle/123456789/14988/Adultos_Mayores_Estilos_De_Vida_Cochachin_Alegre_Melina_Rocio.Pdf?Sequencia=1)
61. Gutiérrez E (2016). Promoción de Estilos de Vida Saludables. Colombia [Citado 2021 JUNIO 05]. En URL: <http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/tesisUIB/index/assoc/TDX-1080/3-84136.dir/TDX-10803-84136.pdf>
62. Mendez A. Hábitos y estilos de vida saludables [Base de datos en Linea] [Actualizado el 23 de Julio del 2020] URL Disponible en URL: <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf>
63. Bretel D. Descubre la importancia de llevar una vida saludable. 2020. [página de internet]. [Citado el 2 de noviembre del 2021]. Disponible en URL: <https://blog.oncosalud.pe/la-importancia-de-una-vida-saludable>
64. Valdez L. En su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores del hogar san José\_Trujillo, 2017. Disponible. en URL <http://repositorio.uladech.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/16756/A>

[DULTO\\_MAYOR\\_VALDEZ\\_RIOS\\_LUCERO\\_ROSALINA.pdf?sequence=](#)

[1](#)

65. Morales A, su investigación “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Asentamiento Humano Fraternidad \_Chimbote, 2020. Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/20322>
66. Sigueñas R, En Su Investigación Titulada Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Distrito De Tinco, Provincia Carhuazancash, 2017. Disponible en el URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/14001>
67. Instituto Nacional de Estadística e Informática - Encuesta Demográfica y de Salud del adulto en el Perú. 2013-2012”. Pág. Disponible. EnURL:[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digital/es/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digital/es/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf).
68. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía, salud del adulto (Celade) - División de Población de la Cepal, Área de Tecnología y Prestación de Servicios de Salud (THS/OS),2016. Disponible en URL: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/6480/S00080711\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/6480/S00080711_es.pdf)

### Anexos: Cronograma de trabajo de Tesis IV-A - 2021 .2

N°	ACTIVIDADES	Semestre II- 2021															
		Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Socialización del SPA/informe final del trabajo de investigación y artículo científico																
2	Presentación del primer borrador del informe final																
3	Mejora de la redacción del primer borrador del informe final																
4	Primer borrador de artículo científico																
5	Programación de la segunda tutoría grupal/ Mejoras a la redacción del informe final y artículo científico																
6	Revisión y mejora del informe final . Presenta segundo borrador-																
7	Revisión y mejora del artículo científico																
8	Presenta Informe final - revisado por Turnitin																
9	Programación de la tercera tutoría grupal/ calificación del informe final, artículo científico pasado por Turnitin y ponencia por el DT y . coordina con II																
10	Calificación sustentación del informe final, artículo científico y ponencia por DTI y el jurado de investigación																
11	Calificación del informe final y artículo científico por el DTI y jurado de investigación																
12	Calificación del informe final , artículo científico y ponencia por el Jurado de Investigación																
13	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el DTI y jurado de investigación (primer grupo)																
14	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el DTI y jurado de investigación (segundo grupo)																
15	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el DTI y jurado de investigación (Tercer grupo)																
16	Publicación de promedios finales.																

## ANEXO: 3 INSTRUMENTO N° 01

### CUESTIONARIO SOBRE PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

El siguiente cuestionario tiene por objetivo evaluar las prácticas y creencias relacionadas con los Estilos de Vida Saludable. Marque con una equis la casilla que mejor describa su comportamiento la información suministrada será utilizada únicamente para fines de esta investigación.

#### 1. Ejercicio Físico

1. Realiza usted algún ejercicio físico regularmente

- Si
- No

Si su respuesta es No Favor pasar a la pregunta N° 9

2. Realiza ejercicio físico con qué frecuencia

- - 2 veces por semana
- - 4 veces por semana
- - 6 por semana
- Todos los días

3. Tiempo destinado para ejercicio físico

- Menos de 15 min
- 15 – 30 min
- 30 -45 min
- Más de 45 min

4. Ejercicio físico que realiza con más frecuencia

- Caminata
- Andar en bicicleta
- Aeróbicos
- Pesas

#### Hábitos alimenticios

5. ¿Considera usted que su dieta es balanceada?

