



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES
BIOSOSCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR
EN EL DISTRITO DE SAN JUAN DE ISCOS, 2017**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO
DELICENCIADA EN ENFERMERIA**

AUTORA

DEYCY MALENA ROMO YAURI

ASESORA

Dra.Enf. MARIA ADRIANA VILCHEZ REYES

CHIMBOTE – PERU

2017

JURADO EVALUADOR DE TESIS

Mgr. JULIA CANTALICIA AVELINO QUIROZ
PRESIDENTA

Mgr. LEDA MARIA GUILLEN SALAZAR
SECRETARIA

Dra. Enf. SONIA AVELINA GIRON LUCIANO
MIEMBRO

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis primeramente
me gustaría agradecer a diós por bendecirme
para llegar hasta donde eh llegado, por que
hiciste realidad este sueño anhelado

Agradecer a mi familia por su confianza
y su apoyo incondicional, que me ha ayudado
para superar cada dificultad y terminar mis
estudios universitarios.

Al distrito y puesto de salud de San
Juan de Iscos por haberme ayudado
en el proceso de mi investigación

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a dios por haberme dado la vida, por permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres, por ser los pilares más importantes en mi educación y demostrarme siempre su apoyo, cariño incondicional.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo-correlacional. se realizó con el objetivo de determinar la relación que existe entre las variables ; factores biosocioculturales estilos de vida del adulto mayor del distrito San Juan de Iscos 2017. la muestra estuvo conformada por 198 adultos mayores, a quienes se aplicaron dos instrumentos : escala de estilo de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales. los datos fueron procesados con el software SPSS versión 18.0. Para establecer la relación entre las variables de estudio se utilizó la prueba de independencia chi cuadrado (χ^2), con el 95% de confiabilidad y significativa $p < 0.05$. Concluyendo que: la mayoría de los adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje considerable presenta un estilo de vida saludable. Respecto a los factores biosocioculturales la mayoría profesan la religión católica, más de la mitad son de sexo femenino, casados jubilados ,con ingresos económicos de 600 a 1000 nuevos soles ,menos de la mitad tiene un grado de instrucción superior completa e incompleta .existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y factores biosocioculturales :sexo y religión del adulto mayor. No existe relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y factores biosocioculturales: grado de instrucción, estado civil, ocupación e ingreso económico del adulto mayor.

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

ABSTRACT

This research is quantitative, cross-sectional descriptive design with - correlational. Was performed in order to determine the relationship between the variables; biosociocultural factors and lifestyle of the elderly in the district of Iscos, 2017 Chupaca. The sample consisted of 198 elderly, a quienes two instruments were applied: Scale and Lifestyle Questionnaire Factors Biosocioculturales. The data were processed using the SPSS version 18.0 software. The Chi square test of independence (X^2) was used with 95 % reliability and significance $p < 0.05$ To establish the relationship between the study variables. Concluding that: older adults have unhealthy lifestyles and a significant percentage shows a healthy lifestyle. Regarding the biosocioculturales factors, we have more than half are women, less than half have higher complete and incomplete, Catholics, most are married and common law marriage, employees and pensioners with incomes of 600-1000 soles. There is no statistically significant relationship between style and biosocioculturales factors: level of education, marital status, occupation and income of the elderly. There is a statistically significant relationship between lifestyle and biosocioculturales factors: sex and religion of the elderly.

Keywords: Senior Adult, lifestyle, biosocioculturales factors..

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	iv
I. INTRODUCCION	1
II. REVISION LITERARIA	9
2.1 Antecedentes	9
2.2 Bases teóricas	12
III. METODOLOGIA	21
3.1 Tipo y diseño de investigación	21
3.2 población y muestra	21
3.3 Definición y operalización de las variables	22
3.4 técnicas e instrumentos	26
3.5 Plan de análisis	28
3.6 principios éticos	29
IV. RESULTADOS	31
4.1 Resultados de trabajo	32
4.2 Análisis y resultado	39
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	54
5.1 Conclusiones	54
5.2 Recomendaciones	55
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	56
ANEXO	66

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1:	31
ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO SAN JUAN DE ISCOS, 2017	
TABLA 2:	32
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRTO SAN JUAN D DE ISCOS, 2017	
TABLA 3:	36
SEXO Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE SAN JUAN DE ISCOS, 2017	
TABLA 4:	37
FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO SAN JUAN DE ISCOS, 2017	
TABLA 5:	38
FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO SAN JUAN DE ISCOS, 2017	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRAFICO 1:	31
ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO SAN JUAN DE ISCOS, 2017	
GRAFICO 2:	33
SEXO DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO SAN JUAN DE ISCOS, 2017	
GRAFICO 3:	33
GRADO DE INSTRUCCIÓN DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO SAN JUAN DE ISCOS, 2017	
GRAFICO 4:	34
RELIGION DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO SAN JUAN DE ISCOS, 2017	
GRAFICO 5:	34
ESTADO CIVIL DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO SAN JUAN DE ISCOS, 2017	
GRAFICO 6:	35
OCUPACION DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO SAN JUAN DE ISCOS, 2017	
GRAFICO 7:	35
INGRESO ECONOMICO DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO SAN JUAN DE ISCOS, 2017	

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó con el propósito de determinar la relación entre el Estilo de Vida y los Factores Biosocioculturales del adulto mayor en el distrito de San Juan de Iscos 2017. Esta investigación se fundamenta en las bases conceptuales de estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor, definiendo la importancia de estilos de vida: El estilo de vida es definido como conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de un individuo o grupo (1).

Este comportamiento humano es considerado dentro de la teoría del proceso salud enfermedad de Lalonde y Lafranboise, junto con la biología humana. El ambiente y la organización de los servicios de la salud como los grandes componentes para la producción de la salud o enfermedad de la población (2).

El estilo de vida es la forma o manera que se entiende la vida; en el sentido de las costumbres comportamientos de persona tanto en lo individual, como en sus relaciones grupales que se construye en conductas comunes tales como ocupación en su tiempo libre, el consumo, alimentación, hábitos de higiene, vivienda, el urbanismo, la posición de bienes e inclusive en la relación con el entorno e interpersonales (2).

La salud de las personas adultas se asocia a los estilos de vida, debido a que el estilo de vida es promotor de la salud procura el bienestar de ser humano y los estilos de vida poco saludable se asocian a los factores de riesgo que contribuye a la presencia de enfermedades a corto o largo plazo (3).

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, así como el desarrollo de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional, Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento de las enfermedades transmisibles como de las no trasmisibles (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer entre otras) (4).

A continuación examinaremos los principales estilos de vida:

La actividad física: en las personas mayores que realizan actividad física tienen una menor probabilidad de desarrollar problemas como obesidad, presión arterial elevada, osteoporosis, diabetes, depresión, cáncer de colon, mejora el estado de ánimo, aumenta el grado de energía y mejora la productividad de la persona (4).

La alimentación saludable: nos ayuda a mantener un peso corporal saludable es importante para los adultos mayores, el sobre peso la obesidad están asociados con un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares del mismo modo tener un bajo peso constituye un factor de riesgo de muerte y pérdida funcional. Entendiendo por obesidad el tener un valor de 30 a más del índice de masa corporal (IMC) mientras que el bajo peso es el valor de 19 de índice de masa corporal. Estas dos condiciones (obesidad y bajo peso) pueden relacionarse con déficit severos que afectan al sistema inmunológico de la persona (5).

El estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos de los cuales se distinguen dos

categorías: los que mantienen la salud y promueven la longevidad y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida. Estos comportamientos se conocen como factores protectores y conductas de riesgo (6).

La población peruana en general se encuentra en un creciente proceso de envejecimiento, está compuesta básicamente por niños(as). Así de cada 100 personas 42 eran menores de 15 años de edad, en el año 2016 son menores de 15 años 28 de cada 100 habitantes (7).

Las principales causas de muerte del adulto mayor incluyen enfermedades del corazón, tumores malignos y diabetes mellitus. La suma de estas tres causas suma las enfermedades cerebrovasculares, padecimientos obstructivos de la respiración, influenza, neumonía y bronquitis, problemas en el hígado, insuficiencia renal, accidentes y otras causas en menor proporción. Inestabilidad a la marcha y caídas, estreñimiento, malnutrición, desnutrición, deshidratación, impotencia sexual. Insomnio y trastornos del sueño, deterioro cognitivo, demencias, delirio y síndrome confusional agudo, depresión y ansiedad. Polifarmacia (consumo de más de cinco fármacos). Inmovilidad, úlceras por presión. Incontinencia urinaria y fecal (8).

Los factores biosocioculturales se refiere a la conjugación de tres términos fundamentales e inherentes en el ser humano: biológico, social y cultural de la persona adulta. Los factores biosocioculturales mantienen una íntima relación entre lo biológico, lo social y lo cultural, de modo que lo biológico es la cantidad de años y el sexo que posee cada individuo, social es la base físico-espacial donde se desarrolla la sociedad y las tradiciones con otras sociedades. La cultura por su parte tiene que ver con las tradiciones culturales educativas que varían de una

sociedad a otra. Los factores biosocioculturales que consideramos fueron: sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación, ingreso económico (9).

En el fenómeno salud-enfermedad los factores sociales y culturales actúan no solamente en forma independiente si no que se relaciona con los medios físicos y biológicos para formar el panorama total en que se desarrolla el fenómeno epidemiológico de las enfermedades, aparición, difusión, mantenimiento y prolongación de los problemas. Esta relación es tan íntima y variada que en determinados casos no se podría prescindir de ninguno de estos factores, mientras que en otros casos, serán unos y otros los que intervengan directamente (9).

Según los datos del Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI). La población peruana en el año 2017 reporto una población de treinta y dos millones de habitantes estimándose las personas adultas mayores representa el 10% de la población nacional. Los departamentos que concentran la mayor población de adultos mayores son: Lima y Callao (851,269), la Libertad (153,700), Piura (147,158), Puno (127,752), Cajamarca (124,439), Arequipa 8118,381), Ancash 8113,211) y Junín (105,9679) (10).

En el trimestre Octubre de 2013, la población de 60 a más años de edad que sabe leer y escribir es de lima metropolitana (90,7%) que en el área urbana (80,3) y rural (53,7%), presentándose una diferencia de 37 puntos porcentuales favorables a lima metropolitana comparando en el área rural, entre el área urbana y rural la brecha es de 26,6 puntos porcentuales; entre Lima metropolitana y el área urbana, 10,4 puntos porcentuales (11).

La tasa de ocupación de población económica mente activa urbana adulta mayor en el trimestre de análisis fue 98,7% en similar trimestre del año anterior llevo a 98,4%. En relación con las tasas de desempleo abierto de la población

económicamente activa mayor en el trimestre que se analiza fue 1,3% en similar periodo del año anterior alcanzo el 1,6 % (11).

La tasa de analfabetismo a nivel nacional es de 12,1%. La distribución por edades muestra que son las personas de 60 y más años las que presentan la mayor tasa de analfabetismo, 35,45 el 29,3% de analfabetos son hombres y el 70,7% son mujeres, encontrándose la mayoría en el ámbito rural (57,9%) (12).

En lo que se refiere en los factores culturales el 28,2% de la población adulta mayor no tiene ningún nivel educativo, un 48,4% ha llegado a cursar por lo menos algún año de educación primaria, un 15,3% educación secundaria, mientras que un 8,1% tiene estudios superiores universitarios y no universitarios. El porcentaje de mujeres que no tienen ningún nivel educativo es mucho mayor que el de hombres: el 40,9% de mujeres, el 14,6% de los hombres (13).

Aproximadamente el 10% de la población peruana, unos tres millones de habitantes, es mayor de 60 años nivel nacional. El 74,95% (15,58356) de los adultos mayores se encuentran en el área urbana los cuales evidencian un buen estilo saludable y el 25,05% en el área rural evidenciando un estilo de vida no saludable, según estimaciones y proyectos de la población (14).

A esta realidad problemática no escapan los adultos que habitan en el distrito de San Juan de Iscos que se ubica a la margen derecha del valle del Mantaro y que pertenece a la jurisdicción de la red valle del Mantaro. Sector limita por el sur con el distrito de Chongos bajo, por el este con los distritos de Humancaca chico y tres de diciembre y por el oeste con el distrito de Yanacancha, el norte con el distrito de Chupaca y Ahuac (15).

El distrito de San Juan de Iscos su población total es de 2,251 ciudadanos, de los cuales 198 son adultos mayores. La mayoría de ellos se dedica a la ganadería, a los sembríos, y la mayoría de las mujeres se dedican a ser ama de casa (15).

El Puesto de salud de San Juan de iscos dentro de sus acciones preventivo promocionales cumple un roll muy importante promoviendo estilos de vida saludables, para mejorar su calidad de vida contribuyendo así a disminuir el alto porcentaje de morbilidad del adulto mayor, problemas articulares, osteoporosis ,trastornos cardiovasculares, tuberculosis. (15).

Enunciado del problema:

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor en el distrito San Juan de Iscos, 2017?

Objetivo general:

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor en el distrito San Juan de Iscos 2017.

Objetivos específicos:

- Identificar el estilo de vida del adulto mayor del distrito de San Juan Iscos.
- Describir los factores biosocioculturales: Sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico del adulto mayor en el distrito San Juan de Iscos.

Hipótesis:

- No existe relación entre los factores biosocioculturales y estilos de vida en el distrito de San Juan Iscos, 2017.

Finalmente, la investigación se justifica

El estudio va a contribuir a que las personas adultas mayores identifiquen sus factores de riesgo y generen cambios en su conducta de salud. Disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades, lo que a su vez ayudara a ampliar y fortalecer los conocimientos científicos del personal de enfermería, ya en práctica no hay ninguna faceta de la atención del adulto mayor en la que no intervenga el profesional de enfermería, por ser una profesión encargada del cuidado humano, enfatizando durante su formación, las actividades de promoción de la salud y la prevención de enfermedades, modificando los factores condicionantes que conlleva al desarrollo de enfermedades promoviendo la adopción de estilos de vida saludable que permita mantener a los adultos mayores activos, útiles e incorporados a las actividades de la sociedad (16).

Así mismo el personal de salud del puesto de san Juan de Iscos le ha permitido elevar la eficiencia del programa preventivo promocional, motivando a las personas como meta ser saludables, sepan cómo mantenerse sanas previniendo enfermedades.

Así también la investigación permite que las instituciones formadoras de profesionales de la salud como la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, socialicen los resultados y que desde los primeros ciclos se incorporen contenidos sobre estilo de vida, para garantizar la formación de profesionales con una visión preventiva promocional hacia la población adulta. Finalmente, la presente estudio servirá de marco referencial de conocimientos para estudiantes y la sociedad en futuros trabajos de investigación.

II. REVISION DE LITERATURA

2.1. Antecedentes:

2.1.1. En el ámbito extranjero se encontraron los siguientes estudios:

Sommer, S, (17). En su trabajo de investigación titulado: “estilos de vida en personas mayores de 65 años activas en chillan Valparaíso, Chile”, cuyo objetivo fue: establecer un perfil de estilo de vida que caracteriza el envejecimiento de las personas mayores de 65 años económicamente activas en las ciudades de Chillán y Valparaíso. Los resultados fueron: realizaron ejercicio físico el 5,4% de la muestra en ambas ciudades, el 40,7 % no acudido en 6 meses a consulta médica, solo un 9,1% y un 12,5% presentaron licencia médica en el mismo periodo y un 35% no ingiere ningún tipo de medicamentitos. La percepción de salud es buena aun cuando el 52% presenta patologías crónicas, predominando la hipertensión arterial en el 37% sobre un 90% de los encuestados, se encuentran satisfechos y muy satisfechos con su vida. Las conclusiones fueron: que las personas mayores que se mantienen activas reducen los costos de atención médica, el posponer o revertir algunos de los riesgos vinculados con un modo de vida sedentario.

Caluña, Y, (18). En su trabajo de investigación titulado: estilos de vida en los pacientes hipertensos adultos y adultos mayores que acuden a los subcentros de las parroquias san pablo de Atenas y Balsa pamba durante el periodo de diciembre 2010 a marzo 2011. Ecuador. Las conclusiones fueron: de 80 encuestas aplicadas a los

pacientes que conforma el club de hipertensos de los subcentros de salud san pablo de Atenas y balsa pamba podemos indicar que los pacientes llevan un estilo de vida inadecuada, en cuanto al grado de conocimiento por parte de los usuarios hipertensos se puede decir que desconocen en si lo que es una nutrición adecuada y equilibrada, la importancia de la actividad física y el consumo de hábitos tóxicos (tabaco, el alcohol y otras sustancias) a pesar del daño que puede causar estos estilos de vida inadecuada en nuestra salud, esto se asocia a una mayor incidencia de hipertensión arterial.

2.1.2. En el ámbito nacional se encontraron los siguientes estudios:

Arrollo J, (19). En su trabajo de investigación titulado:” Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor de A.H. Lomas del sur _nuevo Chimbote, 2012” cuyo objetivo fue: valorar el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto maduro del A.H. Lomas del sur en nuevo Chimbote. Los resultados fueron: la mayoría de los adultos presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje minoritario un estilo de vida saludable, En cuanto a los factores biosocioculturales encontramos que la mayoría de adultos maduros del A.H. Lomas del sur de nuevo Chimbote, son de sexo masculino, tienen primaria completa, están casados, tienen como ocupación ama de casa y perciben un ingreso económico menor de \$100 nuevos soles. Por lo tanto el estilo de vida del adulto maduro de A.H.Lomas del sur no es saludable.

Reyna G, (20). El presente estudio “el estilo de vida del adulto mayor que asiste al hospital materno infantil Villa María del triunfo lima Perú 2013”, tiene como objetivo general determinar el estilo de vida del adulto mayor que asiste al hospital en su dimensión biológica, social y psicológica. se encontró que los estilos de vida del adulto mayor que asiste al hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo de 50 (100%) adultos mayores, 27(54%) tiene un estilo de vida saludable y el 23(46%) estilo de vida no saludable, Al analizarlo por dimensiones, se tiene que en la dimensión biológica 26 (52%) tienen un estilo de vida saludable y el 24 (48%) tiene un estilo de vida no saludable, en la dimensión social 36 (72%) tiene un estilo de vida saludable y 14 (28%) tienen un estilo de vida no saludable, en la dimensión psicológica el 31 (62%) tienen un estilo de vida no saludable y el 19(38%) tienen un estilo de vida saludable.

Reyna E, (21). El presente trabajo de investigación tiene como objetivo general, describir el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor del A. H. Alto Perú- Chimbote Se llegó a las siguientes conclusiones: La mayoría de los adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo, saludable. Sobre los factores biosocioculturales del adulto mayor del A. H. Alto Perú; Se obtiene que la mayoría percibe de 100 a 599 soles mensuales. Más de la mitad son de sexo masculino y con grado de instrucción primaria completa e

incompleta. Menos de la mitad es con ocupación amas de casa, profesan la religión católica y tienen estado civil casados.

Cribillero M, (22). En su estudio de investigación. Se llegó a las siguientes conclusiones: La mayoría de los adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo tienen un estilo de vida saludable. Sobre los factores biosocioculturales del adulto mayor de Pueblo Joven el Progreso se obtiene que más de la mitad sean de sexo masculino, menos de la mitad tienen grado de instrucción secundaria, la mayoría son católicos, menos de la mitad son casados, la mayoría tienen otras ocupaciones y la mayoría tiene un ingreso menor de 400 nuevos soles mensual.

2.2. Bases teóricas

El presente informe de investigación se fundamenta en las bases conceptuales estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona. Según Lalonde, M. en Tejera J, (23). los estilos de vida serían la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están determinados por un conjunto de factores (físicos, sociales o laborales) que dependerán tanto del individuo como del complejo entorno que le rodea, dando lugar a estilos de vida más o menos saludables.

El estilo de vida es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relacionan estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares. En la actualidad, se

considera que la familia como grupo particular con condiciones de vida similares, posee un estilo de vida propio que determina la salud del grupo familiar y sus miembros, por lo que se concibe, además, la categoría de estilo de vida familiar.

Han existido varias formas de identificar el estilo de vida; una forma ampliamente difundida ha sido caracterizar los comportamientos de riesgo de las personas para aludir a aquellos comportamientos y hábitos que en un momento determinado ponen en peligro la salud, por ejemplo el hábito de consumir el alcohol, la conducta sexual desprotegida, etc., y las conductas protectoras de la salud, que se refieren a aquellas actuaciones que las personas llevan a cabo para defenderse de las enfermedades y sus secuelas (23).

Según Bibeaw y Col. en Maya L, (24). Refieren que desde una perspectiva integral, es necesario considerar el estilo de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico. En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivencia, alimentación, vestido. En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipos de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenece y deben de ser acorde a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar a la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

Morel (25) adulto mayor cambios de la edad, el proceso y el cumulo de perdidas psicosociales que acontecen durante esta etapa parecen determinar en algunos ancianos su incapacidad para percibir sus competencias y habilidades y desde luego, los aspectos positivos del entorno que los rodea en la vida.

A medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de la salud física y psicológica .estos cambios son progresivos e inevitables pero se ha demostrado el ejercicio puede ayudar n varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física .En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener la condición física ,el estado mental y los niveles de presión arterial de los adultos mayores(25).

Ernesto de la Cruz Sánchez _Universidad de Murcia (26).el estilo de vida es un conjunto de patrones y conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acorde con las oportunidades que les ofrece su propia vida. De esta forma, el estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente (como la práctica habitual de actividad física) que esta posibilitada o limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida. La trasmisión epidemiológica de la enfermedad aguda a enfermedad crónica, como principal causa de mortalidad en nuestra sociedad, ha hecho importante el estudio estilos de vida relacionado con la salud actual.

En el presente estudio el estilo de vida fue medido en base a la modificación del instrumento propuesto en el Modelo de Promoción de la salud (MPS), de Nola Pender, el cual permite una valoración de los estilos de vida pero basado en el estilo de vida promotor de salud de los individuos; que resulta útil para las

enfermeras, en la asistencia tanto en el apoyo como en la educación al paciente (27).

DIMENSIONES DEL ESTILOS DE VIDA:

Dimensión de alimentación: El organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para la producción de energía, que permita el funcionamiento normal de los tejidos y órganos, el crecimiento y el mantenimiento en general de la vida (28). Es la forma de proporcionar al cuerpo humano las sustancias contenidas en los alimentos. Son indispensables para mantener la salud. Se trata de un proceso voluntario y consciente y, por tanto, educable. Alimentación saludable o equilibrada es aquella que hace posible al individuo el mantenimiento de un óptimo estado de salud, a la vez que le permite el ejercicio de las actividades normales del trabajo y de la vida diaria (28).

Dimensión Actividad y Ejercicio:

En relación con el ejercicio físico, es conveniente establecer diferencia con la actividad física, que es definida por la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (1995) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da como resultado un gasto calórico para lo cual debe tener determinadas características de intensidad, duración y frecuencia”; por su parte, la National Library of Medicine (2002) la define como el estado de permanecer en actividad o como acción o movimientos energéticos (29).

Por otro lado, el ejercicio físico es definido como una categoría de la actividad física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo.(30). Además se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para

el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita. El ejercicio físico también nos ofrece beneficios como por ejemplo: -Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos. También nos ayuda a reducir la depresión, ansiedad, estrés (30).

Dimensión manejo de estrés:

Implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de hacer modificaciones determinarán qué tanto cambio tiene lugar.

La actitud de un individuo puede influir para que una situación o una emoción sea estresante o no. Una persona con una actitud negativa a menudo reportará más estrés de lo que haría una persona con una actitud positiva (31).

La alimentación: una dieta deficiente pone al cuerpo en un estado de estrés físico y debilita el sistema inmunitario. Como resultado, una persona puede ser más propensa a contraer infecciones. Una dieta deficiente puede significar la elección de alimentos poco saludables, no comer lo suficiente o no comer en un horario normal (31).

Esta forma de estrés físico también disminuye la capacidad para hacerle frente al estrés emocional, dado que el hecho de no obtener la nutrición adecuada puede afectar la forma como el cerebro procesa la información (31).

La actividad física: no realizar suficiente actividad física puede poner al cuerpo en un estado estresante. La actividad física tiene muchos beneficios, entre ellos el fomento de una sensación de bienestar (31).

Los sistemas de apoyo: casi toda persona necesita de alguien en su vida en quien confiar cuando esté teniendo momentos difíciles. El hecho de tener poco o ningún apoyo hace que las situaciones estresantes sean aún más difíciles de manejar (31).

La relajación: las personas que no tienen intereses externos, pasatiempos u otras formas de relajarse pueden ser menos capaces de manejar situaciones estresantes. Tener de 7 a 8 horas de sueño cada noche también le ayuda a las personas a hacerle frente al estrés (31).

Dimensión responsabilidad en salud.

El adulto mayor debe saber cómo mantener una vida saludable, mejorar hábitos y realizar ejercicios físicos y mentales que le ayuden a mejorar su salud, para así no producir factores nocivos para su salud (32).

Dimensión social: La buena comunicación con el entorno social que nos rodea hacen que una persona desarrolle habilidades de expresarse fácilmente con los demás, mantener una buena relación con nuestros amigos nos permite expresar lo que sentimos, pensamos y queremos y así poder sentirnos parte de una sociedad y sentirnos más seguros de nosotros mismos. Tener seguridad, armonía consigo mismo una buena autoestima y ante todo una buena actitud hacen de toda persona alguien agradable. Una sonrisa agradable y una voz elegante y ante todo culta demuestran la calidad de persona que se lleva dentro y esto permite mantener buenas relaciones con toda la sociedad ya que estos buenos aspectos hacen que la persona sea alguien interesante con que se puede compartir (33).

Dimensión Autorrealización: muestra la vocación existencial que debe descubrir cada persona para encontrarse a sí misma y desplegar su existencia de acuerdo a

sus propias inquietudes y motivaciones. Uno de los mayores síntomas de una vida feliz al llegar a la vejez es mirar al pasado haciendo un balance positivo del camino realizando, apreciando con cariño la existencia propia de acuerdo a una biografía que muestra una coherencia entre pensamiento, sentimiento y acción (34).

Auto aceptación: consiste en que la persona anciana experimente una actitud positiva hacia sí mismo y su vida pasada. Este criterio se considera uno de los centrales para el bienestar del anciano (35).

Autonomía: es la capacidad que tiene una persona o entidad de establecer sus propias normas y regirse por ellas a la hora de tomar decisiones (36).

En la psicología la autonomía se describe como la capacidad que tiene un individuo de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. Este concepto abarca una serie de características y elementos referentes con la autogestión personal. Entre esos elementos tenemos la autoestima, la actitud positiva ante la vida, el análisis correcto de las normas sociales y la autosuficiencia (37).

Crecimiento personal: consiste en el desarrollo de las potencialidades, seguir creciendo como persona. Sensibilizar a los adultos mayores, de esta manera conseguiremos que las personas ancianas tengan una alta autoestima, aumenten sus ganas de vivir, sean responsables con su auto cuidado, aumente su independencia y actúen su independencia y actúen dentro de la sociedad de forma cativa y participativa (38).

Características biológicas: las diversas aptitudes cognoscitivas del individuo se ven afectados en distinta medida en el proceso de envejecimiento. El descenso de la capacidad intelectual en los ancianos no se produce un funcionamiento de la

cronología sino se va ligando a enfermedades y circunstancias psicosociales desfavorables (39).

Los factores circunstanciales o ambientales:

Son circunstancias que identifica al adulto que puede ayudar o desfavorecer en su etapa que está viviendo (40).

En relación a lo económico. Pierde la facultad de trabajar y ayudar económicamente a su familia, ello hace que la persona se sienta inservible con baja auto estima (41).

El estado civil es la situación, lazo o nexo con otra persona. El estado civil de una persona, provenientes de un matrimonio o parentesco que establece ciertos derechos y deberes.

La religión es una costumbre con valores, de organización social creencias sobre cuestiones sobre naturales. (42).

El grado de instrucción considerado como último año escolar cursando por la persona donde puede demostrar sus capacidades cognitivas (43).

III. METODOLOGIA

3.1. Tipo y nivel de investigación

Tipo: estudio cuantitativo, de corte transversal (44)

Diseño: descriptivo correlacional (45)

3.1. Universo o Población:

3.2.1. Población y Muestra

Población

Estuvo conformado por 198 adultos mayores, que residen en el distrito de San Juan de Iscos, Provincia de Chupaca Departamento de Junín.

Muestra

El tamaño de muestra estuvo determinada con un nivel de confianza del 95% y con un margen de error permisible del 5%. Aplicando la técnica del muestreo se obtuvo una muestra de 130 adultos mayores, que residen en el distrito de San Juan Iscos, Provincia de Chupaca, Departamento de Junín. (Ver Anexo N°1)

3.1.2. Unidad de análisis

Cada adulto mayor que formo parte de la muestra y cumplió con los criterios de inclusión.

Criterios de Inclusión

Adulto mayor que vive más de 3 años en el distrito de San Juan Iscos.

Adulto mayor de diferentes sexos.

Adulto mayor que aceptó participar en el estudio.

Criterios de Exclusión:

Adulto mayor que tenga algún trastorno mental.

Adulto mayor que presente problemas de comunicación.

Adulto mayor con alguna alteración patológica

3.3. Definición y Operacionalización de variables

Estilos de la Persona Adulta

Definición Conceptual

El estilo de vida es la forma o manera que se entiende la vida; en el sentido de las costumbres comportamientos de persona tanto en lo individual, como en sus relaciones grupales que se construye en conductas comunes tales como ocupación en su tiempo libre, el consumo, alimentación, hábitos de higiene, vivienda, el urbanismo, la posición de bienes e inclusive en la relación con el entorno e interpersonales (45).

Definición operacional

Estilo de vida saludable: 75- 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 – 74 puntos

Factores biosocioculturales de la persona adulta

Definición conceptual

Los factores biosocioculturales se refiere a la conjugación de tres términos fundamentales e inherentes en el ser humano: biológico, social y cultural de la persona adulta. Los factores biológicos (físicas y psicológicas) son: sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación, ingreso

económico, peso, talla, estado de nutrición, estado de salud, actividad física (46).

Definición Operacional

Para fines de la presente investigación se operacionalizó en los siguientes indicadores.

Factor biológico

Sexo

Definición Conceptual

Es el conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos, y hacen posible una reproducción que se caracteriza por una diversificación genética (47).

Definición Operacional

Se utilizó escala nominal

- Masculino
- Femenino

Factores culturales

Grado de instrucción

Definición Conceptual

Considerado como último año escolar cursando por la persona donde puede demostrar sus capacidades cognitivas (48).

Definición operacional

- Escala ordinal
- Analfabeto
- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Superior incompleta
- Superior completa

Religión

Definición conceptual

Es una doctrina, cuyas bases son la creencia y alabanza hacia seres divinos y superiores conocidos como dioses, a los cuales se les responsabiliza de la creación del mundo desde el punto de vista teológico, una religión entrega sus conocimientos a quienes tienen fe en ellos, para que estos la defiendan y adoctrinen a los demás (49).

Definición operacional

- Escala nominal
- Católico
- Evangélico
- Otros

Factores sociales

Estado civil

Definición conceptual

Es la condición particular que caracteriza a una persona en lo que hace a sus vínculos personales con individuos de otro sexo o de su mismo sexo con quien creara lazos que serán reconocidos jurídicamente (50).

Definición operacional

Escala nominal

- Soltera
- Casada
- Viudo(a)
- Unión libre
- Separado /divorciado

Ocupación

Definición conceptual

Labor, el que hacer o trabajo que se desempeña una persona (51).

Definición Operacional

Escala nominal

- Obrero(a)
- Empleado(a)
- Ama de casa
- Ambulante
- Jubilados
- Otros

Ingreso económico

Definición Conceptual

Cantidad de dinero que una familia puede gastar en un periodo determinado sin aumentar ni disminuir sus activos netos (52).

Definición operacional

Escala de intervalo

- Menor de 100 nuevos soles
- De 100 a 599 nuevos soles
- De 600 a 1,000 nuevos soles
- De 1000 a más nuevos soles

3.4. Técnicas e instrumentos de la recolección de datos:

Técnicas

Para la realización del trabajo de investigación se utilizó la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos.

Instrumentos

En el presente informe de investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación:

Instrumento No 01

Escala del Estilo de vida

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, elaborado por Walker, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado R; Reyna E y Díaz R,(53). En la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación y poder medir el Estilo de vida a través de sus dimensiones como son alimentación,

actividad y ejercicio ,manejo de estrés ,apoyo interpersonal, y responsabilidad en salud (anexo N^a 02)

Constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera

Alimentación	: 1, 2, 3, 4, 5,6
Actividad y Ejercicio	: 7,8,
Manejo del Estrés	: 9, 10, 11,12
Apoyo Interpersonal	: 13, 14, 15,16
Autorrealización	: 17, 18,19
Responsabilidad en Salud	: 20, 21, 22, 23, 24,25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

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

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=4; V=3; F=2; S=1

Los puntaje obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub escala.

Instrumento No 02

Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta

Elaborado por Delgado R; Reyna E. y Díaz R, (54). En Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente

investigación. Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes: (Ver Anexo N° 03)

Datos de Identificación, donde se obtiene las iniciales o seudónimo de la persona entrevistada (1 ítems).

Factores Biológicos, donde se determina la edad y el sexo (2 ítems).

Factores Culturales, donde se determina la escolaridad y la religión (02 ítems).

Factores Sociales, donde se determina el estado civil, la ocupación y el ingreso económico (3 ítems).

Control de Calidad de los datos:

Validez externa

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro (4) expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaran mayor calidad y especificidad a los instrumentos (55).

Validez Interna

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio (55).

(Ver Anexo N° 04)

Confiability

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (55).

(Ver Anexo N° 05)

3.5. Plan de Análisis

3.5.1 Procedimiento de recolección de datos:

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

Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos mayores del distrito de San Juan de Iscos, reiterando que los datos recolectados y resultados obtenidos serán rigurosamente privado.

Se coordina con los adultos mayores para poder fijar la fecha de la aplicación del instrumento

A cada participante se le dio instrucciones para que desarrollen el instrumento. Se procedió a desarrollar los instrumentos se realizó en 20 minutos de manera personal.

3.5.2. Análisis y procedimientos de datos:

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/ info/software versión 18.0, se presentaron los datos en tablas simples, luego se elaboraron gráficos para cada tabla.

Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterios de chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$ (56).

2.3. Principios éticos

Durante la aplicación de los instrumentos se respetaron y cumplieron los criterios éticos (57).

Protección de las personas

Se informó a los adultos mayores que la información obtenida no pueden ser expuestos y son confidenciales, solo se utilizara para fines de la investigación. Así para mejorar un estilo de vida saludable

Beneficencia y no maleficencia

Limitamos la información recibida en el presente estudio; se mantuvo en secreto y se evitara ser expuesto para proteger la intimidad e identidad de los adultos,

Justicia

Se dio una información veraz a los adultos mayores sobre los fines del estudio realizado.

Consentimiento informado

Los participantes fueron informados sobre el tema de investigación, Quienes por voluntad propia aceptaron participar. (Anexo N^o 6)

IV. RESULTADOS

4.1 RESULTADOS

TABLA 1

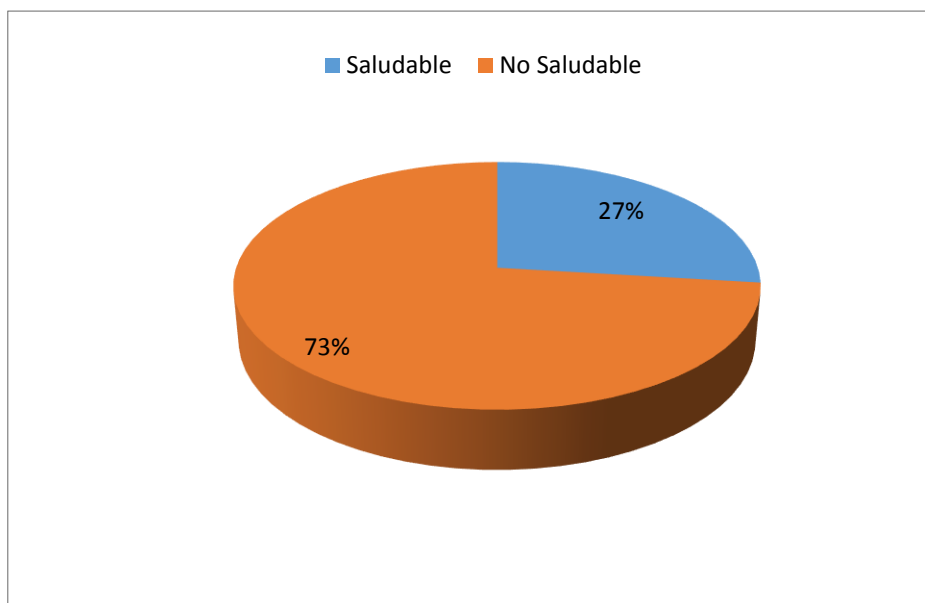
**ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE SAN
JUAN DE ISCOS ,2017**

Estilo de vida	frecuencia	porcentaje
Saludable	35	26,1
No saludable	95	73,1
Total	130	100,00%

Fuente: Escala de Estilo de Vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificada por: Delgado, R; Reyna E y Díaz, R. Aplicada al adulto mayor en el distrito de san Juan de Iscos, 2017.

GRAFICO 1

**ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE SAN JUAN DE
ISCOS**



Fuente: Tabla 1

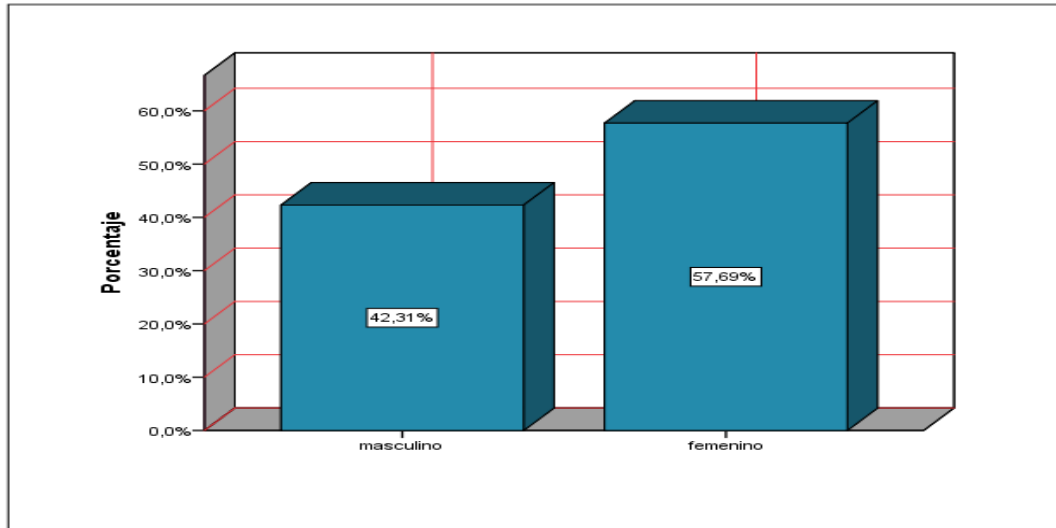
TABLA 2
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO
DE SAN JUAN DE ISCOS, 2017

FACTOR BIOLÓGICO		
Sexo	N	%
Masculino	55	43,3
Femenino	75	57,7
Total	130	100,0
FACTORES CULTURALES		
Grado de instrucción	N	%
Analfabeto(a)	7	5,4
Primaria incompleta	3	2,3
Primaria completa	7	5,5
Secundaria incompleta	32	24,6
Secundaria completa	23	17,6
Superior incompleta	26	20,0
Superior completa	32	24,6
Total	130	100,0
Religión	N	%
Católico(a)	100	76,9
Evangélico(a)	12	9,2
Otras	18	13,9
Total	130	100,0
FACTORES SOCIALES		
Estado civil	N	%
Soltero(a)	51	39,3
Casado(a)	41	31,5
Viudo(a)	2	1,5
Unión libre	35	26,9
Separado/Divorciado(a)	1	0,8
Total	130	100,0
Ocupación	N	%
Obrero(a)	14	10,8
Empleado(a)	42	32,3
Ama de casa	19	14,6
Ambulante	8	6,1
Jubilados	47	36,2
Otros	0	0,0
Total	130	100,0
Ingreso económico soles	N	%
Menor a 100	18	13,8
De 100 a 599	36	27,7
De 600 a 1000	60	46,1
De 1000 a mas	16	12,4
Total	130	100,0

Fuente: Cuestionario de Factores Biosocioculturales, elaborado por: Delgado, R; Reyna E y Díaz, R; aplicado al adulto mayor en el distrito de San Jan de Iscos, 2017.

GRAFICO 2

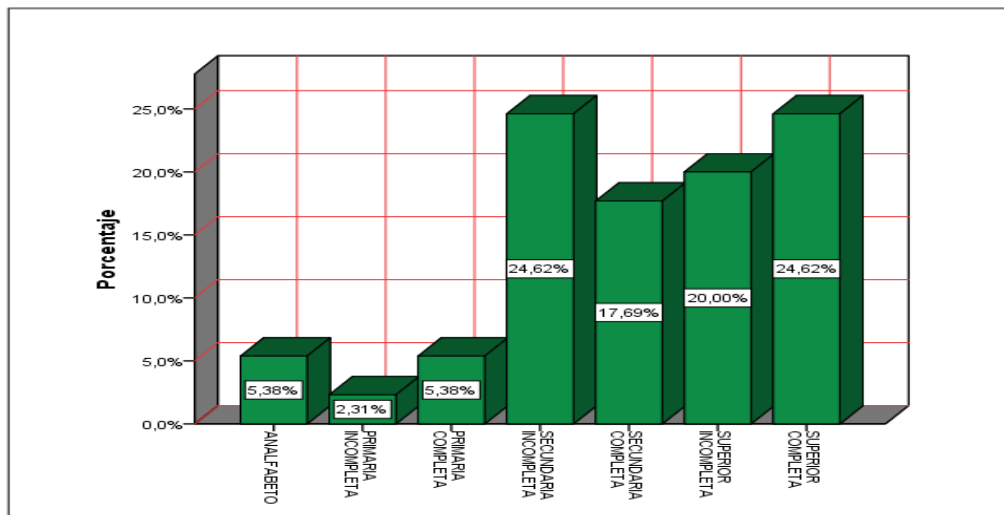
SEXO DEL ADULTO MAYOR DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE ISCOS 2017



Fuente: Tabla 2

GRAFICO 3

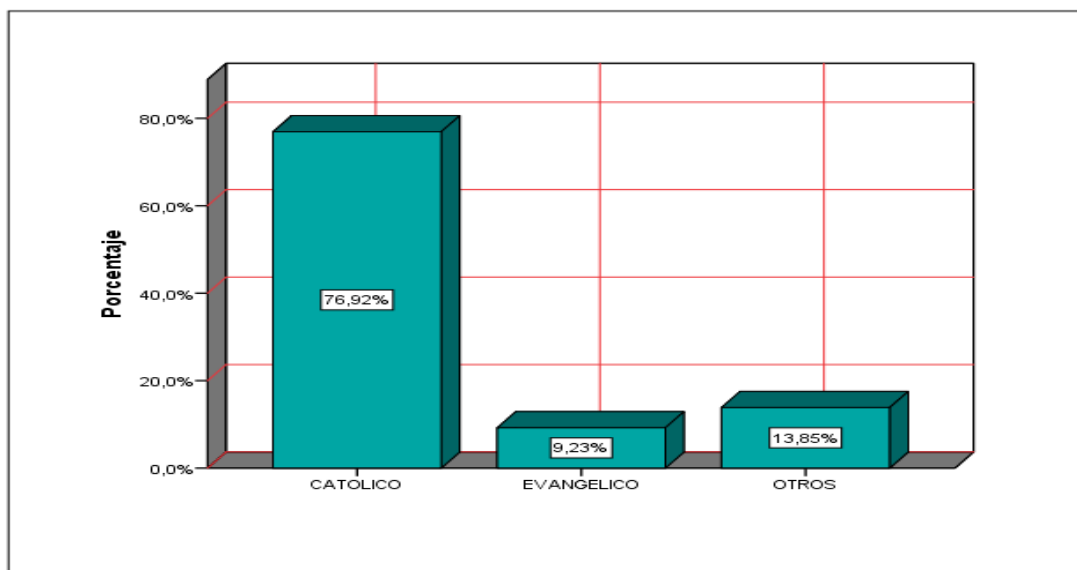
GRADO DE INSTRUCCION DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE SAN JUAN DE ISCOS, 2017



Fuente: Tabla 2

GRÁFICO 4

RELIGIÓN EN EL ADULTO MAYOR DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE ISCOS, 2017

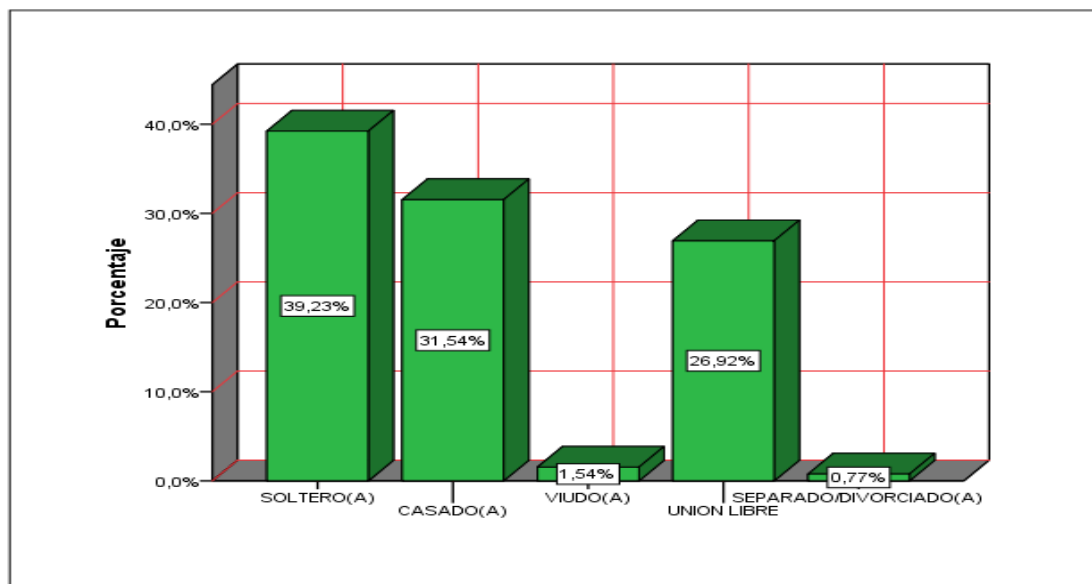


Fuente: Tabla 2

GRÁFICO 05

ESTADO CIVIL DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE SAN JUAN DE ISCOS,

2017

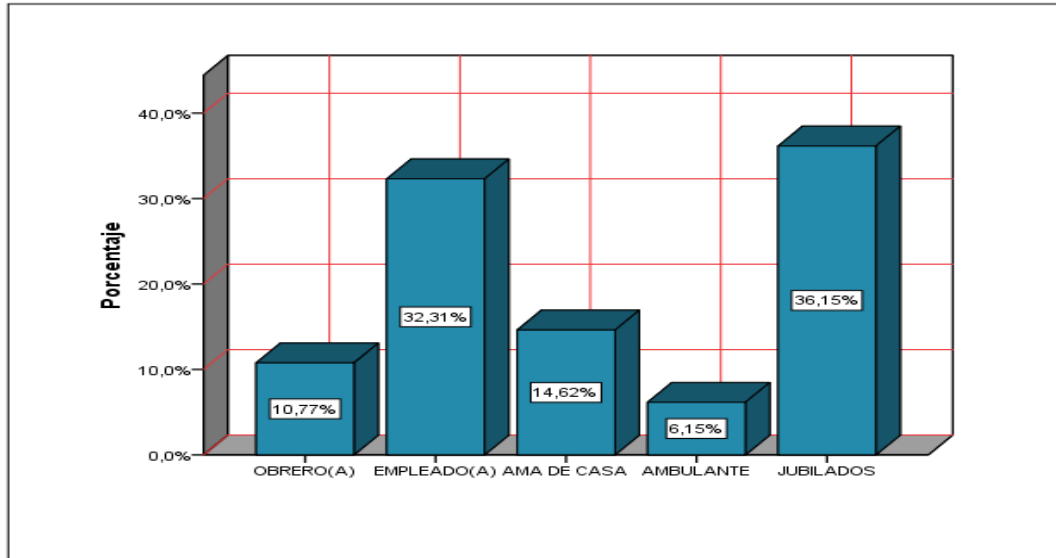


Fuente: Tabla 2

GRÁFICO 6

OCUPACIÓN DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE SAN JUAN DE ISCOS,

2017

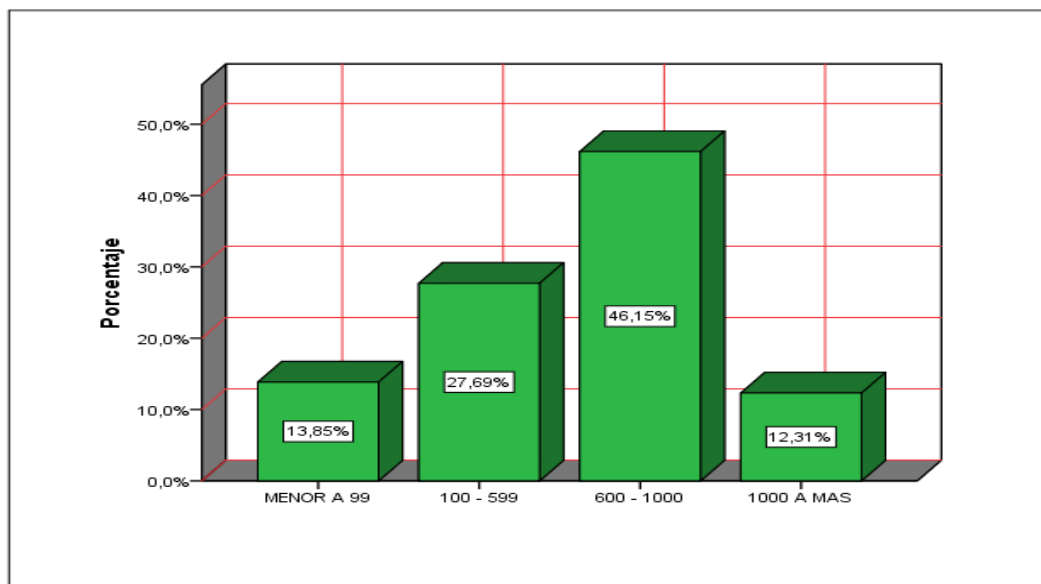


Fuente: Tabla 2

GRÁFICO 7

INGRESO ECONÓMICO DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE SAN JUAN

DE ISCO, 2017



Fuente: Tabla 2

**LA RELACION ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL
ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE
ISCOS**

TABLA 3

**SEXO Y EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL DISTRITO DE
SAN JUAN DE ISCOS, 2017**

SEXO	ESTILO DE VIDA						Prueba de Chi
	SALUDABLE		NO SALUDABLE		Total		Cuadrado
	N	%	N	%	N	%	X ² =9,765
Masculino	48	36,9	7	5,4	55	47,1	1gl
Femenino	47	36,2	28	21,5	75	52,9	P= 0.002 <0.05
Total	95	73,1	35	26,9	130	100,0	Si existe relación estadísticamente significativa

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por Delgado, R; Reyna E. y Díaz, R y el Cuestionario de Factores Biosocioculturales elaborado por Delgado, R; Reyna E y Díaz, R; aplicado al adulto mayor en el distrito de San Juan de Iscos, 2017.

TABLA 4

**FACTORES CULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR
EN EL DISTRITO DE SAN JUAN DE ISCOS, 2017**

GRADO DE INSTRUCCIÓN	ESTILO DE VIDA						Prueba de Chi Cuadrado
	SALUDABLE		NO SALUDABLE		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Analfabeto	7	5,4	0	0	7	5,4	X ² =6,843
Primaria Incompleta	3	2,3	0	0	3	2,3	6gl
Primaria Completa	5	3,9	2	1,6	7	5,5	P= 00,336 >0.05
Secundaria Incompleta	23	17,7	9	6,9	32	24,6	No existe
Secundaria Completa	19	14,6	4	3	23	17,6	relación
Superior Incompleta	16	12,3	10	7,7	26	20	estadísticamente
Superior Completa	22	16,9	10	7,7	32	24,6	significativa.
Total	95	73,1	35	26,9	130	100,0	

RELIGIÓN	ESTILO DE VIDA						Prueba de Chi Cuadrado
	SALUDABLE		NO SALUDABLE		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Católico	75	57,7	25	19,2	100	74,6	X ² =7.168
Evangélico	5	3,9	7	5,3	12	12,7	2gl
Otros	15	11,5	3	2,4	18	12,7	P= 0.028 < 0.05
Total	95	73,1	35	26,9	130	100,0	Si existe relación estadísticamente significativa

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por Delgado, R; Reyna E. y Díaz, R y el Cuestionario de Factores Biosocioculturales elaborado por Delgado, R; Reyna E y Díaz, R; aplicado al adulto mayor en el distrito de Iscos, 2017.

TABLA 5

**FACTORES SOCIALES Y EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN
EL DISTRITO DE SAN JUAN DE ISCOS, 2017**

ESTADO CIVIL	ESTILO DE VIDA						X ² =3,023
	SALUDABLE		NO SALUDABLE		Total		4gl P= 0.554 > 0.05
	N	%	N	%	N	%	
Soltero (a)	34	26,2	17	13,1	51	39,3	No existe relación estadísticamente significativa
Casado (a)	30	23,1	11	8,4	41	31,5	
Viudo (a)	2	1,5	0	0	2	1,5	
Unión Libre	28	21,5	7	5,4	35	26,9	
Separado/Divorciado(a)	1	0,8	0	0	1	0,8	
Total	95	73,1	35	26,9	130	100,0	

OCUPACIÓN	ESTILO DE VIDA						X ² =8,367
	SALUDABLE		NO SALUDABLE		Total		4gl P= 0.076 > 0.05
	N	%	N	%	N	%	
Obrero (a)	14	10,8	0	0	14	10,8	No existe relación estadísticamente significativa
Empleado (a)	29	22,3	13	10	42	32,3	
Ama de casa	16	12,3	3	2,3	19	14,6	
Ambulante	5	3,8	3	2,3	8	6,1	
Jubilados	31	23,9	16	12,3	47	36,2	
Otros	0	0,00	0	0,00	0	0,00	
Total	95	73,1	35	26,9	130	100,0	

INGRESO ECONÓMICO	ESTILO DE VIDA						X ² =9,229
	SALUDABLE		NO SALUDABLE		Total		3gl P= 0.066 > 0.05
	N	%	N	%	N	%	
Menor a 100	13	10	5	3,8	18	13,8	No existe relación estadísticamente significativa.
100 – 599	33	25,4	3	2,3	36	27,7	
600 – 1000	39	30	21	16,1	60	46,1	
1000 a mas	10	7,7	6	4,6	16	12,4	
Total	95	73,1	35	26,9	130	100,0	

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por Delgado, R; Reyna E. y Díaz, R y el Cuestionario de Factores Biosocioculturales elaborado por Delgado, R; Reyna E y Díaz, R; aplicado al adulto mayor en el distrito de Iscos, 2017.

4.2 Análisis de resultados

En la tabla 1. Se observa se observa datos de la variable estilos de vida del adulto mayor de 100% (130) el 73,1 % (95), tiene un estilo de vida no saludable y un 26,9%(35) tiene un estilo de vida saludable.

Estos resultados se relaciona con el estudio de Cruz, R, (58) que investigo sobre estilos de vida y factores biosociales de adulto mayor en el” AA.HH. San Genero – Chorrillos” concluyendo que del 100% de los adultos que participaron en el estudio, el 26,2% tiene un estilo de vida saludable, y un 73,8% posee un estilo de vida no saludable. Así mismo, los hallazgos se vinculan con lo obtenido por Yauri,S.y Rosales.(59) en su trabajo de estilos de vida y el estado nutricional del adulto mayor de la jurisdicción del centro de salud el Progreso Chimbote ,presenta un estilo de vida saludable y un 75,5% mantiene un estilo de vida no saludable el 24,5% en donde se encontró un estilo de vida no saludable.

Así mismo arrollo (60) ,en su estudio realizado en Chimbote –Perú titulado: “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor de las Lomas del sur –nuevo Chimbote ,2012”,concluyo que la mayoría de los adultos presentan un estilo de vida no saludable.

Bertha Pérez Lizarur (61) refiere que los adultos mayores con estilo de vida saludables en la dimensión biológica son aquellos que consumen sus alimentos 3 veces al día de forma diaria y en la dieta está compuesta por carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, así mismo el consumo de agua es cantidad suficiente, el ejercicio físico durante 20min al menos tres veces por semana y el descanso al menos 6-8 horas diarias. Castillo Vilela Willy (62) en su investigación “estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor de AA.HH.Ramiro Priale-Chimbote, 2011”donde se encontró un porcentaje significado de adulto mayos que presenta un estilo de vida no saludable por

que posiblemente mantienen una vida sedentaria ,presentan poco interés por el cuidado de su salud, no se preocupan por su salud y no acuden a un establecimiento de salud para su control médico, por lo tanto se observa un porcentaje significativo de los estilos de vida saludable, esto se debe a que el adulto mayor lleva una adecuada alimentación, consumen una dieta balanceada ,proteínas ,vitaminas,minerales,realizan ejercicios físicos y mentales para mejorar su integridad, tiene un visita médica cada mes.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar de adulto, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales,si no también de acciones de naturaleza social ,en la actualidad los factores sociales están determinados por numerosos problemas en el adulto mayor más que los factores biológicos. Tanto varón como mujer tienen sus propios problemas y riesgos, sin embargo esto no condiciona que pueda alcanzar un estilo de vida saludable.

El distrito de San Juan de Iscos un porcentaje significativo presenta un estilo de vida no saludable.es causada por el poco conocimiento, el poco tiempo que tienen los adultos por que se dedican a trabajar desde muy tempranas horas, es muy poca la atención que dedican a su salud. Pocas veces acuden a un establecimiento de salud, recurren a la medicina natural, se bañan con plantas medicinales, pasada de huevo, remedios caseros, algunos adultos mayores tiene seguro social pero las citas son cada 45 días la demora de atención hacen que ellos no acudan a los servicios médicos, los adultos mayores duermen poco eso les lleva al estrés y no lo manejan adecuadamente, en cuanto a la nutrición es inadecuada el exceso de carbohidratos lípidos provoca un riesgo para la salud.

El dinero no les alcanza para abastecer sus necesidades básicas. Así mismo la poca actividad física da inicio de las patologías físicas y psicológicas que afecta a la persona adulta.

Por otro lado se observa que en el distrito de san juan de iscos tienen un estilo de vida saludable los adultos llevan una dieta balanceada , tiene una buena calidad de vida de reposo y sueño ,algunos adultos que a un pueden realizada ejercicios físicos regularmente lo hacen por más de 10 a 20 minutos beneficiosamente en la salud disminuyendo enfermedades isquémica ,hipertensión arterial , diabetes mellitus ,osteoporosis ,cáncer de colon ,disminuyendo el riesgo a padecer de obesidad.

Tabla 2. Se observa los datos sobre la relación factor biológico sexo. Que el 100% (130) tiene una edad comprendida de 60 años amas y son de sexo femenino 57,7% (75,1)

se observan los datos sobre la relación del factor ores biosociculturales el 100% (130),el 5,4%(7), son analfabetos, el 17,6% (23),tienen superior completa,76,9% (100) son de religión católica y los 9,2%(12)son evangélicos o pertenecen a otra religión .en lo referente al estado civil de adulto mayor el 31,5% (41) son casados el 1,5 % (2) son viudos En cuanto la ocupación del adulto mayor el 36,2% (47) son jubilados, 32,3%(42) son empleados .el ingreso económico el 46,1%(60)tiene un ingreso de 600 a 1000 nuevos soles y un 12,4%(16) su ingreso económico es más de 100 soles.

Los resultados coinciden con el estudio de Estrella H. (63), en su estudio titulada “estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta P, S San Francisco –Huancayo “reportando que el 57,25 de personas que participaron el 63,3% profesan la religión católica y el 52,8% tienen un ingreso entre 600 y 1000 nuevos soles.

Estos hallazgos son similares en algunos indicadores como: colonia Y. Y Pimentel, L. (64) en su estudio de investigación del 2009 sobre “Estilos de vida de la persona adulta, Ayacucho 2009”En relación a los factores biosociculturales: el 61%(65) son de sexo femenino, el 31,5%(39) tiene un grado de instrucción primaria completa el 77,1%(53) son amas de casa y por último el 66,3%(41) tiene un ingreso económico entre 100 a 599 nuevos soles. Las conclusiones fueron: si existe relación estadísticamente significativa

entre el estado civil y estilo de vida. Comparando los estudios los estudios y los resultados encontrados se puede mencionar que existe relación en cuanto el estado civil y estilo de vida. Ya que la mayoría de los adultos son casados y son pocos de unión libre o viudos, ser casado significa apoyo y responsabilidad en el hogar, es posible que otros adultos mayores que se quedan solos en casa tienen el sentimiento de soledad, son muy difíciles expresar su molestia.

La investigación se relaciona con el reporte de Yuen, J y Dela Cruz, W. (65) en el 2009, .en su estudio titulado “estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del AA.HH.San Francisco de Asís”, donde concluye que el estilo de vida no tiene relación con el grado de instrucción. Así mismo García L. (66), los resultados son distintos de lo recolectado, ellos concluyeron que el grado de instrucción y la religión no tienen relación estadísticamente significativa con el estilo de vida.

Además, los resultados del presente análisis por Huaya,M.y Corahua,C.(67) “estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta-Huahuapuquio,Ayacucho,2009”.su resultado fue el grado de instrucción tiene relación estadísticamente significativa con el estilo de vida.

Los factores biosocioculturales se refiere a la conjugación de tres términos fundamentales e inherentes en el ser humano: biológico, social y cultural de la persona adulta. Los factores biosocioculturales mantienen una íntima relación entre lo biológico, lo social y lo cultural, de modo que lo biológico es la cantidad de años y el sexo que posee cada individuo, social es la base físico-espacial donde se desarrolla la sociedad y las tradiciones con otras sociedades. La cultura por su parte tiene que ver con las tradiciones culturales educativas que varían de una sociedad a otra.

El estado civil Es la condición particular que caracteriza a una persona en lo que hace a sus vínculos personales con individuos de otro sexo o de su mismo sexo con quien creara lazos (68).

Ocupación es el oficio o profesión que desempeña una persona, independiente del sector que puede estar empleada, o del tipo de estudio que hubiese recibido (69).

Ingreso económico es la cantidad de dinero que una familia puede gastar en un periodo determinado sin aumentar ni disminuir sus activos netos, los fuentes de ingresos son los sueldos, salarios dividendos, ingreso por interés pagos de transferencias (70).

Los factores pueden ser de riesgo o de benéficos para las personas adultas el los pueden modificar o cambiar sus hábitos. En cuanto a su alimentación deben consumir balanceadamente proteínas ,lípidos,carboidratos, así para que mejoren su autocuidado en salud y lleven estilos de vida saludables, porque estos factores son particulares, pues cada persona se forma de acuerdo a sus costumbres, hábitos y, sobre todo, del conocimiento que tengan sobre el tema

El estado civil, los adultos refieren que al iniciar la unión conyugal decidieron casarse para formalizar su estado civil, ser bien vistos por la sociedad o simplemente por tradición o decisión propia.

Por otro lado el ingreso económico y ocupación por su edad de adulto son muy limitados a obtener un trabajo y por ende un ingreso económico por lo tanto no les va a permitir cubrir sus necesidades básicas, ya que actualmente la canasta familiar está en aumento y los precios cada día más elevados es aquella condición caracterizada por la carencia de recursos, medios u oportunidades para la satisfacción de las necesidades humanas mínimas, tanto de tipo material como cultural.

Tabla 3: con respecto a los factores biológicos y estilo de vida se observa que el 100%(130) el 57,7%(75)son mujeres que se encuentran entre las edades de 60 años a más el 36,2%(47),representa un estilo de vida no saludable y el 21,5%(28),presenta un estilo de vida saludables, mientras que el 42,3%(55) son varones, el 36,9(48) tiene un estilo de vida no saludable y el 5,4%(7) tiene un estilo de vida saludable.

Al relacionar la variable sexo con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2 = 12,380$, 1gl y $p < 0.05$). Se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre sexo y estilos de vida.

Los resultados por Tapia, K. (71) en su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta AA, HH.San Jose.la Unión Chimbote, 2010”, quien reporto que si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y estilos de vida.

Otros resultados por Villegas, Y. (72) en el 2010.su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta.AA.HH.25 de Mayo, Chimbote” quien reporta que no hay relación significativa entre la edad y el estilo de vida, encontró que si existe relación entre sexo y estilos de vida,

Rodríguez, F. (73) en su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta, surco, Lima “donde muestra que no existe relación estadísticamente significativa entre la variable religión y estilo de vida.

El termino sexo es la condición de la naturaleza orgánica que permite distinguir al hombre de la mujer. Los factores biológico sexo están determinado por las características genéticas y hormonales.

Los resultados obtenidos de la variable estilos de vida y sexo del distrito de San Juan de Iscos si existe relación estadísticamente significativa. Las mujeres se preocupan por su alimentación, preparan sus alimentos con bastante higiene, mantienen limpia su ropas, se

preocupan más por su cuidado personal. A diferencia de los varones ellos son más prácticos consumen toda clase de comida entre ellas comidas fáciles, pocas veces se preocupan por su apariencia personal, no son muy higiénicos. Ello determina una conducta de salud.

Tabla 4 : con respecto a los factores biosocioculturales y el estilo de vida en el grado de instrucción se observa que el 100%(130) el 5,4%(7) son analfabetos ,el 2,35(39) tiene primaria completa ;el 17,6(23) tiene secundaria completa ,el mayor porcentaje el 24,6(32) terminaron superior completa de los cuales el 7,7%(10)lleva un estilo de vida saludable y el 16,8%(22) tiene un estilo de vida no saludable .por otro lado la religión se observa que la mayoría del 100% el 76,9%(100) son católicos .de los cuales el 57,7%(75)tiene un estilo de vida no saludable y el 19,2%(25) tiene un estilo de vida saludable.

Se muestra la relación entre los factores biosocioculturales y los estilos de vida. Al relacionar el grado de instrucción con el estilo de vida utilizando el estadístico chi-cuadrado de independencia ($\chi^2 = 6,843$, 6gl y $p > 0.05$) encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables .así mismo muestra la relación entre religión y estilos de vida, haciendo uso del Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2 = 7.168$, 2gl y $p < 0.05$) si existe relación estadísticamente significativa entre religión y estilos de vida.

Delgado G. (74).Ayacucho –Perú en su trabajo de investigación “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta, Ayacucho, 2009”. En relación a los factores biosocioculturales: el 61%(65) son de sexo femenino, el 31,5%(39) tiene grado de instrucción primaria incompleta, el 77,1%(83) profesan la religión católica .el 48,3%(52) es de estado civil casado, el 49,7%(53) son amos de casa por último el 66,3% (74) tiene un ingreso económico de 100 a 599 nuevos soles .las conclusiones fueron: si existe relación estadísticamente significativa entre el estado civil y estilos de vida.

De igual modo encontramos resultados por Barrantes, E. (75) en su investigación “estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta La Unión –Ayacucho, con una muestra de 65 personas adultas, donde concluye que si tiene relación estadísticamente significativa entre estilos de vida y grado de instrucción, también se observa que no tiene relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y la religión.

Según los resultados obtenidos el grado de instrucción y los estilos de vida del adulto mayor de san juan de iscos. No tiene relación estadísticamente significativa, menos de la mitad tiene superior completo e incompleto, en ese sentido las personas que transitan por esta etapa de la vida, la educación puede contribuir al desarrollo de la cultura del envejecimiento y elevación de la calidad de vida expresada en mayores estándares de su salud, felicidad y bienestar.

Los resultados obtenidos la mayoría profesan la religión católica. Quienes adoran a santos y le hacen celebraciones, fiestas patronales con bandas orquestas se visten con polleras para la celebración, es una tradición que siguen de año en año .los adultos acuden a la iglesia les rezan para que su alma este en paz, cada uno de ellos tienen fe a diferentes santos.

Tabal 5: los resultados obtenidos de los adultos mayores de San Juan de Iscos, las variables estilos de vida y el estado civil encontramos que el 100% (130) el 31,5%(41) son casados de los cuales el 231%(30) tienen un estilo no saludable y el 8,4%(11) tiene un estilo de vida saludable. Por otro lado en el factor ocupación que el 100%(130) un 36,2%(47) son jubilados, otras ocupaciones de los cuales un 23,9%(31) tiene un estilo de vida no saludable ,y el 12,3%(16) tiene un estilo de vida saludable .y por último se muestra que el ingreso económico de un 100%(130) el 46,1%(60) tiene un ingreso económico de 600 a 1000 nuevos soles, de los cuales el 30%(39) tiene un estilo de vida no saludable y un 16,1%(21)tiene un estilo de vida saludable.

Se muestra la relación entre los factores sociales y el estilo de vida. Al relacionar el estado civil con estilos de vida utilizando el estadístico Chi –cuadrado de independencia ($\chi^2 = 3,023$, 4gl y $p > 0.05$) encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Así mismo se muestra relación entre ocupación y estilos de vida .haciendo uso del estadístico Chi –cuadrado de independencia ($\chi^2 = 8,367$, 4gl y $p > 0.05$) se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables. También se muestra la relación ingresos económicos y estilos de vida utilizando el estadístico Chi –cuadrado de independencia ($\chi^2 = 9,229$, 3gl y $p > 0.05$) no existe relación estadísticamente significativa entre ingreso económico y estilos de vida.

Según Bocanegra ,L (76) En su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor de AA.HH.Julio Menéndez – Casma ,su muestra estaba formada por 117 adultos donde concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y los factores sociales.

Alva, M. (77) En su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor, nuevo Chimbote 2009” su muestra estuvo formada por 60 personas adultas concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida con el estado civil, ocupación e ingreso económico.

Con respecto al matrimonio es una antigua institución social, presente en gran cantidad de culturas que establece un vínculo conyugal entre personas naturales reconocidas y consolidadas por medio de las prácticas comunitarias, normas legales, religiosas o morales. La unión matrimonial establecen derechos y obligaciones que varían considerablemente según las normas de cada ciudad (78).

Factor ocupación los adultos mayores se dedican a otras ocupaciones considerando entre ellas los ambulantes comerciantes informales por la falta de oportunidad laboral, así

mismo la etapa en la que esta disminuye sus oportunidades de conseguir un empleo la mayoría de estas personas se dedica a la ganadería y agricultura (79).

Factor económico de los adultos mayores es de 600 a 1000 nuevos soles este ingreso económico es mínimo para cubrir las necesidades básicas o para la canasta familiar este se debe principal mente al tipo de trabajo que realiza los adultos mayores no les proporciona mayores ganancias, aumentando índices de la pobreza, inseguridad alimentaria ya que ella puede ser causa del desempleo o ingresos insuficientes que no permitan adquirir los alimentos necesarios de forma suficiente (80).

El socioeconómico determina la morbimortalidad de un grupo de finido tanto directamente como a través de su influencia decisiva sobre algunos factores como: disponibilidad de recursos humanos, servicio de atención médica, viviendas, saneamiento básico, etc. Cada comunidad tiene sus estructuras económicas y las relaciones que de ellos se establecen, determinarán la morbi-mortalidad de los adultos mayores (81).

Según los resultados obtenidos no existe relación entre los factores culturales y el estilo de vida del adulto mayor, se observa que más de la mitad son casados y de unión libre, ser casados tiene una serie de exigencias, responsabilidades y horarios, además que los hábitos de vida adquiridos desde la infancia son difíciles de cambiarlos, muchas de ellos solo se pueden modificar, los adultos mayores se quedan solos en casa sus hijos ya migraron y tienen sentimiento de soledad, son muy difíciles de expresar sus molestias por qué piensan que los demás se aburrirán de ellos.

Así mismo se observa que la mayoría son jubilados se dedican a la agricultura cultivan productos para venderlos también se dedican a la ganadería, para poder ayudarse económicamente. El dinero es útil para cubrir las principales necesidades básicas pero no es condicionante para llevar un estilo de vida saludable.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La mayoría de los adultos mayores del distrito de San Juan de Iscos tiene un estilo de vida no saludable.
- Si existe relación estadísticamente significativa entre factor biológico (sexo) y religión del adulto mayor de distrito de San Juan de Iscos
- No Existe relación significativa entre los factores sociales (estado civil, ocupación, ingreso económico grado de instrucción) y los estilos de vida de los adultos mayores del distrito de San Juan de Iscos
- En cuanto los factores biosociculturales del adulto mayor del distrito de San Juan de Iscos más de la mitad son de sexo femenino; menos de la mitad tiene grado de instrucción secundaria y superior completa de religión católica, casados, con un ingreso de 600 a 1000 nuevos soles.

5.2. Recomendaciones

- Fomentar la investigación sobre estilos de vida en ella población adulta sobre los aspectos de alimentación, actividad y ejercicio, apoyo interpersonal.
- Establecer políticas públicas orientadas a la promoción y prevención en el adulto Mayor.
- Dar a conocer y difundir los resultados de la investigación al puesto de salud de San Juan de Iscos con el fin de contribuir a elevar la eficacia del Programa Preventivo promocional de la salud del adulto mayor y reducir los factores de riesgo así lograr un estilo de vida saludable.
- Establecer proyectos de educación sobre el cuidado que se debe tener con la población adulta mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mendoza M. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [resumen en internet]. Lima; 2007. [Citado 2010 Ago. 15]. [1 Pantalla]. Disponible en URL: http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/id/51067116.html
2. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A workingdocument. [Documento en internet]. Canadá. 1974. Disponible desde el URL: http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf
3. Ministerio de salud"lineamientos para la dirección de la persona mayor adulta 2005(citado el 26 de noviembre el 208) Disponible en URL<http://www.upch.edu.com/gerontologia-minsasap-salud.htm> pdf2
4. Giraldo, A, Toro, M. Macías, A. Valencia, C. y Palacio, S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludable. [Revista en internet]. Colombia; 2008. [Citado 2013 Jun 12]. [16 páginas]. Disponible en URL: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/REVISTAS15\(1\)_9.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/REVISTAS15(1)_9.pdf)
5. Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas para la Promoción de Alimentación y Nutrición Saludable.2011 [Citado 2013 Jun. 12] Disponible desde el URL: [www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx?2,4,315,O,S,0,1733%3BS%3B1%3B134,](http://www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx?2,4,315,O,S,0,1733%3BS%3B1%3B134)
6. Bardález C. La salud en el Perú. [Documento en internet]. Consorcio de investigación económica y social. 2012. [Citado 2013 Jun. 12]. [09 páginas]. Disponible en URL: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd67/saludenelperu.pdf>. Bardález C. La salud y enfermedad en el Perú. [documento en internet]. Consorcio de investigación salud social. [citado 2010 Ago. 12]. [09 páginas]. Disponible en URL: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd67/saludenelperu.pdf>.

7. Ministerio de Salud “Lineamientos para la dirección general de las personas adultas mayores” 2005. [Citado 2012 Jun.12] Disponible desde el URL <http://www.upch.edu.pe/vrinve/gerontologia/minsapdf/lineamientos.pdf2>.
8. Organización Panamericana de Salud, Organización Mundial de Salud y Asociación Mundial de cultural. Promoción de la Salud social; Recomendaciones para la acción. [Documento en internet]. Guatemala; 2012. Disponible en URL:<http://www.amssac.org/biblioteca20sexualidad20conceptos.htm>
9. Cid, P. Merino, J. y Stiepovich, J. Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud. [Revista en internet]. Chile; 2006. [Citado 2013 Jun 12]. [1 pantalla] Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872006001200001&script=sci_ar_ttext
10. https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/est/lib1157/libro.pdf 11 oct 2013 Perú: población y tasa de crecimiento, 1950-2025.
11. <https://www.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/analfabetismo-y-alfabetismo-8036/Inicio> > Estadísticas > Índice Temático > Analfabetismo y alfabetismo.
12. [https://www.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/economia/INEI PERU El Instituto Nacional de Estadística e Informática \(INEI\) es el Órgano ... según direcciones regionales de cultura](https://www.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/economia/INEI%20PERU%20El%20Instituto%20Nacional%20de%20Estadística%20e%20Informática%20(INEI)%20es%20el%20Órgano%20...%20según%20direcciones%20regionales%20de%20cultura)
13. [https://www.inei.gov.pe/biblioteca-virtual/boletines/condiciones-de-vida/1/INEI PERU El Instituto Nacional de Estadística e Informática \(INEI\) es el Órgano ...](https://www.inei.gov.pe/biblioteca-virtual/boletines/condiciones-de-vida/1/INEI%20PERU%20El%20Instituto%20Nacional%20de%20Estadística%20e%20Informática%20(INEI)%20es%20el%20Órgano%20...) 19/09/2016, Condiciones de Vida en el Perú: Abril - Mayo - Junio 2016, PDF
14. [https://www.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/economia/INEI PERU El Instituto Nacional de Estadística e Informática \(INEI\) es el Órgano ... según direcciones regionales de cultura](https://www.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/economia/INEI%20PERU%20El%20Instituto%20Nacional%20de%20Estadística%20e%20Informática%20(INEI)%20es%20el%20Órgano%20...)

15. Centro de salud de San Juan de Iscos. departamento de Junin.red Valle del Mantaro
Oficina de Estadísticas
16. Buenas tareas. Promoción de la salud: Nola Pender [Ensayo en internet]. [Citado 2013 Mayo. 22]. [7 páginas]. Disponible en URL:<http://www.buenastareas.com/ensayos/Ensayo-Promocion-De-La-Salud/16035.html>
17. Sommmmer S, (2006). Valparaíso- chile en su trabajo de investigación titulado: “estilos de vida en personas mayores de 65 años activas en chillan paraíso, chile.
18. Caluña, Y, (2011) Granada- ecuador, en su trabajo de investigación titulado: estilos de vida en los pacientes hipertensos adultos y adultos mayores que acuden a los subcentros de las parroquias san pablo de Atenas y Balsa pamba durante el periodo de diciembre 2010 a marzo 2011.
19. Arrollo J, 2012 –Perú, en su trabajo de investigación titulado :” Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor de A.H. Lomas del sur _nuevo Chimbote, 2012”
20. Reyna G. El presente estudio “el estilo de vida del adulto mayor que asiste al hospital materno infantil Villa María del triunfo lima Perú 2013
21. Reyna. E. El presente trabajo de investigación tiene como objetivo general, describir el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor del A. H. Alto Perú- Chimbote.
22. Cribillero M. El presente trabajo de investigación es cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional, se realizó con el único objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor en el pueblo El Progreso - Chimbote 2015
23. Lalonde, M. en Tejera, Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona.
24. Bibeaw y Col. en Maya, Estilos de vida en sus tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico.

25. Morel, 1998 adulto mayor y cambios de la edad.
26. Ernesto de la Cruz Sánchez _Universidad de Murcia. Definición de estilo de vida
27. <http://www.redalyc.org/html/356/35616720002/>En sociología, el estilo de vida es la manera en que vive una persona (o un ... Según estas visiones, los factores sociales, psicológicos y de comportamiento
28. Nola Pender “Modelo de Promoción de la salud” (MPS)
29. Olcoz M. Alimentación y nutrición. [Portada en internet]. 2009. [Citado 2013 Jun. 12]. [Alrededor de 1 pantalla]. Disponible en URL:<http://lacocinanavarra.lacocelera.net/post/2009/01/25/alimentación-y-nutrición-definición>.
30. Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas para la Promoción de Alimentación y Nutrición Saludable y actividad física. [Serie internet] [citado el 2010 Abril 18] [Alrededor de 1 planilla] Disponible desde el URL: www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx
31. Camacho K, Lau Y. Estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor del AA.HH Fraternidad del distrito de Chimbote [tesis para optar el título de enfermería]. Chimbote. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2010.
32. Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas manejo de estrés/lineamientos. [Serie internet] [citado el 2010 Abril 18] [Alrededor de 1 planilla] Disponible desde el URL: www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx 2,4,315,O,S,0,1733%3BS%3B1%
33. . Lopategui E. La salud como responsabilidad individual. [Artículo en internet]. 2000. [Citado 2013 Mayo. 26]. [Alrededor de 1 pantalla]. Disponible en URL: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>

34. Ministerio de Salud.[documento en internet]. Consorcio de investigación orientaciones en salud y social. [citado 2011Ago. 12]. [09 páginas]. Disponible en URL: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd67/saludenelperu.pdf>.
35. Lopategui E. La salud como responsabilidad individual. [Artículo en internet]. 2000. [Citado 2010 Ago. 26]. [Alrededor de 1 pantalla]. Disponible en URL: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
36. Giraldo A, Toro M, Macias A, Valencia C, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Dimensiones. [Revista en internet]. Colombia; 2008. [Citado 2010 Ago. 13]. [16 páginas]. Disponible en URL: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/REVISTAS15\(1\)_9.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/REVISTAS15(1)_9.pdf)
37. Marina J. 2016. ¿Qué es Autonomia? [Artículo en internet] Escuela Madrid, 2017. [Citado 2017 Abril. 10]. Disponible desde el URL:<https://sermasyo.com/que-es-autorrealizacion/>
38. Tapia, K. Estilo De Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta del AA.HH. San José. La Unión Chimbote.[Tesis para optar El título de licenciatura en enfermería].Chimbote: Universidad católica Los Ángeles de Chimbote; 2010.
39. [Revista en internet]. Estado civil /juridico2010 [Citado 2010 Ago. 13]. [20 páginas]. Disponible en URL: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/741/74180212.pdf>
40. Villegas Y. Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta. AA.HH. 25 de mayo, Chimbote, [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2010
41. Huaya M, Corahua C, estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta. Huahuapuquio – Ayacucho. [Trabajo para Optar el Título de Licenciatura en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Facultad de Enfermería; 2009.

42. Florentín J, Muller S. Salarios. Incentivos .Económicos y beneficios. [Monografía en Internet]. España no se encontró año de publicación [citado 2011.jul.13]. Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos11/sa>
43. Bustillo, C. Estado civil. [Serie en internet]. [Citado el 18 de octubre del 2012]. Disponible desde el URL:<http://facultad.derecho.es.tl/Resumen-01.htm>
44. Cid P, Merino J, Stieповich J. Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud. [Revista en internet]. Chile; 2006. [Citado 2010 Ago. 13]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872006001200001&script=sci_arttext
45. Hernández R. Metodología de la Investigación. [Artículo en internet]. México: Editorial Mc Graw Hill; 2003. [Citado 2010 Ago. 15]. Disponible en URL: <http://www.metabase.net/docs/unibe/03624.html>.
46. Martínez N, Cabrero J, Martínez M, Diseño de la investigación. [Apuntes en internet]. 2008. [citado 2010 sep. 13]. [1 pantalla]. Disponible en URL: http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_metod_investigac4_4.htm
47. Bibeaw y Col. en Maya, L. Estilos de vida en sus tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico.
48. Girondella, L. Sexo y Género: Definiciones. 2012. [Página en internet] [Citado 2017 Abril. 15]. Disponible desde el URL:<http://contrapeso.info/2012/sexo-y-genero-definiciones/>
49. Eustat. Base de datos on line. Nivel de instrucción. [Portal de internet]. 2004. [Citado 2010 Set. 5]. [alrededor de 1 pantalla]. Disponible en URL: http://www.eustat.es/documentos/idioma_c/opt_0/tema_303/elem_2376/definicion.html
50. Religión. Definición, Concepto y Significado. 2015. [Página en internet] [Citado 2017 Abril 20]. Disponible

51. Bustillo, C. Estado civil. [Serie en internet]. [Citado el 18 de octubre del 2012].
Disponibile desde el URL:<http://facultad.derecho.es.tl/Resumen-01.htm>
52. Base de datos on line.ocupación [Portal de internet]. 2004. [Citado 2010 Set. 5].
[alrededor del pantalla].Disponibile en URL:
http://www.eustat.es/documentos/idioma_c/opt_0/tema_303/elem_2376/definicion.html
53. Vásquez A. Salario / economía [Documento en internet]. [Citado el 20 de julio del 2012].
Disponibile desde el URL: <http://es.slideshare.net/alejandravasquez/diapositivas-del-salario>
54. Walker, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Reyna E y Díaz, R. (54) en
la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote,
55. Instrumentos elaborado por: delgado, r; reyna e y díaz, r; aplicado al adulto mayor en el
distrito de san jan de iscos, 2017.
56. Cristopher M. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España
[Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL:
<http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>.
57. SPSS/info/software versión 18.0, Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y
significancia de $p < 0.05$ (56).
58. Cruz, R. que investigó sobre Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto
mayor en el AA.HH. San Genaro –Chorrillos”
59. Yauri, S. y Rosales, M. , en su trabajo sobre Estilos de vida y estado nutricional del adulto
mayor de la jurisdicción del centro de salud el Progreso”

60. Arrollo , en un estudio realizado en Chimbote- Perú titulado: "Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro del AH. Lomas del sur-nuevo Chimbote, 2012"
61. Bertha Pérez Lizaur (2011), estudio del adultos mayor y estilos de vida saludables
62. Castillo Vilela Willy (62) en su investigación “Estilo de vida y factores socioculturales del adulto mayor del AA.HH. Ramiro Prialé- Chimbote, 2011
63. Estrella, H. y Ramos, V. en su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta P.S. San Francisco -huancayo”
64. Colonia, Y. y Pimentel, L. (64), en su estudio de investigación de 2009 sobre “Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta. Huaraz”
65. Yuen, J. y De la Cruz, W. en 2009, en su estudio titulado “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del AA.HH. San Francisco de Asís
66. García L. (67), los resultados son distintos de lo recolectado en este trabajo porque ellos concluyeron que el grado de instrucción y la religión no tienen relación estadísticamente significativa con el estilo de vida.
67. Huaya, M. y Corahua, C. (68) en “Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta-Huahuapuquio, Ayacucho”, de 2009
68. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2010.
69. Social ocupacion. [Revista en internet]. Colombia; 2008 [Citado 2010 Ago. 13]. [20
70. Pardo M, Núñez N. Los estilos de vida y salud /hábitos [Revista en internet]. Colombia; 2008 [Citado 2010 Ago. 13]. [20 páginas]. Disponible en URL: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/741/74180212.pdf>
71. Tapia, K. en su estudio “Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del AA.HH. San José. La Unión, Chimbote, 2010”,

72. Villegas, Y. en 2010, en su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta. AA.HH.25 de Mayo, Chimbote
73. Rodríguez, F. en su “Estudio sobre estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta, Surco, Lima
74. Delgado G. Ayacucho - Perú, en su trabajo de investigación titulado: “Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta, Ayacucho, 2009
75. Barrantes, E. en su investigación “estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta La Unión –Ayacucho
76. Bocanegra, M. e Ynfante, A. quienes estudiaron el “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta AA.HH. 10 de Septiembre- Chimbote, 2009”.
77. Alva, M. (77) En su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor, nuevo Chimbote 2009”
78. Barrón V, (2006) Estilos de vida de personas mayores de 65 años económicamente activas. (Tesis de Maestría) Universidad de Valparaíso, Chile.
79. Barrantes E. En su investigación “Estilos de vida y Factores biosocioculturales de la persona adulta la Unión - Ayacucho, 2009”.
80. Mamani en su estudio de estilos de vida menciona el estado civil de adulto mayor
81. Bendezú C. y Céspedes D. quienes estudiaron el “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta en el P.J. Miraflores 42 Alto – Chimbote.



ANEXO N° 01

UNIVERSO MUESTRAL

DETERMINACIÓN DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula estadística de proporciones de población finita.

$$n = \frac{z^2 p q N}{z^2 p q + e^2 (N - 1)}$$

Donde:

n = tamaño de muestra

N = Tamaño de la población

Z = Nivel de confianza al 95% establecido por el investigador = 1.96

p = 0,5 Proporción de individuos de la población que no tiene las características de interés

e = 0,05 Margen de error permisible establecido por el investigador = 5%

Reemplazando:

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,5) (0,5) (198)}{(1,96)^2 (0,5) (0,5) + (0,05)^2 (198 - 1)}$$

$$n = 130$$



ANEXO N° 02

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

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

No.	Ítems	CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
	MANEJO DEL ESTRÉS				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
	APOYO INTERPERSONAL				
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
	AUTORREALIZACION				
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos.



ANEXO N° 03

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LA PERSONA ADULTA

Elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R (2008)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A) FACTORES BIOLÓGICOS

1. Marque su sexo

Masculino ()

Feminino ()

2. ¿Cuál es su edad?

a) 20 - 35 años

b) 36 -59 años

c) 60 a más

B)FACTORES CULTURALES:

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

a) Analfabeto (a)

b) Primaria Incompleta

c) Primaria Completa

d) Secundaria Incompleta

e) Secundaria Completa

f) Superior Incompleta

g) Superior Completa



ANEXO N°04

VALIDEZ INTERNA

COEFICIENTE DE CORRELACION DE PEARSON PARA LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LAS PERSONAS ADULTAS

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

Preguntas	Coefficiente de Correlación
P01	0.114
P02	0.120
P03	0.083
P04	0.062
P05	0.058
P06	0.185
P07	0.172

Nota: Si el valor de la correlación es mayor a 0.20 Entonces la pregunta es validada



ANEXO 04

VALIDEZ INTERNA

COEFICIENTE DE CORRELACION DE PEARSON PARA EL ESTILO DE VIDA DE LAS PERSONAS ADULTAS

Preguntas	Coefficiente de Correlación
P01	0.039
P02	0.127
P03	0.232
P04	0.128
P05	0.053
P06	0.158
P07	0.273
P08	0.107
P09	0.016
P10	0.025
P11	0.113
P12	0.053
P13	0.147
P14	0.236
P15	0.243
P16	0.107
P17	0.046
P18	0.165
P19	0.075
P20	0.201
P21	0.137
P22	0.182
P23	0.109
P24	0.071
P25	0.471

Nota: Si el valor de la correlación es mayor a 0.20

Entonces la pregunta es validada



ANEXO 05

ESTADISTICOS ALFA DE CRONBACH PARA LOS FACTORES

BIOSOCIOCULTURALES DE LAS PERSONAS ADULTAS

Preguntas	Media	Desviación Estándar	Alfa de Cronbach Si se elimina la pregunta
P01	1.5	0.68	0.534
P02	1.63	0.48	0.795
P03	4.15	0.97	0.691
P04	1.62	0.76	0.611
P05	3.15	1.22	0.543
P06	3.27	1.57	0.718
P07	2.13	0.73	0.862

Estadístico de Confiabilidad

Nº Preguntas	Alfa de Cronbach
7	0.679



ANEXO 05

ESTADÍSTICOS ALFA DE CRONBACH PARA LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS PERSONAS ADULTAS

Preguntas	Media	Desviación Estándar	Alfa de Cronbach Si se elimina la pregunta
P01	3.83	0.50	.746
P02	3.33	0.54	.738
P03	2.53	0.91	.744
P04	3.24	0.64	.722
P05	2.68	0.65	.750
P06	2.57	0.64	.731
P07	2.02	0.97	.741
P08	3.51	0.54	.754
P09	3.15	0.54	.735
P10	2.49	0.87	.724
P11	2.79	0.70	.720
P12	2.80	0.50	.733
P13	2.94	0.60	.735
P14	3.02	0.54	.739
P15	2.37	0.79	.722
P16	2.52	0.96	.723
P17	2.55	0.94	.712
P18	3.03	0.85	.719
P19	2.22	0.92	.725
P20	2.21	1.04	.734
P21	3.37	0.72	.746

P22	2.67	0.73	.719
P23	3.03	0.57	.740
P24	2.31	0.64	.728
P25	3.46	0.63	.745

Estadístico de Confiabilidad

Nº Preguntas	Alfa de Cronbach
25	0.741



ANEXO N ° 06

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO:

**“ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO
MAYOR EN EL DISTRITO DE ISCOS, 2017”**

Yo,.....acepto

participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la Investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas.

La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos, los resultados se informaran de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas.

Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

Firma

