



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE
MARIAN- HUARAZ, 2019.**

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

AUTORA

**OLORTEGUI DIESTRA, FLOR MEDALITH
ORCID: 0000-0001-5084-6707**

ASESOR

**ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO
ORCID: 0000-0003-1940-0365**

HUARAZ – PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Olortegui Diestra, Flor Medalith

ORCID: 0000-0001-5084-6707

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

ASESORA

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

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

JURADO

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID: 0000-0002-3646-909X

Ñique Tapia, Fanny Roció

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DE JURADO

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía
PRESIDENTE

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán
MIEMBRO

Mgtr. María Dora Velarde Campos
MIEMBRO

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo
ASESOR

AGRADECIMIENTO

A cada poblador del barrio del centro poblado de Marian, quienes colaboraron para la realización del presente estudio de investigación. Un fraternal agradecimiento.

A mi asesor por su orientación constante, apoyo invaluable; buena disposición, comprensión quien con sus acertadas enseñanzas fue esencial para llevar a cabo esta investigación, muchas gracias Mgtr. Romero Acevedo Juan

A la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote – Alma mater que me acogió en esta etapa de formación académica. A toda la plana docente quienes nos forjaron con un pensamiento crítico a través de sus enseñanzas motivaciones, consejos para ser profesionales de calidad y calidez de quienes guardare gratos recuerdos.

DEDICATORIA

A DIOS, por siempre guiarme e
iluminarme por un buen camino
durante la formación profesional,
por fortalecer mi corazón e
iluminar mi mente

Quiero expresar mi más sincero
agradecimiento a mis padres por
todo el esfuerzo que hacen para
sacarme adelante con mis estudios
para poder culminar mi carrera
universitaria.

A mi hijo, Jeyck Smith, por ser mi
motor y motivo para salir adelante, el
regalo más grande que me dio Dios y
por el seguiré luchando para salir
adelante y cumplir mis metas.

RESUMEN

El siguiente informe de investigación que lleva por título Caracterización de estilos de vida de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019, de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Como objetivo general: Determinar la caracterización de los estilos de vida del adulto mayor del centro poblado de Marian - Huaraz, 2019 y como objetivos específicos: Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión física, Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión psicológica, Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión espiritual, Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión social. La muestra está conformada por 221 personas, a quienes se les aplicara el instrumento de la recolección de datos. Los datos serán procesados en el paquete estadístico SPSS V25.0, para su análisis se elaboraran cuadro de frecuencias simples y porcentuales de una sola entrada, por consiguiente se elaboró sus respectivos gráficos de cada dimensión. Llegando a los siguientes resultados: El 84% (130) Adultos Mayores tienen estilos de vida no saludables, así mismo en sus diferentes dimensiones que le corresponden del 100% de la población adulto mayor tienen estilos de vida no saludables, y se llegó a la conclusión que la mayor parte de adultos mayores tienen estilos de vida no saludables.

Palabras clave: Adultos mayores, estilos de vida, Salud.

ABSTRACT

The following research report entitled Characterization of the lifestyles of the elderly in the town of Marian-Huaraz, 2019, quantitative, cross-sectional with descriptive correlational design. As a general objective: Determine the characterization of the lifestyles of the elderly in the Marian-Huaraz populated center, 2019 and as specific objectives: Determine the lifestyles of the elderly in the Marian-Huaraz populated center, 2019 according to the dimension physical, Determine the lifestyles of the elderly in the Marian-Huaraz Population Center, 2019 according to the psychological dimension, Determine the lifestyles of the elderly in the Marian-Huaraz Population Center, 2019 according to the spiritual dimension, Determine the Lifestyles of the elderly in the Marian-Huaraz Population Center, 2019 according to the social dimension. The sample is made up of 221 people, to whom the data collection instrument will be applied. The data will be processed in the statistical package SPSS V25.0, for its analysis, a table of simple frequencies and percentages of a single entry will be elaborated, therefore their respective graphs of each dimension will be elaborated. Reaching the following results: 84% (130) Older Adults have unhealthy lifestyles, likewise in its different dimensions that correspond to 100% of the elderly population have unhealthy lifestyles, and the conclusion that most older adults have unhealthy lifestyles.

Keywords: Older adults, lifestyles, Health.

ÍNDICE

	Pág
TÍTULO DE TESIS	I
EQUIPO DE TRABAJO	II
HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	III
HOJA DE DEDICATORIA	IV
HOJA DE AGRADECIMIENTO	V
RESUMEN	VI
ABSTRAC	VII
CONTENIDO	VIII
INDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE GRAFICOS	XI
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA	12
III. METODOLOGÍA.	4
3.1. Diseño de la Investigación.....	24
3.2. Población y Muestra	24
3.3. Definición y Operacionalización de Variables.....	25
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	26
3.5. Plan de Análisis	27
3.6. Matriz de Consistencia	28
3.7. Principios Éticos	29
IV. RESULTADOS	31
4.1. Resultados.....	31
4.2. Análisis de Resultados.....	38
V. CONCLUSIONES	53
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
ANEXOS	77

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA 1 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....	31
TABLA 2 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR RELACIONADO CON LA DIMENSION ALIMENTACION DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....	32
TABLA 3 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LA DIMENSION ACTIVIDAD Y EJERCICIO DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....	33
TABLA 4 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LA DIMENSION MANEJO DEL ESTRES DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....	34

TABLA 5 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LA DIMENSION APOYO INTERPERSONAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....35

TABLA 6 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LA DIMENSION AUTORREALIZACIÓN DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....36

TABLA 7 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LA DIMENSION RESPONSABILIDAD EN SALUD DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Pág.

GRÁFICO DE LA TABLA 1 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....	31
GRÁFICO DE LA TABLA 2 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR RELACIONADO CON LA DIMENSION ALIMENTACION DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH,2019.....	32
GRÁFICO DE LA TABLA 3 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LA DIMENSION ACTIVIDAD Y EJERCICIO DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....	33
GRÁFICO DE LA TABLA 4 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LA DIMENSION MANEJO DEL ESTRES DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....	34

GRÁFICO DE LA TABLA 5 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LA DIMENSION APOYO INTERPERSONAL DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....35

GRÁFICO DE LA TABLA 6 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LA DIMENSION AUTORREALIZACIÓN DEL ADULTO DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....36

GRÁFICO DE LA TABLA 7 CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA RELACIONADO CON LA DIMENSION RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE MARIAM-HUARAZ-ANCASH, 2019.....37

I. INTRODUCCIÓN

Según Rodríguez M. (2016) En la actualidad, existe un aumento demográfico, las grandes ciudades ha presentado crecimiento, hay cambios de ritmo de vida y los avances tecnológicos han creado un cambio en la población con respecto sobre sus estilo de vida; se aumentó del sedentarismo en los adultos mayores, también ingerir consumo de sustancias nocivas, comidas rápidas, excesivo consumo de carnes roja y comidas enlatadas o refinadas, existen evidencias considerables de que la conducta y el estilo de vida del adulto mayor son la causa de enfermedades (1)

Según la Organización mundial de la salud (OMS) (2019). Refiere que las enfermedades no transmisibles es la causa principal de discapacidades y muertes a nivel mundial, estima que hay 41 millones de muertes anualmente, lo que equivale al 71%. Así mismo en las regiones de América son 5,5 millones de muertes por dichas enfermedades cada año, las enfermos cardiovasculares son las que más predominar con 17,9 millones de muertes al año, luego le sigue el cáncer con 0,9 millones, la diabetes con 1,6 millones y las enfermedades respiratorias con 3,9 millones de muertes a nivel mundial, estas cuatro enfermedades son las causantes del 80% de muertes registradas por ENT, también cabe mencionar que existen factores tales como: las dietas malsanas, la falta de ejercicio, el consumo de tabaco y de alcohol que aumentan el riesgo de morir por causa de dichas enfermedades.(2)

Según la Organización Mundial de la salud (OMS). Informo que en el año 2019, un adulto mayor de cada 6 llegan a sufrir algún tipo de maltrato, el cual es una alta cifra a lo que se estima en los anteriores años, así mismo dio a conocer que dicha cifra ira en aumento debido al envejecimiento de la población adulto mayor a nivel mundial, dando a conocer que 2,6% de las personas de 60 años de edad a mas han sido víctimas

de maltrato físico, 6, 8% de negligencia, 2,6% de agresiones sexuales, 16% de maltrato psicológico y por ultimo 11,6 de abuso económico. Cabe resaltar que todo tipo de maltrato se relaciona con los estilos de vida del adulto mayor, porque ello puede afectar la tranquilidad de la persona como en su alimentación, el adulto mayor puede dejar de comer por la falta de apetito que pueda generar la depresión o también puede tener estrés debido a que el maltrato le causa problemas o pensamientos mismos de que ellos ya no son útiles para una rutina normal del día a día. (2)

Según el centro Latinoamericano (2016) en América Latina se observó por lo menos 250 millones de habitantes adultos mayores que presentan algún tipo de enfermedad no transmisible, los cuales son: enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer por las recurrentes causas de no llevar un buen estilo de vida y por la carencia de información sobre el tema mencionado, la enfermedad del corazón es el primordial causante de las muertes en la gran parte de los países de las Américas por llevar una mala alimentación, por eso se está exigiendo compromiso específico en cuanto a las políticas de la salud, los diversos programas de servicios sociales y los médicos que brindan atención sobre las condiciones crónicas que custodian la longevidad de esta etapa que tomen en cuenta cuán importante es el estilo de vida en el adulto mayor. (3).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2016) Argentina está caracterizado como uno de los países más envejecidos de Latinoamérica, cuando se analizó cuáles eran las primera causas por las que se enferman o fallecen los habitantes mayores de 60 años de edad, se ha visto que muchas de ellas más allá de factores heredofamiliares u otros factores que puedan actuar como causantes; están relacionados con el estilo de vida y que podrían evitar tomando algunas medidas en

respuesta a los diferentes cambios de acciones, comportamiento y en relación con la decisión que tomamos.(4)

Según Guamán A, (2019) En Ecuador, se reportó que el sobrepeso predomina en los adultos mayores con un 40.8%, así mismo también sufren de otras enfermedades tales como: Hipertensión arterial con 31,4%, diabetes 12,8%, enfermedades cardiovasculares 26,1% y por último las enfermedades pulmonar obstructivas crónicas (EPOC), ya que por la edad misma los pulmones se desgastan y ya no tiene la misma fuerza que cuando era joven la persona, y eso causa problemas para respirar, esto hace ver que el adulto mayor no lleva buenos estilos de vida y esto afecta a su salud, causando estas diversas enfermedades. (5)

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (2019). Informo que en Bolivia, del total de los adultos mayores, 24% son varones y 34% son mujeres, en relación con las enfermedades que existen, 7,4% sufren de enfermedades cardiovasculares, 14.6 % de tumor maligno y benigno, 23% otro tipo de enfermedades, 0,9% practican el sedentarismo y por último 18% sufren de diabetes, a todo ello las enfermedades del corazón son las principales causas de morbilidad y mortalidad en los adultos mayores. Se calculó 41 millones de muertes a nivel mundial son a causa de las enfermedades no transmisibles, lo cual cobro más vidas que las enfermedades transmisibles, a todo esto se debe crear planes estratégicos preventivos como la práctica de los estilos de vida para disminuir la tasa de mortalidad del adulto mayor. (6).

Según Bach S. y Elvis A. (2018) En la problemática de Fanupe Barrio Nuevo Morrope, se evidencia la importante cantidad de personas de la tercera edad de 60 a 80 años de edad, aquellos que viven en la pobreza extrema, aumentando a esto la

carencia de conocimientos sobre el estilo de vida que deberían llevar a la práctica las personas mayores para mejorar su estado nutricional, Así mismo presentaron inadecuados comportamientos o conductas poco saludables, de tal forma que ponen en riesgo su salud, ingiriendo comidas con exceso de grasas, el consumo excesivo de azúcar, alcohol, escaso consumo de agua, malas prácticas de higiene y la mala preparación de los alimentos, consumo excesivo de sal y la falta de ejercicios, falta de energía la cual es necesaria para las funciones vitales normales, son suficientes para que las personas adultos mayores defina su estilo de vida y estado nutricional.(7)

Según el instituto nacional de estadística e informática (INEI), (2020). Informo que el Perú existen 4 millones 140 000 habitantes de 60 a más, el cual representa un 12,7% de la población adulto mayor total del año 2020, Del total de adultos mayores 47,6% son varones (1 millón 973 mil) mientras que el 52,4% son mujeres (2 millones 168 mil), A ello se suma que el 15,6% de los adultos mayores son octogenarios, eso quiere decir que tienen de 80 años (647 mil) a más, de esa cantidad 43,6% son varones mientras que 56,4% son mujeres, por ultimo con respecto a la OMS para el año 2050, refiere que se habrá incrementado a 395 millones de adultos mayores de 80 años de edad, el cual es cuatro veces más. El adulto mayor representa al 9.7% de la población total. (8)

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) (2018). Los adultos mayores, presentan estilos no saludables, y ello tiene efectos que perjudican su salud, en nuestro país las enfermedades crónicas son las que más predominan, esas enfermedades son: diabetes mellitus 14,5%, consumen cigarrillos 42,5%, presión arterial 13,6%, sobrepeso 50,4% y por último 32,4% consumen bebidas alcohólicas, Por ello este grupo de adultos mayores, están vulnerables, porque están más propensos

a morir por enfermedades no transmisibles o crónicas, y todo ello por no tener una buena conducta con respecto a sus estilos de vida para que puedan tener una buena salud. (9)

Según la organización mundial de la salud (OMS) (2019). Considero que el tabaquismo es un gran problema de salud pública, por ser la primera causa de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, cada año mueren 8 millones de personas a causa del tabaquismo. Está considerado como un problema que se relaciona con la aparición del 50% de las enfermedades cardiovasculares, los diferentes tipos de cáncer y los problemas respiratorios, Así mismo, más de 7 millones de estas muertes fue a causa del consumo directo del tabaco mientras que 1,2 millones fue la consecuencia de estar expuestos al humo ajeno de fumadores. (10)

Según la organización mundial de la salud (OMS) (2019). Dio a conocer que 3 millones de muertes, se dan debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa al 5,3% de todas las muertes y 5% de morbilidad, de todas esas muertes 21% fueron por trastornos digestivos, 28% se dio a consecuencia de lesiones, violencia interpersonal y accidentes de tráfico, 19% enfermedades cardiovasculares y otras afecciones. Aparte de eso el alcoholismo produce ansiedad y necesidad de ingerir bebidas alcohólicas, de tal modo que puede provocar dependencia física, lo cual se manifiesta mediante varios síntomas ya mencionados anteriormente.(11)

Según Meza M, (2019). En Ancash, hay un alto índice de incremento de las enfermedades que afectan al adulto mayor, 9% sufren de dorsalgias y lumbago, 34% de hipertensión y artrosis, 10% de duodenitis y gastritis y 33% de infecciones respiratorias agudas, cabe resaltar que si la población ancashina practicara los buenos estilos de vida evitarían dichas patologías mencionada anteriormente, ya que influye mucho de cómo vive el adulto mayor, como se alimenta, su forma de vestir, los hábitos

higiénicos, las relaciones personales, todo ello contribuye a que el adulto mayor satisfaga sus necesidades para que pueda tener una mejor calidad de vida y una buena salud. (12)

Según Verastegui P, (2019). En la actualidad en Chimbote la salud de los adultos mayores, ha tenido un drástico cambio ya que hubo un incremento de las enfermedades tales como: infección bucal (caries), problemas de lumbalgia, infecciones respiratorias, problemas articulares e infecciones digestivas, por ello que en Chimbote un 27,5% sufren de sobrepeso y desnutrición, la causa de dicha patología son los malos estilos de vida, una mala alimentación, de no realizar actividad física y no cumplir con los horarios establecidos de sueño para una persona adulto mayor. (13)

Según la institución nacional de estadística e informática (INEI) (2020) Informo que en la actualidad existe, 39,1% de hogares en el país que tienen una persona de 60 años a mas viviendo en su hogar. En la ciudad de lima, 41,4% tienen en su hogar a un miembro adulto mayor, en zonas urbanas 35.2% y por último en el área rural 44,2%. Por otro lado se evidenció que 82,3% de adultos mayores mujeres presentaron enfermedades crónicas, mientras que los adultos mayores varones, presentan un 69,1% de dichos problemas crónicos, esto nos hace ver que las enfermedades no trasmisibles son un problema mayor para la población y de lo cual se debe tomar mediante la práctica de los estilos de vida ya que es fundamental para gozar de una buena salud. (14)

Según Imelda A. (2016) La personas de la tercera edad que viven en el Caserío de Ucru, predominan las enfermedades crónicas no transmisibles as cuales son: gastritis, reumatismo, artrosis, lumbalgia, etc. Por no poner en práctica los estilos de vida adecuados, ya que el estilo de vida promueve para tener un buen estado de salud,

intenta lograr el bienestar de los adultos mayores, los problemas de salud en las personas de la tercera edad es un tema importante que se debe tomar en cuenta desde la promoción y la prevención de la salud. Aún más si está considerado de bajo acceso a los servicios de salud y en alto costo del tratamiento por eso los estilos de vida poco saludables se relacionan a factores de riesgo que colaboran a la presencia de enfermedades, también los adultos presentan mayor incidencia de enfermedades agudas como las infecciones respiratorias agudas y las enfermedades diarreicas agudas. (15)

A esta problemática no escapan los adultos mayores que habitan en el centro poblado de Marian-Huaraz, que pertenece al Distrito de Independencia y que se ubica en un sector que por el norte limita con el distrito de Jangas, el distrito de Taricá y la provincia de Carhuaz; por el sur con el distrito de Huaraz; por el este con la provincia de Huari y; por el oeste con el distrito de Pira, está a una altitud promedio de 3050 m.s.n.m. La mayoría de las viviendas del centro poblado son de material de adobe, una minoría son casas material noble, el centro poblado cuenta con los servicios básicos como luz eléctrica, agua y desagüe a excepción de algunas viviendas, para poder llegar al Centro poblado se toma las Líneas 15 y 20 las cuales son las únicas que llegan a Marian, también cuenta con un pequeño campo y una loza deportiva, así mismo en la plaza central se encuentra una iglesia católica. (16)

El Centro poblado de Marian tiene una población total de 903 habitantes, de los cuales 155 son adultos mayores. La mayoría de ellos se dedica a los sembríos, a la ganadería y la mayoría de las mujeres son amas de casa, otras se dedican a las ventas y otros tipos de trabajo. El centro poblado también cuenta con un centro de salud lo cual su infraestructura es de un piso material noble, que brinda atenciones de diversos

tipos como controles CRED, obstetricia, odontología, medicina, etc, atiende de lunes a sábados de mañana y tarde, la mayoría de los pobladores cuentan con (SIS). En cuanto a las enfermedades comunes de la zona son mayormente la gripe, hipertensión, osteoporosis, problemas articulares y trastornos cardiovasculares para lo cual en centro de salud busca mejorar la calidad de vida del adulto mayor a través de la promoción y prevención con ayuda de los buenos estilos de vida. (16).

Así mismo el centro poblado de Marian tiene como cultura celebrar la fiesta de su Santo patrón San Miguel Arcángel que lo celebran del 5 a 8 de octubre, sus platos típicos son sopa de Yunca, Picante de cuy y chanco asado, su danza costumbrista es los cuzqueños, en cuanto su vestimenta típica, las mujeres usan la lliclla, chompa, pollera de lana o faldas, zapato y el varón utiliza pantalón, chompa, sombrero y zapato, así mismo crían animales como caballo, burro, chanco, oveja, gallinas, cuyes, patos, cabras, gatos, vacas, etc. Dentro de la vegetación encontramos el eucalipto, pino, hierba santa, plantas medicinales como; la muña, menta y paico, Cuentan también con un colegio llamado San Martín de Porres, así que con respecto a lo mencionado podemos apreciar las riquezas que nos ofrece el centro poblado de Marian. (16)

Teniendo en consideración lo expresado líneas arriba, me planteo los siguientes problemas de investigación.

¿Cuál es la caracterización de estilos de vida de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019?

Para dar respuesta al problema, se ha planteado el siguiente objetivo general: Determinar la caracterización de los estilos de vida del adulto mayor del centro poblado de Marian - Huaraz, 2019.

De la misma manera, para dar respuesta de manera efectiva al objetivo general, es preciso considerar los siguientes objetivos específicos:

- Determinar los estilos de vida del adulto mayor del centro poblado de Marian-Huaraz, 2019.
- Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión alimentación.
- Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión actividad y ejercicio.
- Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión manejo del estrés.
- Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión apoyo interpersonal.
- Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión autorrealización.
- Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión responsabilidad en salud.

Para los adultos mayores tiene una gran importancia para que puedan contribuir e identificar sus factores de riesgo y generen cambios en su conducta de salud, disminuyendo así el riesgo de padecer enfermedades con respecto de llevar un mal estilo de vida, ya que la población adulto mayor va en aumento y por lo tanto hay mayor demanda para las instituciones prestadoras de salud, así que es necesario que el Adulto mayor reciba una atención de calidad conociéndose su problemática real y así puedan trabajar en el mejoramiento de su localidad con respecto a los malos estilos de vida que afectan su salud.

Para el estudiante es importante ya que las necesidades que tenemos de adquirir nuevos conocimientos y estar siempre a la vanguardia de las necesidades que día a día se presentaran a lo largo de nuestra carrera profesional, debemos posibilitar también programas estratégicos que promuevan el estilo de vida saludable en los usuarios, así de este modo desde una perspectiva educativa y preventiva fortaleceremos nuestro rol de liderazgo dentro del equipo de salud y también podremos conocer los resultados y ayudar en el desarrollo de la comunidad sobre los estilos de vida.

Esta investigación también es importante en el campo de la salud, ya que nos permitirá conocer para comprender mejor los problemas que afectan a la salud de los adultos mayores del Centro Poblado de Marian, y partir de ello proponer estrategias de solución, reducir los factores de riesgo, mejorar el estilo de vida de las personas mayores, elevar la eficiencia y eficacia de los programas preventivos promocionales de la salud del adulto mayor.

Por tanto también la investigación permitirá que las instituciones formadoras de profesionales de la salud como la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, den a conocer su índole educativo y formadora dando así la oportunidad a los alumnos de poder realizar proyectos de investigación que favorece su desarrollo profesional como investigador con una gran visión preventiva y promocional de los estilos de vida del adulto mayor del centro poblado de Marian. Así mismo, el presente estudio que realizamos servirá de marco referencial de conocimientos para los alumnos y también para la sociedad en sus futuros trabajos de investigación.,

También es conveniente realizar el trabajo de investigación para que autoridades regionales de la Dirección de salud Ancash y municipales en el campo de la salud, identifiquen los diferentes factores de riesgo en la población y de tal forma inciten a

dicha comunidad a optar y poner en práctica las conductas saludables, por otro lado si las personas de la población adulto mayor reconocen los malos comportamientos, los cuales deben evitar, podrán llegar a disminuir considerablemente los factores que cada día ponen en riesgo su salud y les priva de un bienestar deseado para ellos y para su propia familia.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes

A nivel Internacional

Ferrari T (17), En su investigación realizada sobre Estilos de vida del adulto mayor que asisten al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo-Brasil 2017. Tuvo como objetivo: analizar el estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo 2017. Para lo cual se realizó un estudio descriptivo – transversal. Se concluyó que la mayoría de los adultos mayores, tiene un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo saludable lo cual es importante para la salud de cada uno de ellos, para llevar una vejez saludable.

Sábano V (18), En su investigación realizada de los estilos de vida del adulto mayor de la provincia de Manabí-Ecuador 2018. Tuvo como objetivo: identificar los estilos de vida del adulto mayor. Con un tipo de estudio descriptivo con base de mejorar la prestación de los servicios de salud hacia el adulto mayor con respecto de sus estilos de vida. Se llegó a la conclusión de que los adultos mayores tienen un estilo de vida saludable, y gozan de una buena salud lo cual es importante para llevar una vida plena durante su vejez, evitando así las enfermedades por causas de malos estilos de vida.

Plazas A (19), En su investigación titulada: Estilo De Vida De Los Adultos Mayores En La Sede Social Del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social De La Ciudad De Esmeraldas, 2017. Tuvo como objetivo: Identificar los Estilos de Vida de los Adultos Mayores, así como los Hábitos Alimentarios en relación con sus Estilos de Vida. cuya metodología fue una Investigación científica descriptiva, cuantitativa y cualitativa, Llegando a la conclusión de que Los adultos mayores que forman parte de

la Sede Social del IESS mantienen en su gran mayoría estilos de vida saludables y la parte restante de la población no tienen estilos de vida saludables.

A nivel Nacional

Jeny E (20), En su investigación titulada: Estilos de vida del adulto mayor del hospital tingo María-Perú 2017. Tuvo como objetivo: identificar los estilos de vida de los adultos mayores, con un tipo de estudio cuantitativo y descriptivo. Concluyó que la mayoría de adultos mayores llevan un estilo de vida no saludable y menos de la mitad llevan un estilo de vida saludable, Por lo tanto llevan un estilo de vida no recomendable, así que se tiene que hacer concientizar a los adultos que un buen estilo de vida pueden llevar una vida sana durante la etapa en la que se encuentran y tener ausencia de las enfermedades relacionadas a este tema.

Ramos C (21), En su investigación realizada sobre los estilos de vida del adulto mayor del Sector VI de Chonta – Santa 2016. Tuvo como objetivo: determinar los estilos de vida del adulto mayor del Sector VI de Chonta – Santa, el tipo de estudio fue cuantitativo, correlacional, de corte transversal retrospectivo, con diseño descriptivo, para lo cual se obtuvo como resultado que los adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable y un menor porcentaje estilos de vida saludables.

Romo D (22), En su investigación sobre Estilos de vida saludable del adulto mayor del distrito de San Juan de Iscos-Junín 2017. Tuvo como objetivo: determinar los estilos de vida del adulto mayor del distrito San Juan de Iscos, con un tipo de estudio cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, de corte transversal, se concluyó que la gran mayoría de los adultos mayores llevan un estilo de vida no saludable y una cantidad considerable lleva un estilo de vida saludable, para los cuales se tiene que informar para que así puedan llevar un buen estilo de vida y tener una vejez libre de la

mayoría de las enfermedades que se presentan en esta etapa.

A nivel regional

Segura L y Vega J (23), En su investigación titulada: Estilos de vida saludable del adulto mayor que asiste al Centro de salud San Luis-Ancash 2017. Tuvo como objetivo: determinar los estilos de vida de los adultos mayores que asisten al Centro de salud San Luis, con un tipo de estudio cuantitativo con diseño no transversal, descriptivo, experimental, se concluyó que la gran parte de adultos mayores presentan estilos de vida saludable y la otra pequeña parte de los adultos mayores tienen estilos no saludables, así que el adulto mayor tiene prosperar con un buen estilos de vida para no sufrir de enfermedades.

Robles E (24), En su investigación realizada sobre Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Centro De Adulto Mayor_ Essalud III_Chimbote, 2017. Tuvo como objetivo: determinar la relación entre estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos mayores, como objetivo específico: Valorar el estilo de vida e identificar los factores biosocioculturales de los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor-EsSalud III- Chimbote, con un tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlaciona. Se concluyó que la mayoría de los adultos mayores del Centro de Adulto Mayor-EsSalud III- Chimbote, tienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad, tienen un estilo de vida saludable., para ello se debe tomar medidas para educar al adulto a cómo llevar un estilo de vida saludable para que pueda llevar la vejez plena y saludable, para así evitar las enfermedades.

Acero I (25), En su investigación titulada: Estilos de vida del adulto mayor del Caserío de Ucu Pongor Independencia-Huaraz 2016. Se tuvo como objetivo: determinar los estilos de vida del Adulto mayor del Caserío de Ucu Pongor

Independencia-Huaraz, con un tipo de estudio cuantitativo, descriptivo correlacional. Se concluyó que la gran mayoría de la población tiene problemas con los estilos de vida para lo cual se deberá intervenir y educar a cada adulto mayor para que pueda cambiar sus hábitos y tener una mejor vida durante su vejez.

2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

El presente trabajo de investigación está fundamentado en las bases conceptuales de la teoría de Marc Lalonde y el modelo de Nola Pender, relacionados a los estilos de vida.

Marc Lalonde, señaló que los estilos de vida representan un conjunto de decisiones que tomará la persona en relación a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control. Desde el punto de vista de la salud, tomar decisiones incorrectas y las conductas no favorables, conllevan a riesgos que se originan en el propio individuo. Por eso, estos riesgos presentan como resultado muertes o enfermedades, entonces puede confirmarse que el tipo de estilo de vida que tuvo esa persona tuvo bastante que ver. (26)

Para Lalonde M, Los estilos de vida son componentes del campo de la salud, mencionando por todo esto la salud del ser humano se ve afectada, si el estilo de vida es bueno y de calidad se contara con un grado de bienestar social, físico y mental, y si no es saludable el individuo puede adquirir enfermedades e incluso puede llegar hasta la muerte. Claro está que el campo de la salud se compone de segmentos flexibles como la biología humana, medio ambiente, estilo de vida y organización de la atención de la salud. (26)

Nola pender, En su modelo refiere que las experiencias y características de cada persona, afecto de conducta y conocimiento, conllevan al individuo de ser participe o

no de algún comportamiento saludable. A ello Pender da a conocer que lo mencionado anteriormente son afectos indirectos y directos para que se comprometa el individuo en su conducta de promoción de la salud, en los factores psicológicos, socioculturales y biológicos los cuales son predeterminantes importantes también para la conducta de la salud. (27)

Para Pender N. (38), los estilos de vida se define como un conjunto de las acciones que la persona va a realizar en todo su ciclo o etapa de vida, el cual puede llegar a ser perjudicial para su salud y a la vez también fortalecer siempre y cuando el individuo ponga en práctica los estilos de vida saludables, siempre en cuando la persona lo proyecte directamente con su salud, por eso es necesario el estudio de las experiencias individuales, características, efectos y condiciones específicas de la conducta de la persona. (27)

Según la Organización mundial de la salud (OMS) los estilos de vida se define de una forma general, ya que engloba la interacción entre las condiciones de vida, el cual se refiere a que la persona tiene que buscar el modo para desarrollar sus patrones de conducta y existencia de cada individuo influenciado por las características personales y factores socioculturales, el estilo de vida saludable actúa positivamente en la salud de la persona, así mismo depende también de la integración de los hábitos como la práctica diaria de ejercicio físico, también se suma una alimentación saludable y adecuada, mantener el autoestima alto y disfrutar del tiempo con uno mismo. Por otro lado refiere que un estilo poco saludable es la causa de las enfermedades no transmisibles tales como: el estrés, diabetes, obesidad, etc. (28)

Los estilos de vida deben ser adecuados o saludables los cuales están asociados a los estilos de vida positivos, en lo cual se debe evitar cosas que no hagan daño, para

poder tener una sensación de bienestar, y poder tolerar los factores del entorno, entre otros. Y evitar los estado negativos de salud, también están las conductas que tiene la personas como el carácter físico para que la persona se sienta mejor, psicológico para que la persona adulta se sienta útil y amada, espiritual para que la persona apoye sus creencias y pueda ser aceptada así y social para que la persona adulta pueda relacionarse con las demás personas. (29)

Según el enfoque lógico los estilos de vida es el comportamiento externo de una persona, lo cual se relaciona con su interior, es decir que la conducta que presenta es de acuerdo a la personalidad que tiene y la relación que establece con quienes lo rodean. A sí que se considera el estilo de vida como una manifestación de la personalidad y la condición del desarrollo de la persona, priorizando la forma de vida en las que las personas organizan su tiempo y espacio el cual es importante para que lleven un estilo de vida saludable.(30)

El adulto mayor tendrá la oportunidad de tomar decisiones acerca de su salud y sobre las causas que pueden ejercer en su grado de control, por ello los malos hábitos y su decisión inadecuada llevara al individuo a tener riesgos en su salud, por tanto será vulnerable a ciertas enfermedades, mientras una adecuada toma de decisiones de sus estilos de vida conllevaran al adulto mayor tener un buen estado de salud. (31)

Estilo de vida

El estilo de vida es un determinante que más influye en el estado de salud de una población. Así que una adopción de los estilos de vida podría reducir la mortalidad global hasta un 43%. Ya que es uno de los principales problemas que afecta a nuestra sociedad y tiene consecuencias en un futuro que se refleja en el adulto mayor y la causa principal es el consumo abusivo de sustancias toxicas como él (alcohol, tabaco

y drogas ilegales), dietas nutricionales incorrectas, o el sedentarismo, también afecta cuando una persona es discriminada por el entorno y no se puede relacionar normalmente. (32)

Álvarez C citado por Aguilar G en 2016, Dice que los estilos de vida es un término que se utiliza para designar la manera de vivir, se basa en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta,. El estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Dichas pautas de comportamientos son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones (33)

La Organización Mundial de la Salud define que los estilos de vida son comportamientos o conductas propias y definido de un individuo hacia la sociedad, su interacción en esta ocasión el adulto mayor con sus características propias, ambientales, social y socioeconómicas en donde viven ellos es el resultado de sus estilos de vida donde se incluirá patrones de comportamiento actuando como factores protectores o de riesgo para el bienestar de salud. (34)

Tipos de estilo de vida

a. Etilos de vida saludable

Se considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud, por ello se entiende por estilo de vida saludable que son los hábitos de nuestro día a día para lograr una buena salud, y así prevenir las enfermedades no transmisibles, así mismo los estilos de vida saludables se inician desde una alimentación sana, practica del ejercicio físico y el entorno saludable mismo,

así que ello se promueve en el hogar, en la escuela y la sociedad misma, el adulto mayor más aún debe poner en práctica los estilos de vida saludable para que pueda gozar de una buena salud durante su vejez. (35)

b. Estilos de vida no saludables

Los estilos de vida no saludables es cuando la persona lleva una vida desordenada empezando por una alimentación inadecuada estando así propenso a envejecer más rápido y contraer enfermedades fácilmente ya que llevar un estilo de vida inadecuado los hace más vulnerables mayormente son producidos por el consumo de sustancias tóxicas para nuestro organismo que incrementa así el gran riesgo de sufrir un rápido deterioro, los adultos mayores deben dejar de un lado los malos hábitos que están llevando ya que son personas más débiles y vulnerables si no se sabe cuidar. Este caso no se trata de combatir bacteria ni virus si no los malos hábitos de la sociedad moderna. (36)

Dimensiones de los estilos de vida

Dimensión Alimentación

Es el mecanismo en el cual el organismo del adulto mayor se alimenta a través de una adecuada y rica dieta balanceada donde se incluye las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, sales minerales y agua; en cantidades adecuadas para que el adulto mayor maneje una buena salud y carezca de enfermedades por esta causa (37).

También se refiere a la alimentación con variedades de alimentos que aportaran energía y todos los nutrientes necesarios que cada ser humano necesita para poder mantenerse sano permitiendo así una mejor calidad de vida en todas las edades. Una alimentación saludable ayuda a prevenir las enfermedades tales como la las

enfermedades cardiovasculares, desnutrición, la hipertensión, la osteoporosis, la obesidad, la anemia, la diabetes y algunos tipos de cáncer (38)

Dimensión Actividad y Ejercicio

Es el movimiento de la totalidad del cuerpo del ser humano o alguna parte de ella equilibradamente, repetida y ordenadamente, donde se tiene el objetivo de conservar, mejorar y desarrollar las funciones y el bienestar físico de los adultos mayores. (39).

Definimos al ejercicio como una actividad física, libre, voluntaria y específica, acompañados con movimientos corporales planeados, repetitivos y estructurados, realizados para mantener o mejorar las cualidades biomotoras, se realiza el ejercicio con la finalidad de producir un mejor funcionamiento del organismo. Por tanto se ha demostrado la gran importancia del ejercicio físico para el control del peso, mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, reducción del colesterol, hipertensión arterial, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria y muerte súbita. También nos ayuda a poder reducir la ansiedad, depresión, estrés, así mismo mejora el sistema circulatorio, la digestión, el sistema óseo y el funcionamiento del corazón. (40)

Dimensión Manejo del estrés

Es el esfuerzo de reducir y controlar a lo más mínimo la tensión del adulto mayor ante las situaciones que se presenten en su día a día ya estas se aunque estas sean inmanejables o difíciles, por lo tanto es de suma importante saber sobrellevar el estrés y la presión a través de acciones coordinadas y sencillas (41).

La actitud de la persona puede influenciar para que una emoción o una situación sea estresante o no. Un individuo con actitud negativa seguidamente presentara más episodios de estrés de lo que presentaría una persona con una actitud positiva, más

concreto el estrés es una reacción del cuerpo humano a situaciones externas que intimidan al equilibrio emocional de la persona. También en una situación de estrés actúan todos los órganos como: el cerebro, el flujo de sangre, la digestión, los nervios, el corazón, la función muscular y el nivel hormonal, (42)

Dimensión Apoyo interpersonal

Los adultos mayores requieren con suma importancia apoyo social y familiar para poder sostenerse y seguir creciendo junto a las demás personas de su entorno, y así hacer más fácil que el adulto mayor se sienta protegido (43).

Los seres humanos somos notablemente sociales, por eso implantamos diversos tipos de relaciones interpersonales a medida que pasa la vida. Esas relaciones forman parte importante de nuestro mundo social y sin ello la vida humana no tendría sentido. Por ello varios psicólogos como Baumeister y Leary dieron su punto de vista que el ser humano tiene la necesidad de integración, pertenencia o una motivación humana básica, la cual consiste en un impulso para conformar y mantener una línea de relaciones interpersonales positivas, duraderas y significativas. (44)

Dimensión Autorrealización

El adulto mayor a su inicio como persona de la tercera edad, tiene la oportunidad de desarrollar al máximo sus habilidades, potenciales y talentos propios, que estimula para obtener un sentimiento de satisfacción hacia el mismo como adulto de la tercera edad, así alcanzando la superación y a la autorrealización, nos muestra la vocación que cada ser humano debe descubrir para encontrarse así mismo de acuerdo a sus propias motivaciones e inquietudes. Prácticamente es llegar a ser uno mismo en plenitud y no pretender ser otra persona.(45)

Dimensión Responsabilidad en salud

El adulto mayor tiene que saber cómo llevar una vida saludable, mejorar hábitos y practicar en ejercicio físico y también mental que le ayudaran a mejorar su salud, para que así no existan riesgos. Esto involucra tener que decidir y escoger alternativas correctas y no las que son un riesgo para la salud. El individuo tiene saber reconocer que tiene la habilidad para lograr un cambio de los riesgos que existen, tiene que cambiar su comportamiento y sus hábitos negativos para así poder gozar una vida saludable. (46)

Adulto mayor

Es el término que se le da aquellos seres humanos que sobrepasan los 65 años de edad, o también se les puede llamar personas de la tercera edad. El individuo que ha alcanzado los rasgos que se obtienen desde el punto de vista biológico, ellos unos símbolos de estatus, prestigio y de fuente de sabiduría, por eso mayormente se les trata con mucho respeto por ser nuestros consejeros debido a larga trayectoria que ya recorrieron. Los cuidados del adulto mayor es especial ya que su organismo no funciona como antes y ha pasado por varios cambios biológicos, es por ello que se le brinda recomendaciones a aquellas personas de la tercera edad llevar un buen estilo de vida, donde disfruten de su familia y las cosas que les gusta hacer, también se recomienda que lleven una alimentación balanceada y un horario de ejercicios para que les ayude a combatir el degenera miento de su organismo. Llegar a esta etapa de la vida es un privilegio por eso se debe llevar una actitud positiva y alegre. (47)

III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la investigación

Cuantitativo: Se realizó una investigación de tipo cuantitativa ya que, se va a utilizar datos numéricos y/o estadísticos para estudiar en comportamiento de la variable en una población definida. (48)

Nivel de la investigación de las tesis

Descriptivo: Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes del cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población. (49)

Diseño de la investigación.

$X \longrightarrow Y$

Donde:

X= Estilos de vida

Y= Adultos mayores del centro poblado de Marian

3.2.El universo y muestra

La muestra se obtuvo por muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando el estado de emergencia en que se vive, debido a la pandemia del covid-19. Para ello se ha considerado una muestra conformada por 155 personas adultos mayores del centro poblado de Marian-Huaraz, 2019.

Unidad de análisis

Cada adulto mayor del centro poblado de Marian-Huaraz que formó parte de la muestra y respondieron con los criterios de la investigación.

Criterios de inclusión

- Adultos mayores que viven más de 3 años en el centro poblado de Marian-Huaraz.
- Adultos mayores que tengan más de 60 años de edad.
- Adultos mayores de centro poblado de Marian que aceptaron participar en el estudio.

Exclusión:

- Todos los adultos mayores que rehusaron su participación en el estudio
- Todos los adultos mayores del centro poblado de Marian que rechazaron su participación en el estudio
- Adultos mayores con trastornos mentales

3.3. Definición y operacionalización de variables

ESTILOS DE VIDA

Definición Conceptual

Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. También son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.(50)

Definición operacional:

Para los fines del estudio de los estilos de vida, son las conductas, actitudes y prácticas que los adultos mayores emplearan en su cotidiano vivir. Estas conductas se agrupan en seis dimensiones, alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 75 a 100 puntos, e inadecuado si el valor es de 25 a 74.

Dimensiones:**Alimentación****Definición conceptual**

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. (51)

Definición operacional

- Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.
- Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.
- Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.
- Incluye entre comidas el consumo de frutas.
- Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.
- Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos, e inadecuado si el valor es de 6 a 17.

Actividad y ejercicio

Definición conceptual

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo.

(52)

Definición operacional

- Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.
- Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 6 a 8 puntos e inadecuado si el valor es de 2 a 4.

Manejo del estrés

Definición conceptual

El estrés es la forma como responde su cuerpo a un desafío percibido. Es una reacción humana normal que puede venir de fuentes físicas, mentales o emocionales. Ciertamente, las formas positivas de estrés pueden ayudar a motivar a una persona para cumplir con una meta. (53)

Definición operacional

- Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.
- Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.

- Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.
- Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos, e inadecuado si el valor es de 4 a 11.

Apoyo interpersonal

Definición conceptual

El apoyo interpersonal juega un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida. (54)

Definición operacional

- Se relaciona con los demás.
- Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.
- Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.
- Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos, e inadecuado si el valor es de 4 a 11.

Autorrealización

Definición conceptual

La autorrealización es la satisfacción de haber alcanzado y cumplido una o más metas personales que forman parte del desarrollo y del potencial humano. Por

medio de la autorrealización los individuos exponen al máximo sus capacidades, habilidades o talentos a fin de ser y hacer aquello que se quiere. (55)

Definición operacional

- Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.
- Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.
- Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 9 a 12 puntos, e inadecuado si el valor es de 3 a 8.

Responsabilidad en salud

Definición conceptual

La responsabilidad ante nuestra salud implica escoger, decidir sobre alternativas saludables correctas, en vez de aquellas que se vuelven un riesgo para la salud. (56)

Definición operacional

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

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos, e inadecuado si el valor es de 6 a 17.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Para iniciar con la recolección de datos, debido a la coyuntura actual de la pandemia por covid-19 se hizo uso de las aplicaciones online (WhatsApp, Encuestas online y Facebook).

Instrumento

Se utilizó la escala valorativa de los estilos de vida de Walker, Sechrist y Pender que está constituido por 25 ítem dividido en 6 dimensiones como sigue: Alimentación (6 ítem), actividad y ejercicio (2 ítem), manejo del estrés (4 ítem), apoyo interpersonal (4 ítem), autorrealización (3 ítem), responsabilidad en salud (6 ítem).

3.5. Plan de análisis

Procedimiento para la recolección de datos del trabajo de investigación se consideró los siguientes:

- Se conectó con los adultos mayores a través de vía telefónica o WhatsApp para coordinar el tiempo y disponibilidad para formar parte del estudio.
- Se informó a los adultos mayores acerca de estudio y se procedió con la lectura del contenido e instrucciones del instrumento.
- Se aplicó el instrumento a cada adulto mayor por el investigador y se marcó la respuesta con ética y confiabilidad de esta a través de vía telefónica o WhatsApp.
- El instrumento se aplicó en un tiempo máximo de 15 a 20 minutos,

Análisis y procesamientos de los datos

Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS v.28, y fueron presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo análisis.

3.6. Matriz de consistencia

TÍTULO	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	METOLOGIA
Caracterización de estilos de vida de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.	¿Cuál es la caracterización de estilos de vida de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019?	Determinar la caracterización de los estilos de vida del adulto mayor del centro poblado de Marian-Huaraz, 2019.	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del centro poblado de Marian-Huaraz, 2019. • Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión alimentación. • Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión actividad y ejercicio. • Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión manejo del estrés. • Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión apoyo interpersonal. • Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión autorrealización. • Determinar los estilos de vida de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, 2019 según la dimensión responsabilidad en salud. 	Tipo: Cuantitativo de corte transversal. Diseño: Descriptivo correlacional. Técnica: Observación y entrevista.

3.7.Principios éticos

La investigación se basó en valorar los principios éticos establecidos y fundamentados en el respectivo código de ética.

Protección a la persona:

Los adultos mayores en toda investigación son el fin y no el medio, por ello necesitan cierto grado de protección, el cual se determinó de acuerdo al riesgo en que se incurra y la probabilidad de que se obtenga un beneficio. Se respetó sus derechos fundamentales como su dignidad humana, su identidad, su diversidad, la confidencialidad y la privacidad. (57)

Libre participación y derecho a estar informado:

Los adultos mayores que participan en el estudio tienen derecho a estar informados sobre los fines y propósitos de la investigación en la que están participando, así que tienen la libertad de elegir si participan o no en ella por su voluntad propia. (57)

Beneficencia y no-maleficencia:

Se aseguró el bienestar de los adultos mayores del Centro poblado de Marian-Huaraz, que participaron en la investigación. En ese sentido, la conducta del investigador respondió a las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios de la persona. (57)

Cuidado del medio ambiente y respeto a la biodiversidad:

Las investigaciones que se involucraron el medio ambiente, plantas y animales, se tomaron las medidas para evitar daños. Se respetó la dignidad de los animales y el cuidado del medio ambiente incluido las plantas, por encima de los fines

científicos; para ello, se tomó medidas para evitar daños y planificar acciones para disminuir los efectos adversos y maximizar los beneficios. (57)

Justicia:

Se ejerció un juicio razonable, ponderable y se tomó las precauciones necesarias para asegurar de que sus sesgos, y las limitaciones de sus capacidades y conocimiento, no den lugar o toleren prácticas injustas. Se reconoce que la equidad y la justicia otorgan a todas las personas que participan en la investigación derecho a acceder a sus resultados. Por lo tanto, se trató equitativamente a quienes participaron en los procesos, procedimientos y servicios asociados a la investigación. (57)

Integridad científica:

La integridad o rectitud debió regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional. La integridad del presente campo de estudio es evitar daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a quienes participaron en esta investigación; declarando oportunamente acciones que puedan presentar conflictos que afecten a los que participan. (57)

IV. RESULTADOS

4.1.Resultados

Tabla 1 Caracterización de estilos de vida de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	25	16,1
No saludable	130	83,9
Total	155	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

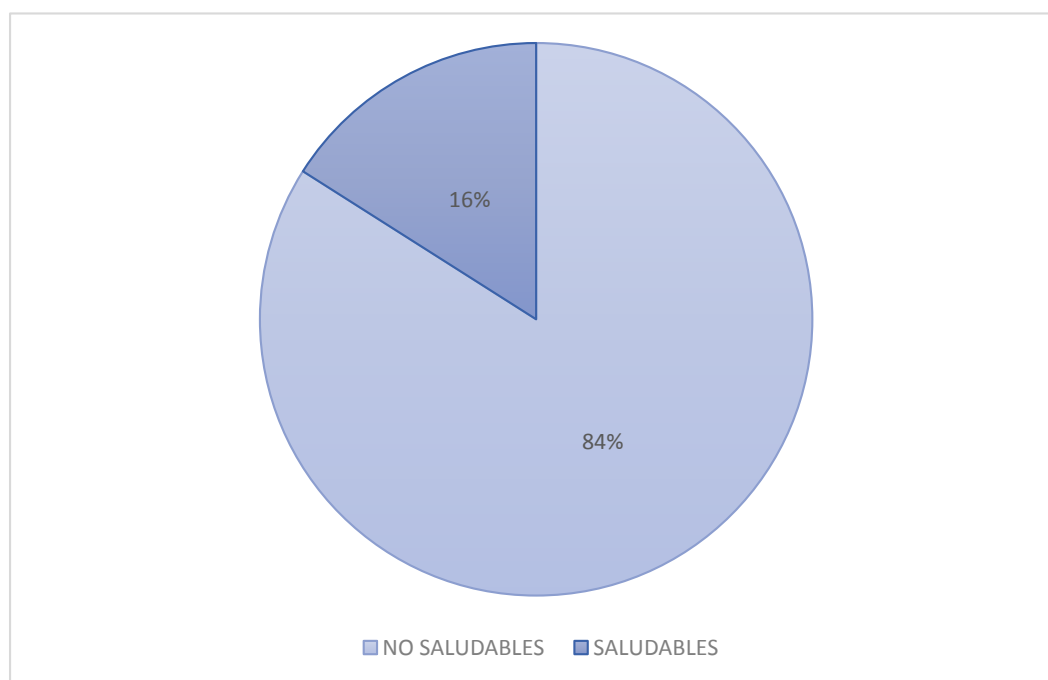


Gráfico 1: Caracterización de estilos de vida de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Tabla 2 Caracterización de estilos de vida en la dimensión alimentación de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Dimensión	Frecuencia	Porcentaje
Alimentación		
Saludable	52	33,5
No saludable	103	66,5
Total	155	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

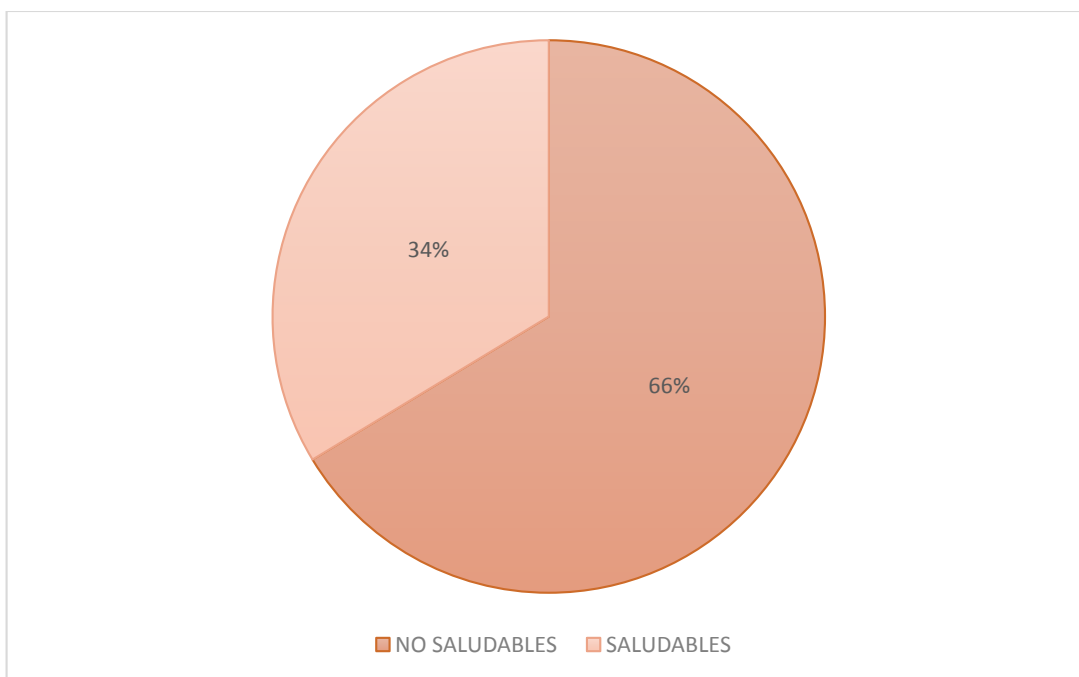


Gráfico 2 Caracterización de estilos de vida en la dimensión alimentación de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Tabla 3 Caracterización de estilos de vida en la dimensión actividad y ejercicio de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Actividad y Ejercicio	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	60	38,7
No saludable	95	61,3
Total	155	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

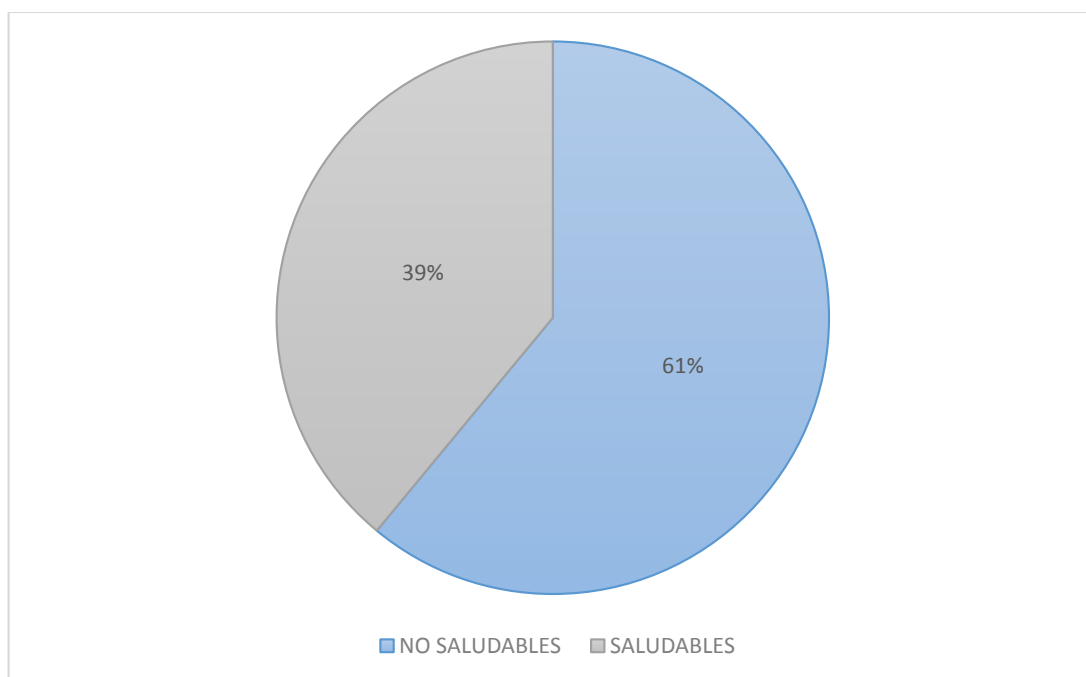


Gráfico 3 Caracterización de estilos de vida en la dimensión actividad y ejercicio de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Tabla 4 Caracterización de estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Manejo del Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	50	32,3
No saludable	105	67,7
Total	155	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

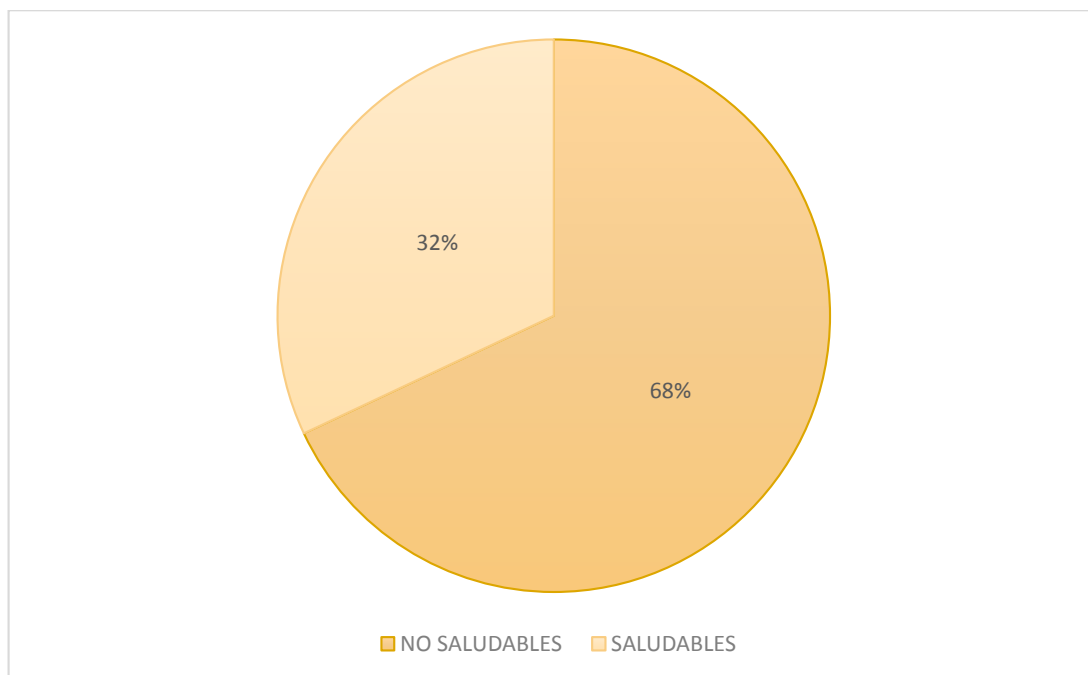


Gráfico 4 Caracterización de estilos de vida en la dimensión manejo del estrés de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Tabla 5 Caracterización de estilos de vida en la dimensión apoyo interpersonal de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Apoyo Interpersonal	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	63	40,6
No saludable	92	59,4
Total	155	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

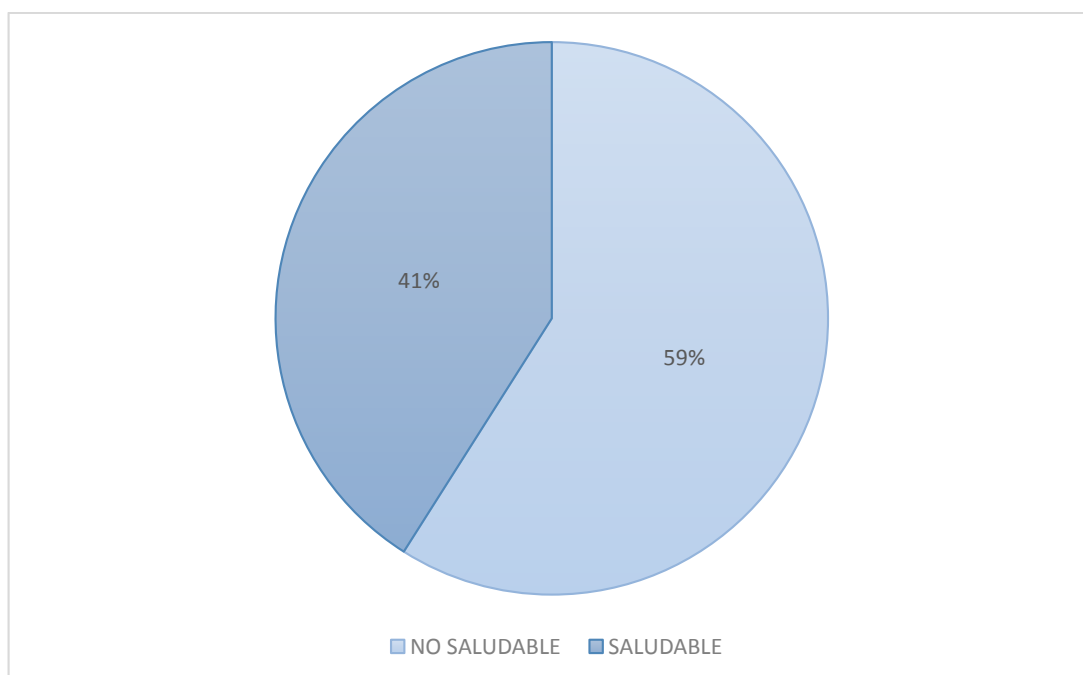


Grafico 5 Caracterización de estilos de vida en la dimensión apoyo interpersonal de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Tabla 6 Caracterización de estilos de vida en la dimensión autorrealización de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Autorrealización	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	72	46,5
No saludable	83	53,5
Total	155	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

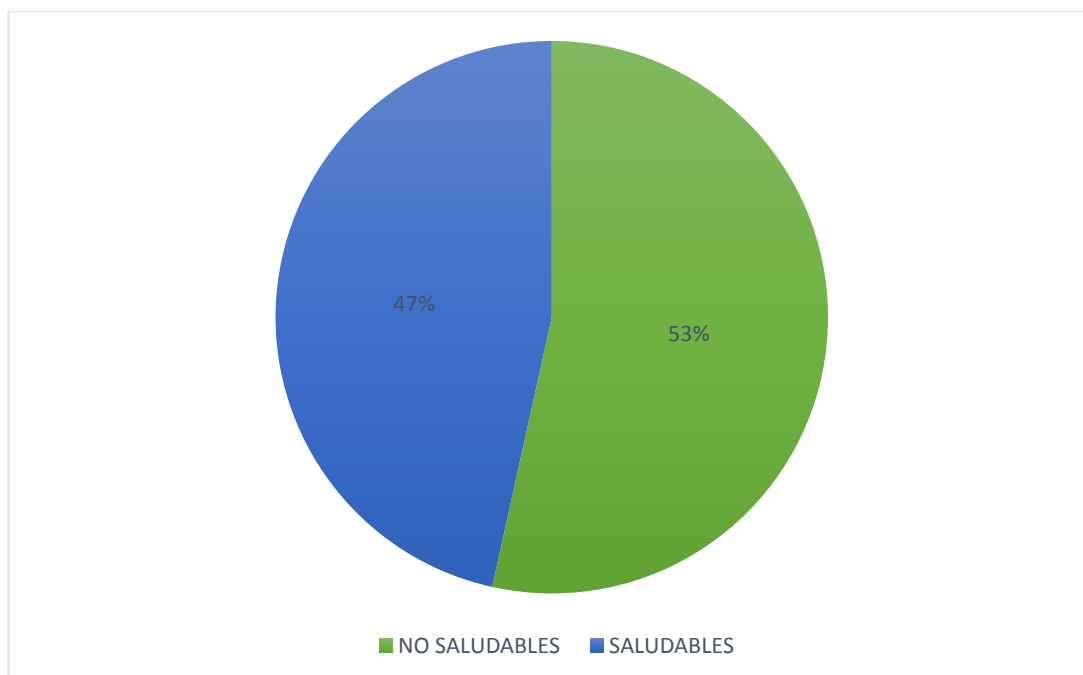


Gráfico 6 Caracterización de estilos de vida en la dimensión autorrealización de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Tabla 7 Caracterización de estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

Responsabilidad en Salud	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	30	19,4
No saludable	125	80,6
Total	155	100

Fuente: Escala de los estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado R. Aplicado en los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

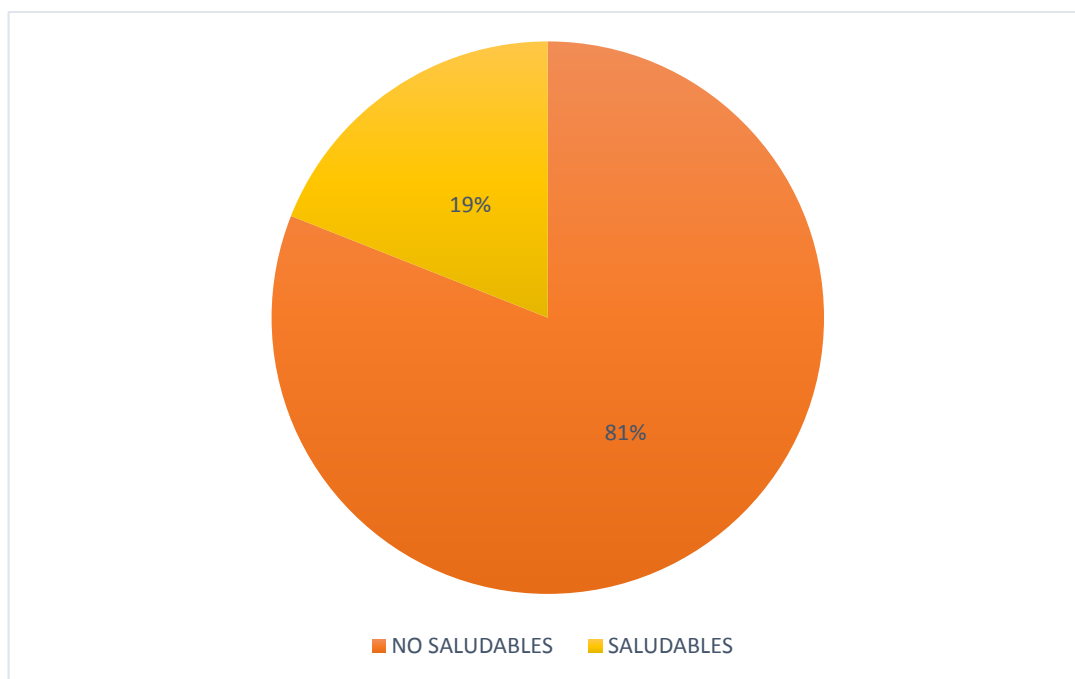


Gráfico 7 Caracterización de estilos de vida en la dimensión responsabilidad en salud de los adultos mayores del centro poblado de Marian- Huaraz, 2019.

4.2. Análisis de datos

TABLA 1:

Con respecto a la variable estilos de vida del adulto mayor, se aprecia que del 100% de su población adulto mayor del centro poblado de Marian, el 16,1 % (25) llevan buenos estilos de vida y el 83,9% (130) tienen un estilo de vida no saludable.

Estudio similar a esta investigación, Corcuera Y, (58). En la cual se da a conocer que del 100% (120) de la población 13,33% (16) adultos mayores tienen un estilos de vida saludables y 86,7% (104) adultos mayores carecen de buenos estilos de vida.

También tenemos los resultados de Canales B, y Carreño W, (59). En donde se llegó a la conclusión que del 100% (347) de la población de adultos mayores que fueron participes de dicha investigación, 10,3% (36) llevan un estilo de vida saludable, mientras que el 89,7% (311) llevan un estilo no saludable.

En su investigación Tello N. (60) Llego a la conclusión que del 100% (200) de adultos mayores, el 17,0% (34) refieren llevar buenos estilos de vida y el 83,3% (166) llevan estilos de no saludables.

Por otra parte Acuña R, (61). Demuestra la diferencia que existe con los resultados que se obtuvo, llegando así a la conclusión de que del 100 % (120) de la población, 46,7% (56) llevan un estilo de vida saludable mientras que 53,3% (64) no llevan un estilo de vida saludable.

Así mismo. Sigueñas R, (62). También demuestra la diferencia de resultados en su investigación de estilos de vida en los adultos mayores, donde se encontró

que del 100%(200) de su población, 2,0% (4) de la población llevan un estilo de vida saludable y el 98,0% (196) no presentan buenos estilos de vida.

También tenemos los resultados de Célleri T, y Arias A, (63). En donde se llegó a la conclusión que del 100%(61) de la población de adultos mayores que fueron participes de dicha investigación, 45,9%(28) llevan un estilo de vida saludable, mientras que el 54,1%(33) llevan un estilo no saludable.

Los estilos de vida están considerados como factor de riesgo en la vida del adulto mayor o como factor protector para el bienestar del individuo, Así mismo está considerado como el conjunto de comportamientos de la vida diaria que realiza el adulto mayor, para así poder mantener su mente y cuerpo saludablemente. Por eso se dice que los estilos de vida son la base de la calidad de vida de la persona, Ambos géneros tienen sus propios factores de riesgo, Por lo tanto esto no es impedimento de que el adulto mayor goce de buenos estilos de vida. (64)

Según los resultados de la presente investigación se muestra que la mayoría de los adultos mayores del centro poblado de Marian-Huaraz, 2019, mantienen estilos de vida no saludables y la otra parte sobrante de adultos mayores mantienen estilos de vida saludables, ya que muchas veces los adultos mayores adoptan comportamientos o hábitos no saludables, por la falta de conocimiento acerca del estilo de vida saludable, a ello se suma la distorsión de la imagen corporal, Cabe precisar que los adultos mayores tienden a adquirir malos estilos de vida tales como ingesta de bebidas alcohólicas, tabaco, el sedentarismo, el café, etc. Pero a eso se puede añadir que si el adulto mayor toma un buen régimen de ejercicios,

una buena alimentación, sueño completo y control de las sustancias tóxicas puede ayudar a mantener en buen estado de salud para una vida plena.

Así mismo, es preciso señalar que dicho resultado en la presente investigación demuestra que los estilos de vida del adulto mayor del centro poblado de Marian-Huaraz, es un problema que se debe tomar en cuenta, así mismo demuestra el poco interés por parte de los usuarios para mejorar sus hábitos diarios, el cual está relacionado con el cuidado de su salud, debido al desconocimiento sobre la importancia y beneficios de los estilos de vida saludables, lo cual está ocasionando conductas desfavorables para su salud que puede darse a corto o largo plazo y puede afectarlos o hasta llevarlos a la muerte, ya que la etapa adulto mayor es donde el individuo debe mantener buenos estilos de vida para que pueda mantener una buena salud.

TABLA 2:

En el siguiente cuadro el cual corresponde a la dimensión alimentación podemos observar que del 100% (155) de los adultos del centro poblado de Marian, el 33.5 % (52) llevan buenos estilos de vida y el 66,5% (130) no poseen buenos estilos de vida

Los siguientes resultados se aproximan al de Dongo K. (65) Donde se obtuvo que del 100% (143) de su población, el 39, 2% (56) adultos mayores gozan de un buen estilo de vida y 60,8% (87) adultos mayores no tienen estilos de vida saludables.

De igual manera en los estudios de Vilela R. (66) Se muestra que del 100% (140) de adultos mayores que fueron participes del estudio que se llevó a cabo,

38,57% (54) adultos mayores tienen estilos de vida saludables y 61,63%(86) adultos mayores no tienen estilos de vida saludable.

También Robles E. (67) Refiere que en su investigación realizada sobre estilos de vida concluyo que del 100% (120) de la población, el 35% (42) si tenían buenos estilos de vida y el 65% (78) tenían estilos de vida no saludables.

Por otro lado Lino A. (68) Da a conocer la diferencia de los resultados obtenidos, lo cual llego a la conclusión de que del 100% (43) de su población de adultos mayores, 21%(9) refieren tener estilos de vida saludables y 79% (34) refieren no tener buenos estilos de vida.

También está el estudio de Romo D. (69) Lo cual llego a la conclusión que del 100%(130) de su población de adultos mayores 26,9 %.(35) tienen un estilo de vida saludable y 73,1% (130) de la población poseen malos estilos de vida saludables.

Así mismo tenemos la investigación de Serrano M, (70). Quien concluyo que del 100%(121) de su población adulta mayor, 49,6% (60) presentan estilos de vida saludables y el 50,4% (61) tienen estilos de vida no saludables.

La dimensión alimentación es el mecanismo en el cual el organismo del adulto mayor se alimenta a través de una adecuada y rica dieta balanceada donde se incluye las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, sales minerales y agua; en cantidades adecuadas para que el adulto mayor maneje una buena salud y carezca de enfermedades por esta causa. Una alimentación saludable ayuda a prevenir las enfermedades tales como enfermedades cardiovasculares, desnutrición, la osteoporosis, la hipertensión, la obesidad, la anemia, la diabetes y algunos tipos de cáncer. (71)

Acorde a los resultados obtenidos en la presente investigación se determinó que la mayor parte de la población adulta mayor mantienen una alimentación no saludable mientras que la minoría de adultos mayores del centro poblado de Marian-Huaraz, tienen una alimentación saludable, de aquello podemos analizar que a consecuencia de los malos hábitos, hace que el adultos mayor tenga un desorden alimenticio, conllevando a problemas de salud como la desnutrición, anemia, osteoporosis, obesidad etc., además de ello el adulto mayor está considerado en una etapa donde su alimentación debe ser adecuada para que su cuerpo tenga un buen funcionamiento ya que no es lo mismo a la que de un adulto joven, Así que queda agregar que la alimentación es fundamental en cualquier etapa de la vida para conllevar a mantener un buen estado de salud y óptimo.

A partir de los resultados encontrado en dicha investigación también se puede analizar que la población adulto mayor del centro poblado de Marian lleva hábitos de alimentación poco saludables, por ello mismo su salud está en riesgo de deterioro, porque no está llevando una alimentación apropiada, es decir en su alimentación diaria no está aportando los nutriente que necesita su organismo para su adecuado funcionamiento y al no mantener su necesidades nutricionales puede tener problemas en su salud, así mismo se puede decir que existe el desconocimiento de dicha población sobre los hábitos alimenticios saludables y prevalece el consumo de alimentos procesados, con alto contenido químico, o así mismo la carencia del consumo de los alimentos, por ello mismo está en riesgo de padecer enfermedades relacionadas a una mala alimentación.

TABLA 3:

En el siguiente cuadro el cual representa a la dimensión actividad y ejercicio se mostró que del 100% (155) de adultos mayores del centro poblado de Marian, el 38,7 % (60) llevan un estilo de vida saludable y el 61.3% (95) tienen un estilo de vida no saludable.

De igual forma el siguiente estudio se asemeja al de Ramos C, (72). Donde se muestra que del 100% (176) de la población; 39,2% (69) adultos mayores tienen un estilo de vida saludable y 60,8% (107) adultos mayores no llevan un estilo de vida saludable.

Así mismo los resultados que se obtuvo se relacionan con Bartolome S, (73). Donde da a conocer que del 100% (120) de la población del cual se realizó el estudio, 37,50% (45) adultos mayores poseen estilos de vida saludables y 62,50% (75) adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable.

Así mismo se asemeja el estudio de Moncada E, y Mogollón M, (74). Donde se ve que del 100% (42) de su población, 38,1% (16) adultos mayores tienen estilos de vida saludables mientras que 61,9% (26) no tienen buenos estilos de vida.

Del mismo modo también hay estudios que difieren a muestra investigación como la de Capristan L. (75) donde dio a conocer que del 100% (40) de su población de adultos mayores, 45% (18) de la población adulto mayor tienen estilos de vida saludables, por otro lado la parte 55% (22) de la población restante presentan malos estilos de vida.

Así mismo en la investigación de Sosa S, (76). Donde refiere que del 100% (95) de su población adulto mayor, el 2,1% (2) tienen estilos de vida saludables mientras que, el 97,8% (93) no tienen buenos estilos de vida.

Por ultimo tenemos el resultado de Exaltación N, (77). Que también no se asemeja con nuestro estudio, en donde del 100%(40) de la población adulto mayor, 52,5%(21) tienen estilos de vida saludables mientras que el 47,5%(19) no tienen estilos de vida saludables.

La dimensión actividad y ejercicio es el movimiento de la totalidad del cuerpo del ser humano o alguna parte de ella equilibradamente, repetida y ordenadamente, donde se tiene el objetivo de conservar, mejorar y desarrollar las funciones y el bienestar físico de los adultos mayores. Ya que ha sido demostrado lo importante que es el ejercicio físico para controlar el peso del adulto mayor, también para el mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, reducción del colesterol, hipertensión arterial, muerte súbita y la disminución del riesgo de enfermedad coronaria. También nos ayuda a poder reducir la ansiedad, depresión, estrés, así mismo mejora el sistema circulatorio, la digestión, el sistema óseo y el funcionamiento del corazón. (78)

Respecto a los resultado de la dimensión actividad y ejercicio se puede observar que la mayoría de los adultos mayores del centro poblado de Marian-Huaraz, no llevan una actividad y ejercicio saludable, mientras que la parte restante de la población adulto mayor si llevan una actividad y ejercicio saludable, se puede analizar que la falta de actividad física es debido factores tales como dolores articulares por lo cual solo caminan de un lado a otro en su hogar mismo, lo cual conlleva a un estilo de sedentarismo, así mismo los usuarios no duermen las horas establecidas y todo ello conlleva a que tengan una actividad no saludable, así que ello puede tener consecuencia ya que el adulto mayor debe estar activo para que pueda ayudar a su buen funcionamiento corporal.

Además, de los resultado que se obtuvo en dicha dimensión de los estilos de vida del adulto mayor del centro poblado de Marian-Huaraz, se puede deducir que hay desconocimiento sobre la importancia de los hábitos que involucran el movimiento corporal para ,mantener la salud, así mismo, falta la orientación oportuna y motivación sobre actividades que involucren el movimiento corporal y consigo lograr realizar ejercicio, lo cual ayudaría al adulto mayor, ya que dicha conducta es beneficiaria para la salud física.

TABLA 4:

En este estudio el cual pertenece a la dimensión manejo del estrés se muestra que del 100%(155) de la población adulto mayor del centro poblado de Marian, el 32,3 %(50) tienen un estilo de vida saludable y el 67, 7%(105) tienen un estilo de vida no saludable.

Los siguientes resultados se asimilan con los de Coronado J, (79), En donde se da a conocer que del 100% (238) de los adultos mayores participantes en el estudio, 39,1%(93), son saludables y 60,9%(145) llevan un estilo de vida no saludable.

Por otro lado, de la misma forma el estudio encontrado es similar al de Rubiños N. (80) Donde concluyo que del 100% de la población adulta mayor, 35,83% (43) tienen estilos de vida saludable y 64,17% (77) no presentan buenos estilos de vida.

También Valdez L, (81). Se llegó a la conclusión que del 100% (120) de la población adulto mayor, 31,82% (45) tienen estilos de vida saludables y 68,18% (75) llevan estilos de vida no saludables.

Por otro lado tenemos el estudio de Morales A, (82) el cual difiere a nuestra investigación, donde del 100%(105) de adultos mayores, 26,0%(27) tienen estilos de vida saludables mientras que, 74,0%(78) tienen estilos de vida no saludables.

También está la investigación de Díaz Y. (83). Que difiere nuestra estudio, donde del 100%(387) de la población, 23,3% presentan estilos de vida saludable mientras que 76,7%(297) presentan estilos de vida no saludables.

Por ultimo tenemos el estudio de Cabrera E, y Camacho P, (84), lo cual difiere nuestra investigación, donde del 100%(52) de la población adulto mayor, el 40%(21) cuentan con estilos de vida saludables mientras que el 60%(31) no tienen estilos de vida saludables.

Dimensión manejo del estrés es el esfuerzo de reducir y controlar a lo más mínimo la tensión del adulto mayor ante las situaciones que se presenten en su día a día ya estas se aunque estas sean inmanejables o difíciles, por lo tanto es de suma importante saber sobrellevar el estrés y la presión a través de acciones coordinadas y sencillas. También en una situación de estrés actúan todos los órganos como: el cerebro, el flujo de sangre, la digestión, los nervios, el corazón, la función muscular y el nivel hormonal. (85)

De acuerdo a los resultados obtentos en la dimensión manejo del estrés se manifiesta que la gran mayoría de adultos mayores del centro poblado de Marian-Huaraz, tienen un manejo de estrés no saludable, mientras un menor número mantiene un manejo de estrés saludable, cabe mencionar que muchas veces en esta etapa de la vida puede existir el estrés debido a factores tales como: la economía, la falta de los hijos, la falta de la pareja, etc., lo cual conlleva que el adulto mayor se sienta estresado por los problemas mismo que atraviesa, así

mismo se puede llegar a aserir solo y puede deprimirse con más facilidad por la misma calidad de vida que llevan y como se siente ante la indiferencia de la sociedad, por ello es más propenso a estresarse más rápido.

TABLA 5:

En la dimensión apoyo interpersonal se observó que 100%(155) de los adultos mayores que conforman el estudio realizado, el 40,6 %(63) tienen un estilo de vida saludable y el 59,4%(92) tienen un estilo de vida no saludable.

Con respecto a los resultados que se obtuvo por Ensillen A, (86). Se demuestra que del 100% (306) de la población adulta que participaron en el estudio 45,75%.(140) adultos mayores tienen un estilo de vida saludable y 54,25% (166) adultos mayores carecen de un buen estilo de vida.

De igual forma el estudio realizado se relaciona con la de Obeso J, (87). De tal modo que se observó que del 100%(120) de la población que se tomó como estudio, el 57,5%(69) tienen buenos estilos de vida y el 42,5%(51) no llevan buenos estilos de vida en su vida diaria.

También Jáuregui M, (88). Concluyó que del 100%(50) de la población adulta mayor de su investigación acerca de los estilos de vida, 54% (27) refieren tener estilos de vida saludables y 46%(23) refieren no tener buenos estilos de vida.

Por otro lado Mamani K, (89) Da conocer que existe una diferencia en los resultados obtenidos, En donde del 100% (119) de la población adulta mayor, 36,97% (44) tienen estilos de vida saludables y 63,03% (75) tienen estilos de vida no saludables.

También Gálvez K, y Carrasco R, (90). Dan a conocer que este estudio no se asemeja ya que del 100%(139) de la población que se tomó como estudio 79,9%

(111) llevan estilos de vida saludables y el 20.1%(28) carecen de un buen estilo de vida.

Por ultimo tenemos a Romero S, (91) Quien llego a la conclusión de que del 100%(179) de la población, 28,4% (51) presentan estilos de vida saludables y 71,5%(128) no presentan buenos estilos de vida.

Dimensión apoyo interpersonal en donde los adultos mayores requieren con suma importancia apoyo social y familiar para poder sostenerse y seguir creciendo junto a las demás personas de su entorno, y así hacer más fácil que el adulto mayor se sienta protegido. Por ello varios psicólogos como como Baumeister y Leary dieron su punto de vista que el ser humano tiene la necesidad de integración, pertenencia o una motivación humana básica, la cual consiste en un impulso para conformar y mantener una línea de relaciones interpersonales positivas, duraderas y significativas.(92)

Acorde a los resultados obtenidos en la dimensión apoyo interpersonal de los adultos mayores del centro poblado de Marian - Huaraz, se observa que la gran parte de la población adulto mayor mantienen una autorrealización saludable, y que la minoría no tienen una autorrealización saludable, al analizar el adulto mayor, no busca apoyo interpersonal, a veces por la vergüenza misma a ser rechazado de alguna manera, cabe mencionar que hay mucha indiferencia por parte del estado porque no cumple con la ayuda de programas como talleres para mejorar su calidad de vida ya que ellos no tienen una buena relación porque la gran parte de adultos mayores solo pasa en casa sin salir y no tiene más que hablar solo con su familiar con la que vive.

TABLA 6:

En el estudio que se realizó en relación a la dimensión autorrealización se aprecia que del 100%(155) de adultos mayores del centro poblado de Marian, el 46,5 %(72) tienen un estilo de vida saludable y el 53,5%(83) tienen un estilo de vida no saludable.

Los resultados encontrados se relacionan al de Aguilar G. (93), En el cual se observó del estudio realizado que del 100% (50) adultos mayores, el 46% (23) de la población tiene buenos estilos de vida en su vida cotidiana y el 54% (27) forman parte de los que no llevan un estilo de vida saludable.

De igual forma en los estudios realizados por Vega J, y Segura L, (94). Se muestra que del 100% (95) de adultos mayores, el 58,9% llevan un buen estilo de vida saludable mientras que el 41,1% no tienen un buen estilo de vida saludable en su vida.

Así mismo Arias J, (95). Donde muestra que del 100%(108) de la población adulta mayor, 49,1% (53) refieren tener estilos de vida saludable y 50,9% (55) refieren tener un estilo de vida no saludable.

Por otro lado Sandoval E. (96) Demuestra la diferencia que existe en los resultados que se obtuvo, en donde del 100%(74) de la población, 13,5%(10) de adultos mayores tienen estilos de vida saludables y 86,5%(64) no tienen estilos de vida saludable.

En la investigación de León K, (97). Donde el da a conocer del 100%(120) de la población adulta mayor, 25,0%(30) llevan estilos de vida saludables y 75,0%(90) no tienen buenos estilos de vida.

Así mismo Echabautis A, y Gómez Y, (98). Llegaron a la conclusión de que del 100%(60) de su población, el 81.7% de adultos mayores presentan estilos de vida no saludable y el 18.3% de adultos mayores tienen estilos de vida saludables.

Dimensión autorrealización en donde los adultos mayores a inicios como ser humano de la tercera edad, tiene la oportunidad de desarrollar al máximo sus habilidades, potenciales y talentos propios, que estimula para obtener un sentimiento de satisfacción hacia el mismo como adulto de la tercera edad, así llegando alcanzar la autorrealización y la superación, nos muestra la vocación que cada ser humano debe de descubrir para encontrarse así misma de acuerdo a sus propias motivaciones e inquietudes. Prácticamente es llegar a ser uno mismo en plenitud y no pretender ser otra persona. (99)

En los resultado obtenidos en la dimensión autorrealización se llega a observar que el mayor número de la población adulto mayor del centro poblado de Marian-Huaraz, tienen un estilos de vida saludable mientras que la otra parte de la población no tienen estilos de vida saludables, cabe mencionar que muchos adultos mayores no se sienten contentos con lo que lograron o realizaron, esto se debe a que ellos se sienten como estorbo para la sociedad y su familia misma, piensan que ya no son útiles, así mismo se siente un fracaso por cosas que no lograron cumplir en el pasado y esto conlleva a afectar de manera directa a su sistema cognitivo, dando paso así a generan sentimiento negativos en el adulto mayor.

TABLA 7:

En el siguiente cuadro correspondiente a la dimensión responsabilidad en salud se muestra que del 100%(155) de la población adulta mayor del centro

poblado de Marian, el 19,4 %(30) poseen un buen estilo de vida y el 80,6%(125) tienen un estilo de vida no saludable.

El estudio de dicha dimensión se asimila al de Alayo A, (100). En su investigación dio a conocer que del 100% (150) de su población de adultos mayores, 11,3% (17) adultos mayores restantes tienen buenos estilos de vida y el 88,7% (133) no presentan buenos estilos de vida.

Los siguientes resultados encontrados se aproximan al de Palacios G, (101). En donde se observó que del 100%(75) de adultos mayores, el 17,3%(13) cuentan con un buen estilo de vida saludable mientras que el 82,7%(62) no cuentan con buen estilo en su vida cotidiana.

También Pérez L. (102) Llego a la conclusión de que del 100%(250) de adultos mayores, 11,2% (28) refieren tener buenos estilos de vida y 88,8% (222) refieren no tener buenos estilos de vida.

Por otro lado Cochachin M, (103). Demuestra la diferencia que existe en los resultados que se obtuvo, donde del 100%(200) de la población, 7,5%(15) presentan estilos de vida saludables mientras que 92,5% (185) no presentan estilos de vida saludables.

Así mismo Bolívar P, (104). De igual manera demuestra la diferencia de resultados, en el cual del 100% (200) de la población de adultos mayores, 46,0% (92) muestran estilos de vida saludables y 54,0% (108) tienen malos estilos de vida.

Por ultimo tenemos a Lontop M, (105) Donde concluyo que del 100% (100) de adultos mayores, 76% (76) muestran buenos estilos de vida y 24% (24) no tienen estilos de vida saludables.

Dimensión responsabilidad en salud donde los adultos mayores tienen que tener el conocimiento de cómo llevar estilos de vida saludable en su vida diaria, mejorar hábitos y practicar en ejercicio físico y también mental que le ayudaran a mejorar su salud, para que así no existan riesgos. Esto involucra tener que decidir y escoger alternativas correctas y no las que son un riesgo para la salud. El individuo tiene saber reconocer que tiene la habilidad para lograr un cambio de los riesgos que existen, tiene que cambiar su comportamiento y sus hábitos negativos para así poder gozar una vida saludable. (106)

En los siguientes resultados de la dimensión responsabilidad en salud más de la mitad de la población adulto mayor del centro poblado de Marian-Huaraz, ni tienen estilos de vida saludable mientras que la minoría de la población tienen estilos de vida saludables, Analizando dicha dimensión cabe mencionar que la mayoría desconoce sobre el cuidado que debe tener para su salud, en cambio otros no acceden a los servicios de salud por su misma ignorancia o por falta de economía, lo cual favorece a que estén en riesgo de poder contraen cualquier enfermedad que le pueda afectar gravemente, por ello se resalta que es el deber de todo ser humano cuidar su salud con responsabilidad, velando por su bienestar, toda persona debe tener una conducta, hábitos o estilos de vida saludables para mantener la calidad de vida adecuada, evitando así factores de riesgo que afecten la salud del adulto mayor.

VI. CONCLUSIONES

- En los adultos mayores que pertenecen al centro poblado de Marian-Huaraz, la mayoría presenta estilos de vida no saludables mientras que menos de la mitad tienen estilos de vida saludables, esto nos hace ver que los adultos mayores de dicho poblado tiene hábitos que no son apropiados para el cuidados de sus salud y por ello los adultos mayores están en riesgo de padecer diferentes enfermedades si no logran llevar buenos estilos de vida.
- En los adultos mayores que pertenecen al centro poblado de Marian-Huaraz, según la dimensión alimentación la mayoría presenta estilos de vida no saludables mientras que menos de la mitad tienen estilos de vida saludables, esto implica que los adultos mayores están en riesgo de llegar a una malnutrición lo cual podría ocasionar anemia, así mismo también se puede dar por exceso de consumo de loa alimentos que puede provocar obesidad, presión arterial, problemas cardiovasculares, etc.
- Los adultos mayores del centro poblado de Marian-Huaraz, según las dimensión actividad y ejercicio la mayoría tienen malos estilos de vida y un porcentaje significativo presentan estilos de vida saludables, ello da a conocer que los adultos mayores no acostumbran a realizar actividades que involucre el movimiento corporal, ya que a esta edad es necesario que realicen ejercicios moderado para su edad para que las articulaciones no se atrofien y se mantengan, así que por ello están en riesgo de padecer enfermedades degenerativas y articulares, etc. Al no realizar actividad física.
- En los estilos de vida, según la dimensión manejo del estrés, la gran parte de adultos mayores del centro poblado de Marian-Huaraz, tienen malos estilos

vida y la otra parte restante presentan estilos de vida saludables, por ello los adultos mayores de dicho centro poblado no desarrollan los mecanismos del manejo del estrés adecuados y ello se debe a la falta de conocimiento y la debida orientación, de modo que están propensos a riesgos como la depresión, problemas de ansiedad, insomnio, etc. ya que al no tener el conocimiento adecuado del manejo de estrés no logran manejar situaciones de tensión que pueden afectar su salud.

- La mayoría de los adultos mayores del centro poblado de Marian-Huaraz, según la dimensión apoyo interpersonal, presentan estilos de vida poco saludables mientras que menos de la mitad tienen estilos de vida saludables, esto significa que los adultos mayores de dicho centro no reciben apoyo interpersonal, el cual es algo relevante porque ellos necesitan ese apoyo para no caer en la soledad ya que algunos solo se relacionan con sus familiares al no salir de casa y eso puede causar problemas psicológicos, la realidad que cada adulto mayor atraviesa es una dura realidad ya que a su edad necesita más apoyo de sus familiares y de la sociedad misma para sentirse valorado .
 - En el centro poblado de Marian-Huaraz, según la dimensión autorrealización, la mayor parte de la población tienen estilos de vida no saludables y casi la mitad presentan buenos estilos de vida, esto da a entender que el adulto mayor no se siente mayormente autorrealizado o en otras palabras no se siente satisfecho de lo que realizó o logro durante su vida, también el adulto mayor puede sentir que ya no es útil en la sociedad por ello se le debe brindar la orientación adecuada como para que no llegue a deprimirse y aislarse de todo.
- .

- De los adultos mayores del centro poblado de Marian, según la dimensión responsabilidad en salud, casi la totalidad presenta estilos de vida no saludables solo un porcentaje mínimo tienen estilos de vida saludables, ello da a entender que los hábitos que llevan los adultos mayores con respecto a su salud demuestra el poco interés que ellos tienen ante esta situación, ya que algunos prefieren sanar solos antes de acercarse a un centro de salud, a veces por la falta de conocimiento o por la ignorancia misma de cada adulto mayor, lo cual pone en riesgo su salud si llegan a complicaciones, por ello su grado de responsabilidad en salud no es apropiado para ,mantener su bienestar.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

- Dar a conocer los resultados obtenidos de dicha investigación a los profesionales del puesto de salud del centro poblado de Marian-Huaraz, con la finalidad de promover la elaboración de estrategias para mejorar así los estilos de vida de la población adulto mayor.
- Hacer llegar los resultados de la investigación a las autoridades del asentamiento del centro poblado de Marian-Huaraz, con la finalidad de que se tomen cartas en el asunto, fomentando la formación de programas o grupos en donde se imparta la educación de la importancia de los buenos estilos de vida que deben de llevar los adultos mayores para mejorar su calidad de vida mediante charlas, capacitaciones, etc.
- Hacer llegar los resultados a la universidad Católica los Ángeles de Chimbote para que se un medio de incentivo para los estudiantes de la carrera profesional de enfermería, para que puedan seguir con las investigaciones del mismo contenido y así mismo crear programas educativos o estrategias para la intervención de los adultos mayores del centro poblado de Marian.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez M, Jiménez H. Estilos de vida. 1Ed.Fuentes. Publicado 2016.Actualizado 2017.
2. Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud, 2019. [Base de datos en línea] [Actualizado el 01 de agosto del 2020] URL Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf%20?sequence=1
3. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía, salud del adulto (Celade) - División de Población de la Cepal, Área de Tecnología y Prestación de Servicios de Salud (THS/OS),2016. Disponible <https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/2/28632/Salud-Habana.pdf>
4. OPS. (2016). Claves para un buen envejecer. Recuperado de: http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/salud_familiar_comunitaria/Manual_Autocuidado.pdf
5. Guamán A. Determinación Del Perfil Epidemiológico Del Adulto Mayor Que Acude A La Corporación De Salud Del Barrio Atucucho Quito Periodo 2019. Universidad Católica Del Ecuador. URL Disponible en: http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/17226/SUQUILLO_GUAMAN%20TESIS%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Valdez A. Bolivia cuenta con más de un millón de adultos mayores[Base de datos en línea] [Actualizado el 11 de julio del 2020]URL Disponible en: <https://www.la-epoca.com.bo/2019/08/27/bolivia-cuenta-con-mas-de-un-millonde-adultos-mayores>

7. Bach S. y Elvis A. estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en fanupe barrio nuevo – morrope, escuela académico profesional de enfermería.2018.
8. Instituto nacional de estadística e informática (INEI). En el Perú hay más de cuatro millones de adultos mayores, 2020. URL Disponible en: <https://www.radionacional.com.pe/noticias/locales/inei-en-el-peru-hay-mas-de-cuatro-millones-de-adultos-mayores>
9. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES). Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2018. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2018/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2018.pdf
10. Organización mundial de la salud (OMS) tabaco, 2019. URL Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
11. Organización mundial de la salud (OMS). Alcohol, 2019. URL Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
12. Meza M. Áncash | Población adulta mayor aumentó en casi 200 % en las últimas tres décadas [Base de datos en línea] [Actualizado el 01 de agosto del 2020] URL Disponible en: <https://radiorsd.pe/noticias/ancash-poblacion-adulta-mayor-aumento-en-casi200-en-las-ultimas-tres-decadas>
13. Verastegui P. Áncash: reportan 1,071 casos de violencia contra adultos mayores, 2019. [Base de datos en línea] [Actualizado el 01 de agosto del 2020] URL Disponible en: <https://larepublica.pe/sociedad/1298747-ancash-reportan-1071-casos-violenciaadultos-mayores/>
14. Institución nacional de estadística e informática (INEI). Situación de la

- población adulta mayor, 2020. URL disponible en:
<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-poblacion-adulta-mayor-oct-nov-dic-2020.pdf>
15. Rocío Belú Vásquez Vera estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de ucru pongor, Huaraz facultad de ciencias de la salud.2016.
 16. Sistema de vigilancia comunal. Fichas familiares de los adultos del centro poblado de Marian, sector Marian, Independencia – Huaraz, 2016
 17. Ferrari, T. Galvao, C., Porto, M., Azevedo, M., Goldbaum, M. y Mara, R, Estilo de vida saludable en São Paulo, Brasil, 2017.
 18. Sabando V. Promoción de estilos de vida saludables en la investigación e intervención de la salud familiar intercultural en el adulto mayor, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, 2016.
 19. Plaza A. Estilo De Vida De Los Adultos Mayores En La Sede Social Del Instituto Ecuatoriano Seguridad Social De La Ciudad De Esmeraldas., 2017.
Disponible en:
<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1301/1/PLAZA%20CABEZAS%20%20ALBA%20GISSELA.pdf>
 20. Jeny E. Universidad De Huànuco, Tingo Maria-Perú. 2017;63. Available from:
<http://distancia.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/610/DIESTRA RODRIGUEZ%252c Alexander-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 21. Ramos C. estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto sector VI Chonta Santa Maria. 2016;96. Available from:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1258/ADULTO_ESTILOS_RAMOS_DAMAZO_CARMEN_ROSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

22. Romo D. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el distrito de san juan de Iscos, 2017; 78pp.
23. Segura L. y Vega J. Estilos de vida del adulto mayor que asiste al centro de salud San Luis, Universidad privada arzobispo loayza. San Luis, 2016.
24. Robles E. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Centro De Adulto mayor_ Essalud III Chimbote, 2017. Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Nuevo Chimbote. Perú. Reportado de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17822/ADULTOS%20MAYORES_ROBLES_BOCANEGRA_ELISETH_MELIZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Acero, I. (2016). Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Caserío de Ucu Pongor Independencia –Huaraz. Tesis de Licenciatura. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Huaraz. Perú. Fecha de acceso 4 de noviembre 2017. Reportado de http://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ADCH_06af789aee5f58270ff4d4841692d806
26. Tejera J. Lalonde. Situación de un problema de salud por Marc Lalonde. [Monografía de internet]. [Citado 2020 Jun. 23]. [2 pantallas]. Disponible en

[URL:http://www.monografias.com/trabajos56/situacion-salud/situacionsalud.shtml](http://www.monografias.com/trabajos56/situacion-salud/situacionsalud.shtml)

27. Acevedo, J, y Marlin B. "Estilos de vida según la teoría de Nola pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018." (2019). URL Disponible en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Pastas, A. "Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios." *Hacia la Promoción de la Salud* 24.2 (2019): 139-155.URL Disponible en: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/articloe/view/2911>
29. Morales V. Estilos de Vida. Cuba. [Artículo en Internet]. Elaborado en mayo del 2016. [Citado el 26 de junio del 2017]. Disponible en el URL: http://www.ensap.sld.cu/bvgenero/sites/files/13_CESJ_MGV_EVJ.pdf
30. De la Peña G. La Educación de la Capacidad de Organización de la vida en Adolescentes en Riesgo de Adicción como Contenido de la Prevención Educativa en Preuniversitario. [Documento en internet]. España – Málaga. [Citado el 26 de junio del 2017]. Disponible en el URL: <http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2011/gpc/Capacidad%20de%20Organizacion%20de%20la%20Vida%20como%20configuracion%20personologica.htm> 86

31. Roble g, Obesidad: internet Disponible en www.who.int/indece de masa corporal obesidad _injury_prevention/ 2018.
32. De la Peña-de León A, Amezcua Núñez JB, Hernández-Bonilla A. La promoción de estilos de vida saludable aprovechando los espacios públicos. *Horiz Sanit.* 2017;16(3):201–10.
33. Espinoza L. Cambios del Modo y Estilos de Vida; su influencia en el Proceso salud-Enfermedad. *Rev. Cubana Estomatol.*2016. [citado 2017 Mayo8].
34. Álvarez C. Glosario de términos para la administración y gestión de los servicios sanitarios Bravo J, editor. Madrid: Díaz de Santos; 2016.
35. Gómez, R. "Estilo de vida saludable: un factor de protección minusvalorado frente a la depresión." *Psiquiatría biológica* (2017): 97-105 URL Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134593417300581>
36. Barbosa, E, y Muñoz B. "Características de los estilos de vida no saludables de los conductores del Ministerio de Transporte y su relación con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares." (2019). URL Disponible en:
<https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4687/2/Estilos%20de%20vida%20no%20saludable%20en%20conductores.pdf>
37. Sigueñas R. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Distrito De Tinco, Provincia Carhuaz-Ancash, 2017.[Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería]Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16911/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_SIGUENAS_SANTIAGO_ROCIO_DEL_PILAR.pdf

[f?sequence=1&isAllowed=y](#)

38. Aguirre P. Alimentación humana: El estudio científico de lo obvio. Salud Colect. 2016;12(4):463–72.
39. Cáceres R. Estado de Salud físico y mental de los adultos mayores del área rural de Costa Rica [Tesis para obtener el título de licenciada en enfermería] Chimbote: Universidad católica los Ángeles de Chimbote 2016.
40. Santiesteban Guerra R, Gutiérrez Cruz M, Zavala Plaza M, Singre Álvarez J, Goosdenovich Campoverde D, Romero Frómata E. Relación entre ansiedad y ejercicio físico Relationship between anxiety and physical exercise. Rev Cuba Investig Biomédicas [Internet]. 2017;36(2):169–77. Available from: <http://scielo.sld.cu>
41. Cáceres R. Estado de Salud físico y mental de los adultos mayores del área rural de Costa Rica [Tesis para obtener el título de licenciada en enfermería] Chimbote: Universidad católica los Ángeles de Chimbote 2016.
42. García-Moran M de C, Gil-Lacruz M. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Persona. 2016;0(019):11.
43. Fusté, M, Maydell I, y Paz E. "Caracterización de las redes de apoyo social del adulto mayor en la Casa de Abuelos del municipio de Camajuaní, Cuba." Revista Novedades en Población 14.27 (2018): 1-12. URL Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v14n27/rnp120118.pdf>
44. Lambiase, S. "Redes de apoyo social y calidad de vida percibida de los adultos mayores del Gran Mendoza." Revista de Psicología [Internet] 6.1 (2020): 1-16. URL Disponible : https://www.researchgate.net/publication/308694920_Novas_de_apoyo_social_en_personas_mayores_chilenas_Aspectos_estructurales_y_funcionales
45. Tintaya P. Enseñanza y desarrollo personal. Rev Investig Psicol [Internet]. 2016;(16):75–86. Available from: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000200005&lang=pt

46. Ortúzar, M. "Responsabilidad social vs. responsabilidad individual en salud." Revista de bioética y derecho 36 (2016): 23-36. URL Disponible: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1886-58872016000100003
47. Ramos, R. Definición de Adulto Mayor, scribd, 2018
48. Oberti, A, y Bacci C. "Metodología de la Investigación." (2016).URL Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/programas/pp.10878/pp.10878.pdf>
49. Hernández R. Fernández C, y Baptista L. "Alcance de la Investigación." (2017). URL Disponible en: http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/2792/510_06_color.pdf?sequence=1
50. Arellano R. Estilos de vida. [internet]URL Disponible en: <https://www.arellano.pe/estilos-de-vida/>
51. Martínez A. Conceptos básicos en alimentación, 2016. [internet]. URL Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
52. Madaria Z. ¿Qué Son La Actividad Física, El Ejercicio Y El Deporte?, 2018. [internet]. URL Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>
53. Sanofi G. Como manejar el estrés, 2019. [internet]. URL Disponible en: <https://stepsforliving.hemophilia.org/es/primer-paso/vida-familiar/como-manejar-el-estres>

54. Fundación Latinoamericana (FL), Importancia de las relaciones interpersonales, 2021. [internet]. URL Disponible en: <https://www.downciclopedia.org/desarrollo-personal/relaciones-interpersonales/875-importancia-de-las-relaciones-interpersonales.html>
55. Autorrealización. [internet] [Consultado: 29 de mayo de 2021]. URL Disponible en: <https://www.significados.com/autorrealizacion/>
56. Limia, M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Index de Enfermería 19.1 (2016): 42-46. URL Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009#:~:text=La%20responsabilidad%20ante%20nuestra%20salud,un%20riesgo%20para%20la%20salud.
57. Coordinación de Planificación y Programación Presupuestal. Código De Ética Para La Investigación. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú, 2020. URL Disponible en: https://campus.uladech.edu.pe/pluginfile.php/3439862/mod_resource/content/2/C%C3%B3digo%20de%20%C3%A9tica%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20V003.pdf
58. Corcuera Y. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Pueblo Joven Florida Alta Sector Iii - Chimbote. [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2017. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/20568/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_VIDA_CORCUERA_FLORES_YOMIRA_DES_CIRET.pdf?sequence=1&isAllowed=y

59. Canales B, y Carreño W. Estilos De Vida Del Adulto Mayor Que Asiste Al Centro De Salud Hualmay. [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería] Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2017. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/2298/CANALES%20YOYOLA%20BRENDA%20Y%20CARRE%20LEON%20WINNI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
60. Tello N. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En El Adulto Maduro. del Asentamiento Humano Tres Estrellas_ Sector a Chimbote, Escuela Profesional de Enfermería, 2018. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17819/ADULTOS_MADUROS_TELLO_%20MACEDO_NANCY%20RACELY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
61. Acuña R. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Asentamiento Humano 3 Estrellas Sector 3 _ Chimbote [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/21475/ADULTOS_MAYORES_ESTILOS_DE_VIDA_ACUNA_JORDAN_RUTH_KATHERINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
62. Sigueñas R. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Distrito De Tinco, Provincia Carhuaz-Ancash. [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2017. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16911/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_SIGUENAS_SANTIAGO_ROCIO_DEL_PILAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

63. Célleri T, y Arias A. Relación Entre El Estilo De Vida Y Estado Nutricional En Los Adultos Mayores Que Asisten Al Hogar De Los Abuelos Cuenca. [Proyecto de investigación previa a la obtención del título de licenciado en Nutrición y Dietética] Ecuador: Universidad de Cuenca, 2017. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30569/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20N.pdf>
64. Best Internet Services S.L. Consumoteca consumidores bien informados. [Internet] Madrid-España. [Citado 2020 02 de abril] Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
65. Dongo K. estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. urbanización las Brisas II etapa _ Nuevo Chimbote, Escuela profesional de enfermería, 2019. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16351/ADULTO_MAYOR_ESTADO_NUTRICIONAL_DONGO_MORALES_KATHERINE_KENNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
66. Vilela R. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 3_Chimbote. [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2017. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18019/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_SIGUENAS_SANTIAGO_ROCIO_DEL_PILAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

[OS MAYORES VILELA %20OBALLE RAUL%20 RONALDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

67. Robles E. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en Adultos Mayores del Centro de Adulto Mayor_Essalud III_Chimbote, Escuela Profesional de Enfermería, 2017. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17822/ADULTOS%20MAYORES_ROBLES_BOCANEGRA_ELISETH_MELIZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
68. Lino A. Estilos De Vida Y Prácticas De Autocuidado En El Usuario Con Diabetes Mellitus, Casa Grande. [Tesis Para Optar El Título De: Especialista En Nefrología] Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo, 2016. Disponible en: <http://www.dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/8862/2E%20426.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
69. Romo D. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el distrito de San Juan de Iscos, Escuela profesional de enfermería 2017. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4432/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_DE_VIDA_ROMO_YAURI_DEYCY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
70. Serrano M. Estilo De Vida Y Estado Nutricional Del Adulto Mayor Del Centro De Salud Venezuela De La Ciudad De Machala. [Tesis Previa A La Obtención Del Título De Licenciada En Enfermería]Ecuador: Universidad Nacional De Loja, 2018. Disponible en:

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARIA%20SERRANO.pdf>

71. Organización mundial de la salud (OMS). Alimentación sana, 2018. URL Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
72. Cochachin M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del Distrito de Ataquero - Carhuaz, Escuela Profesional de Enfermería 2017. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14988/ADULTOS_MAYORES_ESTILOS_DE_VIDA_COCHACHIN_ALEGRE_MELIN_A_ROCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
73. Bartolome S. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores. Asentamiento Humano 25 De Mayo Chimbote. [Tesis para optar el título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote-Perú, 2017. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19771/ADULTOS_MAYORES_BARTOLOME_CULCOS_SHIRLY_NOHELY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
74. Moncada E, y Mogollón M. Deterioro Cognitivo Y Estilo De Vida Del Adulto Mayor Del Hospital Walter Cruz Vilca De Miramar. [Tesis para optar el título Profesional de Licenciada en Enfermería]Trujillo: Universidad privada Antenor Orrego, 2017. Disponible en: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/3749/1/RE_ENFE_ELI

[ZABETH.MONCADA_MARIANA.MOGOLLON_DETERIORO.COGNITIVO_DATOS.PDF](#)

75. Capristan L. Efecto de un taller Educativo sobre Estilos de Vida en Adultos Mayores del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro, Trujillo 2019. [Tesis para obtener El título Profesional de Licenciada en Enfermería] Trujillo: Universidad Cesar Vallejo-Perú.
76. Sosa S. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Que Acuden Al Centro De Salud Materno Infantil El Socorro_Huaura, [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2020. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19264/ADULTO_MAYOR_ESTILO_VIDA_SOSA_PILLHUAMAN_SILVIA_DORIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
77. Exaltación N. Prácticas De Estilos De Vida En Pacientes Con Diabetes Tipo Ii, De La Estrategia Sanitaria Daños No Transmisibles De Un Establecimiento De Salud De Huánuco. [Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería] Huánuco: Universidad de Huánuco, 2016. Disponible en: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/120/T_047_47503199_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
78. Organización mundial de la salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet] [Citado 2020 02 de abril] Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
79. Coronado J. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales Del Adulto De La Asociación Vista Alegre De Pocollaytacna. [Tesis Para Optar El Título

Profesional De Licenciada En Enfermería] Chimbote: Universidad Católica los
Ángeles de Chimbote, 2016. Disponible en:
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2310/ESTILO
DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO C
ORONADO_SOSA_%20JONATHAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2310/ESTILO_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_DEL_ADULTO_CORONADO_SOSA_%20JONATHAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

80. Rubiños N. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos
Mayores. Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 3 _ Chimbote, Escuela
Profesional de Enfermería, 2017. Disponible en:
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17816/ADULT
OS_MAYORES_RUBINOS%20ORTIZ_NANCY%20XIOMARA.pdf?se
quence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17816/ADULTOS_MAYORES_RUBINOS%20ORTIZ_NANCY%20XIOMARA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

81. Valdez L. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Los Adultos
Mayores Del Hogar San José Trujillo. [Tesis para Optar el Título profesional
de Licenciado En Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de
Chimbote, 2017. Disponible en:
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16756/ADULT
O_MAYOR_VALDEZ_RIOS_LUCERO_ROSALINA.pdf?sequence=1&isA
llowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16756/ADULTO_MAYOR_VALDEZ_RIOS_LUCERO_ROSALINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

82. Morales A. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales Del Adulto Mayor.
Asentamiento Humano Fraternidad _Chimbote. [Tesis para Optar el Título
profesional de Licenciado En Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los
Ángeles de Chimbote, 2020. Disponible en:
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/20322/ADULT
O_MAYOR_ESTILOS_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURA](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/20322/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURA)

[LES_MORALES_ELIAS_ALBERTO_JAVIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

83. Díaz Y. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En La Mujer Adulta Mayor En Pueblo Joven Dos De Mayo Chimbote. [Tesis para Optar el Título profesional de Licenciado En Enfermería].Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2017. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17926/ESTILO_S%20DE%20VIDA_DIAZ_ORE_YRENE_INDIRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
84. Cabrera E, y Camacho P. Estilos de vida y nivel cognitivo del adulto mayor. Centro de Salud Liberación Social [TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA] Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo, 2020. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15930/1912.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
85. Mayo clinic. Manejo del estrés: analiza tu reacción al estrés. [Internet] [Citado 2020 02 de abril] Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044289>
86. Plaza A. Estilo de vida de los adultos mayores en la sede social del instituto ecuatoriano seguridad social de la ciudad de Esmeraldas, Escuela de Enfermería, 2017. Disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1301/1/PLAZA%20ABEZAS%20%20ALBA%20GISSELA.pdf>

87. Obeso J. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores. Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 1- Chimbote. [Tesis para Optar el Título profesional de Licenciado En Enfermería]. Puno- Perú: Universidad nacional del Altiplano, 2017. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18170/ADULTOS_MAYORES_OBESO_HUERTA_JENIFFER_ANGELICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
88. Jauregui M. Estilos De Vida E Hipertensión Arterial, En Adultos Mayores Atendidos En El Puesto De Salud Pedro Castro Alva, Chachapoyas. [Tesis para Optar el Título profesional de Licenciado En Enfermería]. Puno- Perú: Universidad nacional del Altiplano, 2017. Disponible en: <http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1287/Maribel%20Jauregui%20Sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
89. Mamani K. Relación De Los Estilos De Vida Y El Estado Nutricional Del Adulto Mayor Que Asiste Al Centro De Salud I – 3 Coata. [Tesis para Optar el Título profesional de Licenciado En Enfermería].Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9463/Mamani_Condori_Katian_Corina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
90. Galvez K. y Carrasco R. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el Hospital II – 2 Tarapoto, febrero – junio, Escuela Profesional de Enfermería 2018. Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3182/ENFERMERIA%20%20-%20>

[%20Katty%20Fiorella%20G%C3%A1lvez%20Acho%20%26%20Luz%20Mery%20Carrasco%20Ram%C3%ADrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

91. Romero S. Estilos De Vida Y Estado Nutricional En Personas Adultas Mayores, Usuarios Del Programa De Adulto Mayor Del Puesto De Salud Churubamba Huánuco. [Tesis para Optar el Título profesional de Licenciad En Enfermería] Huánuco: Universidad de Huánuco, 2016. Disponible en: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1090/T047_47766619_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
92. Fundación Latinoamericana. Apoyo interpersonal. [Internet] [Citado 2020 02 de abril] Disponible en: <https://www.downciclopedia.org/desarrollo-personal/relaciones-interpersonales/875-importancia-de-las-relaciones-interpersonales.html>
93. Aguilar G. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 3_Chimbote, Escuela Profesional de Enfermería, 2017. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18019/ADULTOS_MAYORES_VILELA_%20OBALLE_RAUL%20RONALDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
94. Vega J. Y Segura L. Estilos de vida del adulto mayor que asiste al Centro de Salud San Luis - San Luis, Escuela Profesional de Enfermería 2016. Disponible en: <http://repositorio.ual.edu.pe/bitstream/handle/UAL/56/T-ENF%200035%20%28Segura%20Barboza%20y%20Vega%20Ygnacio%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

95. Arias J. Factores Biosociales Y Estilos De Vida Del Adulto Mayor Atendido En El Centro De Salud Alianza I-4 Azángaro. [Tesis para Optar el Título profesional de Licenciado En Enfermería]. Puno- Perú: Universidad nacional del Altiplano, 2018. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10491/Arias_Infantes_Jennifer_Yelvetia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
96. Sandoval E. Estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo Morrope. [Tesis para Optar el Título profesional de Licenciado En Enfermería] Pimentel: Universidad Señor de Sipan, 2017. URL Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5918/Sandoval%20Siesquen%2c%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
97. Leon K. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales Del Adulto Maduro. Asentamiento Humano 10 De Setiembre – Chimbote. [Tesis para Optar el Título profesional de Licenciado En Enfermería].Chimbote: Universidad Catolica los Angeles de Chimbote, 2017. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10491/Arias_Infantes_Jennifer_Yelvetia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
98. Echabautis A, y Gómez Y. Estilos de Vida Saludable y Factores Biosocioculturales en los Adultos de la Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho [Tesis para Optar el Título Profesional de Enfermería] Lima: Universidad María Auxiliadora, 2019. URL Disponible en: <http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/47-2019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

99. Psicología Clínica. La teoría de la autorrealización: la clave del potencial humano, 2020. URL Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autorrealizacion-la-clave-del-potencial-humano/>
100. Alayo A. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto mayor. Asentamiento Humano Bello Sur - Nuevo Chimbote, Escuela Profesional de Enfermería 2016. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8551/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_ALAYO_VASQUEZ_ALEX_OBED.pdf?sequence=1&isAllowed=y
101. Palacios G. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Distrito De Llama- Piscobamba. [Tesis para Optar el Título profesional de Licenciado En Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=4&isAllowed=y
102. Pérez L. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En El Adulto Maduro Del Asentamiento Humano San Francisco De Asís_ Chimbote, Escuela Profesional de Enfermería, 2018. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17910/ADULTO_MADURO_PEREZ_%20PEREZ_%20LEIDI%20MELINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
103. Cochachin M. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores Del Distrito De Ataquero_Carhuaz. Tesis Para Optar El Título

Profesional En Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote.

Perú. 2017. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14988/ADULTOS_MAYORES_ESTILOS_DE_VIDA_COCHACHIN_ALEGRE_MELIN_A_ROCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

104. Bolivar P. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En El Adulto Maduro. Pueblo Joven El Progreso Chimbote. [Tesis Para Optar El Título Profesional En Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote, 2018. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19173/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_DE_VIDA_BOLIVAR_ZAMUDIO_PIERA_MI_ROSLAVA_PATRICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

105. Lontop M. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. Asentamiento Humano. Costa Verde - Nuevo Chimbote. [Tesis Para Optar El Título Profesional En Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. Perú. 2016.

106. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Responsabilidad social en salud, 2016. URL Disponible en: <https://redbioetica.com.ar/responsabilidad-social-en-salud/>

ANEXOS

Anexo 1: Cronograma de actividades

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																	
N°	Actividades	Año 2019 – II 2020 – I								Año 2020 – II 2021- I							
		Semestre I				Semestre II				Semestre I				Semestre II			
		Mes		Mes		Mes		Mes		Mes		Mes		Mes			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto	x	x	x													
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				x												
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				x												
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				x												
5	Mejora del marco teórico	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	
6	Redacción de la revisión de la literatura.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		x														
8	Ejecución de la metodología						x										
9	Resultados de la investigación							x	x								
10	Conclusiones y recomendaciones											x	X				
11	Redacción del pre informe de Investigación.									x	x	x	X				
12	Reacción del informe final													X			
13	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación															X	
14	Presentación de ponencia en jornadas de investigación															X	
15	Redacción de artículo científico															X	

Anexo 2: Presupuesto

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.14	50	7
• Fotocopias	0.10	105	10.50
• Empastado	50	1	50
• Papel bond A-4 (500 hojas)	0.10	100	10
• Lapiceros	0.50	50	25
Servicios			
• Uso de Turniting	50.00	2	102.50
Sub total			
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	1.00	6	6.00
Sub total			
Total de presupuesto desembolsable			108.50
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% ó Número	Total (S/.)
Servicios			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	25.00	3	75.00
• Búsqueda de información en base de datos	15.00	1	15.00
• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University - MOIC)	20.00	2	40.00
• Publicación de artículo en repositorio institucional	30.00	2	60.00
Sub total			190.00
Recurso humano			
• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	50.00	2	100.00
Sub total			290.00
Total de presupuesto no desembolsable			100.00
Total (S/.)			390.00

Anexo 3: Ficha de validación del instrumento



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS

ANGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz E.; Reyna, E; Delgado,

(2008)

N°	ITEMS	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	Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas	N	V	F	S

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludables

Anexo 4: Consentimiento informado



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE
CHIMBOTE**



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

TÍTULO

**CARACTERIZACIÓN DE ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS
MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE MARIAN- HUARAZ,
2019.**

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 informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente documento.

FIRMA.....