- Si
- No

6. ¿Consume comidas rápidas pizza, pollo frito, hamburguesas?

- Siempre
- Frecuentemente

- Algunas veces
- Nunca

7. ¿Qué tipo de proteína consume con mayor frecuencia en su alimentación?

- a. carne res
- b. pollo
- c. pescado
- d. carne de cerdo

8. ¿Con que frecuencia consume alimentos ricos en fibra?, como: cereales integrales, avena, leguminosas, frutas, naranja, linaza entre otros.

- a. 1 - 2 veces por semana
- b. 3 - 4 veces por semana
- c. 5 - 6 por semana
- d. Todos los días
- e. No consume

9. ¿Consume frutas?

- a. 1 - 2 veces por semana
- b. 3 - 4 veces por semana
- c. 5 - 6 por semana
- d. Todos los días

10. Frecuencia de consumo de Gaseosas

- Diaria
- Semanal
- Ocasional
- Nunca

### **Sueño- estrés**

11. ¿Duerme al menos 8 horas diarias?

- Si
- No



12. ¿Se siente muy estresado con frecuencia?

- Si
- No

13. ¿Considera usted que el nivel de estrés que maneja es?

- Bajo
- Moderado
- Alto

### **Consumo de sustancias tóxicas**

14. ¿Tiene usted el hábito de fumar?

- Si
- No

15. ¿En caso de que la respuesta anterior sea afirmativa ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

- Menos de 5
- 5 – 10
- Más de 10

16. ¿Al sentir la necesidad de fumar usted lo relaciona con?:

- Personas y lugares
- Bajos niveles de nicotina en sangre
- Ambas
- Ninguna

### **Responsabilidad en Salud**

17. ¿Va al odontólogo de forma preventiva al menos una vez al año?

- Si
- No

18. ¿Va al médico de forma preventiva al menos una vez al año?

- Si
- No

19. ¿Realiza tomas de su presión arterial ocasionalmente?

- Si
- No

20. ¿Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos, glicemia al menos una vez al año?

- Si
- No

#### **Otros**

21. ¿Qué tipo de prioridad le otorgaría usted a la instauración de un Programa de Promoción de Estilos de Vida Saludable en el Área de Salud de Esparza?

- Alta
- Media
- Baja

### **INSTRUMENTO N°02**

#### **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

### **III. FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS**

1. Sexo

- Masculino ( )

- Femenino ( )

## 2. Edad

- Adulto joven: 18 años a 29 años 11 meses 29 días. ( )
- Adulto maduro: de 30 años a 59 años 11 meses 29 días. ( )
- Adulto mayor: de 60 años a más. ( )

## 3. Padece de alguna de las enfermedades crónicas a continuación:

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

**ANEXO: 4**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE**



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



**PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

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 del Asentamiento Humano Buenos Aires Tambogrande–Piura, 2020.y es dirigido por Fabian Dominguez Palomino investigador de la universidad Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires Tambogrande– 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 de su correo electrónico. Si desea, también podrá escribir al correo: [Fabiandominguez393@gmail.com](mailto:Fabiandominguez393@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 esta 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 la información):

## ANEXO: 5

### 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 DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR DEL ASENTAMIENTO HUMANO BUENOS AIRES TAMBOGRANDE– 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, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento. FABIAN DOMINGUEZ PALOMINO. DNI: 76979927.



## **Anexo 6: ASENTIMIENTO INFORMADO**

### **PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO (Ciencias Médicas y de la Salud)**

Mi nombre es Dominguez Palomino Fabian y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La conversación que tendremos será de 30 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación.

¿Quiero participar en la investigación de promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor del Asentamiento Humano Buenos Aires Tambogrande– Piura, 2020?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sí		No	

Fecha: \_\_\_\_\_



# DOMINGUEZ PALOMINO FABIAN

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

10%

INDICE DE SIMILITUD

11%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

---

## FUENTES PRIMARIAS

---

1

Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

5%

---

2

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

5%

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo