



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y
FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL
ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO
MANUEL SEOANE VEINTISEIS DE OCTUBRE –
PIURA, 2020**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTORA

**CHINCHAY LABAN OLGA YANETH
ORCID: 0000-0002-6095-0011**

ASESORA

**ARANDA SANCHEZ, JUANA RENE
ORCID: 0000 0002-7745-0080**

PIURA - PERÚ

2023

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Chinchay Laban Olga Yaneth

ORCID: 0000-0002-6095-0011

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Piura, Perú.

ASESORA

Aranda Sánchez, Juana Rene

ORCID: 0000 0007745 0080

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad Ciencias de la
Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, Perú.

JURADO

Dr. Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Mgtr. Cerdán Vargas Ana

ORCID: 0000-0001-8811-7382

Mgtr. Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Dr. Romero Acevedo, Juan Hugo

PRESIDENTE

Mgtr. Cerdán Vargas Ana

MIEMBRO

Mgtr. Ñique Tapia, Fanny Rocío

MIEMBRO

Dra. Aranda Sánchez , Juana Rene

ASESORA

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, **a Dios** y a mi mami por darme la vida y las fuerzas para poder terminar satisfactoriamente este trabajo de investigación, ante Dios por brindarme la sabiduría necesaria y así lograr con éxito mis metas.

Al Asentamiento Humano Manuel Seoane, razón de esta investigación y por haberme brindado su información para mi investigación.

A mi asesora que me brindó sus conocimientos a través de sus enseñanzas, motivaciones y consejos para llegar a ser una gran profesional de calidad.

OLGA YANETH.

DEDICATORIA

A Dios que todo lo puede, por regalarme la vida, por haberme dado la fortaleza espiritual en momentos difíciles y sobre todo por guiarme e iluminarme por el camino del saber.

A mi madre y mi esposo quienes me han enseñado a ser lo que soy, se lo dedico por su apoyo en mis estudios e inmenso amor.

A mi esposo, a mi pequeño hijo y a mis amigas de aula quienes con su compañía y su paciencia me enseñaron a crear, entender, realizar muchas cosas y siempre han estado a mi lado.

OLGA YANETH.

RESUMEN

La presente investigación se realizó con el propósito de determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020. La población muestral estuvo constituido por 98 personas adultas mayores a quienes se les aplicó la escala de estilos de vida y el cuestionario sobre factores personales biológicos de la persona adulta mayor, utilizando la entrevista y observación, teniendo en cuenta los principios éticos de protección a las personas, beneficencia y maleficencia, justicia y consentimiento informado. Los datos obtenidos fueron exportados a IBM SPSS Statistics versión 23.0 para una prueba de chi cuadrado donde se determinó el nivel de significancia y que factores influyen, para el análisis se trazaron tablas de distribución de frecuencias con gráficos estadísticos. Se obtuvo como resultados que el 76.53% de adultos mayores tenían un estilo de vida no saludable, el 52.04% fueron sexo masculino y el 52.04% de los adultos mayores son diabéticos. La investigación concluye que los adultos mayores no tenían conocimiento de cómo llevar un estilo de vida saludable y al realizar la prueba de Chi cuadrado encontramos que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables de enfermedad y estilo de vida.

Palabras clave: Adulto mayor, determinantes, estilo de vida.

ABSTRACT

The present investigation was carried out with the purpose of determining the association between the promotion of a healthy lifestyle and the biological personal factors of the elderly in the Manuel Seoane Human Settlement, Veintisés de Octubre – Piura, 2020. The sample population consisted of 98 older adults to whom the lifestyle scale and the questionnaire on personal biological factors of the older adult were applied, using the interview and observation, taking into account the principles ethics of protection of people, beneficence and maleficence, justice and informed consent. The data obtained were exported to IBM SPSS Statistics version 23.0 for a chi-square test where the level of significance and which factors influence were determined. For the analysis, frequency distribution tables were drawn with statistical graphs. It was obtained as results that 76.53% of older adults had an unhealthy lifestyle, 52.04% were male and 52.04% of older adults are diabetic. The research concludes that the elderly did not have knowledge of how to lead a healthy lifestyle and when performing the Chi-square test we found that there is a statistically significant relationship between the disease and lifestyle variables.

Keywords: Older adult, determinants, lifestyle.

CONTENIDO

1. TITULO DE LA TESIS.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA.....	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT	vi
6. CONTENIDO	viii
7. ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
2.1. Antecedentes	8
2.2. Bases Teóricas de la investigación.....	13
III. HIPÓTESIS	23
IV. METODOLOGÍA	24
4.1 Diseño de la investigación	24
4.2 Población y muestra	24
4.3 Definición y operacionalización de las variables e indicadores	25
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
4.5 Plan de análisis	38
4.6 Matriz de consistencia	39
4.7 Principios éticos	41
V. RESULTADOS	42
5.1 Resultados	42
5.2 Análisis de los resultados	47
VI. CONCLUSIONES	60
RECOMENDACIONES	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
ANEXOS	81

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA 1	41
ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL AA.HH MANUEL SEOANE, VEINTISÉIS DE OCTUBRE, PIURA, 2020.	
TABLA 2.....	42
FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL AA.HH MANUEL SEOANE, VEINTISÉIS DE OCTUBRE, PIURA, 2020.	
TABLA 3.....	43
RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS: SEXO Y LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR DEL AA.HH MANUEL SEOANE, VEINTISÉIS DE OCTUBRE, PIURA, 2020.	
TABLA 4.....	44
RELACIÓN DE LOS FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS ENFERMEDADES QUE PADECEN Y LA PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL AA.HH MANUEL SEOANE, VEINTISÉIS DE OCTUBRE, PIURA, 2020.	

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
FIGURA 1	41
ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN EL AA.HH MANUEL SEOANE, VEINTISÉIS DE OCTUBRE, PIURA, 2020.	
FIGURA 2	42
SEXO DEL ADULTO MAYOR EN EL AA.HH MANUEL SEOANE, VEINTISÉIS DE OCTUBRE, PIURA, 2020.	
FIGURA 3	42
ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR EN EL AA.HH MANUEL SEOANE, VEINTISÉIS DE OCTUBRE, PIURA, 2020.	
FIGURA 4	43
ESTILO DE VIDA SEGÚN SU SEXO DEL ADULTO MAYOR EN EL AA.HH MANUEL SEOANE, VEINTISÉIS DE OCTUBRE, PIURA, 2020.	
FIGURA 5	44
ESTILOS DE VIDA SEGÚN LAS ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR EN EL AA.HH MANUEL SEOANE, VEINTISÉIS DE OCTUBRE, PIURA, 2020.	

I. INTRODUCCION

La investigación en el sistema de salud aporta variedad de conocimientos que nutren las estrategias enfocadas en la promoción de la salud en el grupo etario de los adultos mayores. Esto debe fortalecer diversos aspectos con el fin de favorecer la recuperación de las patologías que afectan su estado de salud. Para ello se debe atender a la persona en todos sus aspectos sociales, culturales, con el fin de garantizar una buena calidad de vida en el envejecimiento (1).

La OMS conceptualiza que la salud es un bienestar completo tanto físico, social y mental del individuo. Para ello la salud a nivel del mundial se ha visto muy afectada debido a grandes acontecimientos que vienen ocurriendo con el pasar de los años como son las epidemias, aumento de enfermedades crónicas, cáncer, entre otras (2).

El MINSA refiere que la promoción de la salud es un proceso con el cual se busca desarrollar diversas habilidades para así poder generar mecanismos los cuales permitan facilitar controles entorno a la salud de la población. Asimismo, pretende obtener un estado de salud físico, mental y social completamente sano, donde las personas puedan aspirar a grandes cosas, cumplir con sus necesidades y cambiar algunas cosas que crean necesario (3).

Según la OMS la prevención se basa en una serie de medidas que atribuyen a prevenir alguna enfermedad, teniendo en cuenta que estas medidas ayudan a reducir los factores de riesgo que conllevan a padecer alguna patología, teniendo en cuenta que con ello podemos ayudar a frenar el avance de la enfermedad y reducir las consecuencias que

puede sufrir la persona (4).

Las estrategias de prevención contra la enfermedad determinan que la atención primaria es efectiva en la atención del ser humano. Esta considera al ser humano desde una perspectiva biopsicosocial e interrelaciona la promoción, prevención, tratamiento, rehabilitación y la reinserción social con las diferentes estructuras y niveles del actual sistema nacional de salud (5).

Debido a eso la prevención pretende promover la salud, asimismo llevar a cabo el diagnóstico y atender correctamente a la persona enferma, asimismo colaborar con su rehabilitación y así poder evitar una serie de complicaciones que se den debido a la enfermedad, enfocando todos los niveles de intervención para poder ayudar a la persona a fin de ponernos en su lugar y llevar juntos todo el proceso desde la captación hasta su recuperación total (5).

La OMS manifiesta que los componentes biológicos son aspectos de gran importancia porque el desequilibrio que puede tener la persona, conllevaría a un determinante que puede afectar su salud mental. En el proceso de gestación los genes son los que controlan la producción cerebral, lo que genera que esté totalmente organizado. Este proceso puede verse afectado debido a diversos factores como enfermedades, bajo peso, consumo de drogas, lo cual generaría problemas tanto en la madre como en el feto (6).

Para entender el factor biológico, se debe analizar todos sus tipos empezando que la genética que conlleva el individuo puede causar una serie de síndromes en los infantes, asimismo pueden ocurrir antes del nacimiento lo que la genética, caracterizada por la carga genética llevada por el individuo, que puede causar ciertos síndromes en los niños, asimismo estos pueden ocurrir antes del nacimiento y pueden estar asociados a características de la madre o por diversos factores de riesgo durante el embarazo, y en el momento del parto pueden presentarse casos que pongan en riesgo su vida como problemas respiratorios, sepsis, entre otros (7).

En el Perú las directrices del sector salud tienen una gran meta que consiste en la fomentación de nuevos estilos de vida y de comportamientos con el fin de prevenir enfermedades, porque modificando estilos de vida se pueden evitar muchas enfermedades que pueden costar la vida. El número de adultos está en aumento, especialmente en los de tercera edad, debido a las altas tasas de mortalidad y mortalidad de diversas enfermedades sobresaliendo las crónicas (8).

En los últimos tiempos, la calidad de vida se ha vuelto un problema muy grande en los diversos puntos de la salud. En nuestro país, el sistema de salud está completamente afectado, debido a que no se cuenta con la cantidad de profesionales que se requiere para brindar y garantizar a la ciudadanía una atención buena y de calidad que ellos necesitan a lo largo de su vida, ya sea en el nivel promocional como en el hospitalario (9).

Los determinantes de la salud se refieren a los factores que tienen relación con los estilos de vida de cada ser humano, debido a eso la OMS ha realizado estudios donde se demuestra que los factores determinantes son la principal causa de una patología, debido a que todos ellos van a contribuir en el desarrollo de la enfermedad. Es por eso que estos estudios demuestran que la promoción de la salud es una estrategia que su objetivo es detener el incremento de patologías en una población (10).

La Organización Mundial de la Salud conceptúa que los estilos de vida vienen a ser una serie de comportamientos que tiene el ser humano los cuales pueden ser modificables y no modificables. Los estilos de vida se consideran a las prácticas habituales de cualquier actividad ya sea buena o mala que realiza el ser humano. Asimismo, cabe resaltar que estos influyen de gran manera en el desarrollo de las enfermedades en la población y es una causa de mortalidad en estos últimos tiempos (11).

Frente a esta problemática no escapan los adultos mayores del Asentamiento Humano Manuel Seoane, de Área urbana, lado norte del distrito Veintiséis de octubre – Piura con 98 adultos mayores en el Asentamiento Humano de genero mixto, se presentando los riesgos como: en el tiempo de lluvias se produce estancamiento de aguas y se comienzan a registrar casos de Dengue, las viviendas de alrededor hacen la venta de alcohol y consumo de alcohol, existe delincuencia, los adultos mayores no presentan un control de salud en promoción y prevención por parte de los establecimientos, esto implica a que los adultos no lleven un buen estilo de vida.

Se desarrolló la siguiente interrogante: ¿Existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, ¿2020?

Para dar respuesta al problema, se planteó el siguiente objetivo general:

- Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020.

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

- Establecer el nivel de promoción del estilo de vida saludable del adulto mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020.
- Describir los factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020.
- Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020.

Finalmente, la investigación es fundamental en el campo de la salud y en la carrera profesional de enfermería, ya que permite incentivar el conocimiento de la relación entre el desarrollo de la salud y los factores biológicos de los adultos para los siguientes consejos y soluciones para mejorar la salud y la calidad de vida. De estos como único camino para salir del círculo de la enfermedad y la pobreza.

Así mismo dicha investigación permitirá a los estudiantes de la salud incentivar el desarrollo investigador y así realizar más investigaciones con el fin de conocer el panorama de la población en estudio, asimismo ver la necesidad de estos para conllevar una buena salud pública donde pueda prevalecer la equidad y una buena cobertura de salud; Como futuros profesionales de la salud nuestra misión es promocionar la salud para así contribuir en la mejora del sistema de salud.

La investigación es necesaria ya que según los resultados obtenidos se puede contribuir a una mejor eficacia en el manejo y control de programas preventivos promocionales de la salud en los adultos mayores reduciendo así los factores de riesgo ya que estos resultados permiten contribuir también en la comunidad en general. Además, es conveniente para las autoridades de la localidad para que así puedan tomar acciones inmediatas en beneficio de la ciudadanía y así contribuir en la disminución del desarrollo de las diversas enfermedades que afectan y ponen en riesgo la salud de la comunidad.

La metodología de la investigación es de tipo descriptivo, con nivel cuantitativo y de diseño correlacional no experimental, con una población muestral que estuvo conformado por 98 personas adultas mayores a quienes se les aplicó la escala de estilos de vida y el cuestionario sobre factores personales biológicos de la persona adulta mayor. Obteniendo como resultados que el 76.53% de adultos mayores tenían un estilo de vida no saludable, el 52.04% fueron sexo masculino y el 52.04% de los adultos mayores son diabéticos. Se obtuvieron como conclusiones en esta investigación, si existe relación estadísticamente significativa entre las variables de enfermedad y estilo

de vida; esto es de suma importancia ya que nos permite identificar los problemas encontrados en los resultados de esta investigación, es por ello que es importante ya que ayuda a tomar medidas preventivas promocionales en este Asentamiento Humano.

Esta Investigación es de mucho interés en el sistema y programas de salud que están enfocados en la población de adultos mayores, ya que gracias a ello se obtendrán nuevos conocimientos para determinar las causas de los problemas que afectan el completo bienestar de esta población, lo que ayudará al personal de salud tomar las medidas correspondientes y poner en práctica las estrategias con el fin de tener una población sana en todos sus aspectos.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Antecedentes

Investigación actual en el ámbito extranjero

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la investigación:

Suárez D (12), en su investigación titulada “Factores que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores en la ciudadela Virgen del Carmen - Santa Elena, 2021” en Ecuador, año 2021, cuyo objetivo principal fue identificar los factores más importantes que inciden en la forma de vida de los adultos mayores del lugar donde se desarrolló el estudio. La investigación fue de tipo exploratoria - no experimental de corte trasversal, con diseño descriptivo y con método de investigación hipotético, deductivo y analítico. La muestra la conformaron 45 adultos mayores. Se concluyó que los adultos mayores que participaron del estudio se encontraban inmersos en estilos de vida que no se caracterizaban por ser saludables, los cuales se encontraban influenciados por una serie de factores que provocaban el aumento de problemas de salud.

Arévalo D, Game C, Padilla C, Wong N, (13). En su estudio denominado: “Predictores de la calidad de vida subjetiva en adultos mayores de zonas urbanas y rurales de la Provincia del Guayas, Ecuador, 2019”, tuvo como objetivo general: determinar predictores del bienestar subjetivo de adultos mayores ecuatorianos y evaluar variaciones entre los residentes de áreas urbanas y rurales. La metodología de investigación fue no experimental, de lógica deductiva, de corte trasversal y de

enfoque cuantitativo con una muestra de 384 adultos mayores a quienes se les aplicó el cuestionario; en cuanto a sus resultados se obtuvo: la combinación de recursos relacionados con los alimentos demostró ser un importante indicador del bienestar subjetivo; finalmente los autores llegaron a la conclusión: la satisfacción con la situación económica, la importancia familiar, la percepción de salud y la suma de recursos relacionados a la alimentación influyen en la satisfacción de calidad de vida.

Arévalo D, Game C, Padilla C, Wong N, (14). En su investigación titulada: “Predictores de satisfacción con la calidad de vida en adultos mayores de Ecuador, 2020”, tuvo como objetivo general: entregar nuevas evidencias sobre los predictores del bienestar subjetivo de adultos mayores en la transición de la tercera a la cuarta edad, la metodología de investigación fue cuantitativa de alcance correlacional causal y corte transversal con una muestra de 682 adultos mayores a quienes se les aplicó un cuestionario, se obtuvo como resultado: la percepción de salud, la satisfacción con la situación económica actual, la importancia familiar, el índice de independencia de actividades diarias y la suma de los recursos percibidos relacionados con los alimentos son los predictores más importantes de la satisfacción con la vida de los adultos mayores en Ecuador, el autor concluye: los hallazgos están fuertemente asociados con la edad cronológica de los participantes.

Investigación actual en el ámbito Nacional

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la investigación:

Dongo K, (15). En su estudio denominado: “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. Urbanización Las Brisas II etapa _ Nuevo Chimbote, 2019”, tuvo como objetivo general: determinar la relación entre estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor de la Urb. Las Brisas II etapa – Nuevo Chimbote. La metodología de investigación fue cuantitativa, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional no experimental con una muestra de 143 adultos mayores a quienes se les aplicó un cuestionario; en cuanto a sus resultados se obtuvo: se utilizó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $P < 0,05$ encontrando que si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el estado nutricional; finalmente la autora llegó a la conclusión: la mayoría tienen estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo estilo de vida saludable. Más de la mitad tiene un estado nutricional normal.

García Z (16), desarrolló una investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de las personas adultas del centro poblado de Rayán -Yungay, 2020” en Áncash, año 2020, cuyo propósito fue determinar la vinculación entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales de la población estudiada. Se trabajó bajo un enfoque cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo correlacional. Se concluyó que la mayoría de los adultos mayores que participaron en el estudio presentaron estilos de vida no saludable (80 %); en tanto, un mínimo porcentaje

presentó un estilo de vida saludable (20 %). Asimismo, se determinó que no existe una vinculación estadísticamente significativa entre ambas variables: estilos de vida y factores biosocioculturales.

Tineo J, (17). En su investigación titulada “Calidad de vida en el adulto mayor: revisión teórica, Pimentel - Perú, 2019”. Tuvo como objetivo conocer como es la calidad vida del adulto mayor. Su metodología fue cuantitativa. El resultado fue s el 31% afirmó que su calidad de vida es muy mala, el 29% mencionó que es regular, el 20% normal como también el 11% que es bastante buena y el 9% muy buena. Se concluyó identificar la prevalencia de calidad de vida en adultos mayores el 31% que su calidad de vida es muy mala, el 29% es regular, el 20% normal como también el 11% que es bastante buena y el 9% muy buena, cabe mencionar que en un mayor porcentaje se encontró que no se tiene un buen nivel de vida.

Investigación actual en el ámbito regional

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la investigación:

Arellano I, (18). En su investigación titulada: Estilo de vida y factores biosocioculturales del Adulto Mayor - Casa Grande, 2019. Tuvo como objetivo: Determinar la Relación entre el Estilo de vida y los Factores Biosocioculturales del Adulto Mayor, cuya metodología fue de tipo cuantitativo, de corte transversal; con diseño descriptivo correlacional La muestra estuvo constituida por 189 adultos mayores. Obtuvo los siguientes resultados que el 62% (74) son del sexo masculino; el 61% (73) sin instrucción; el 43% (51) tiene un ingreso menor de 750,00 nuevos

soles se concluye que los determinantes biosocioeconómicos la mayoría son de sexo masculino, y no cuentan con ningún grado de instrucción, menos de la mitad tiene ingreso económico menor de s/ 750.00 nuevos soles. La investigación concluye que la religión, ocupación e ingreso económico están asociados al estilo de vida con un 90 % de confianza.

Sosa P (19). En su investigación titulada: “Determinantes biosocioeconómicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del caserío San Jacinto, Catacaos - Piura, 2021”. Es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, con una muestra de 100 adultos. Se concluyó: respecto a los determinantes biosocioeconómicos; más de la mitad (56%) son de sexo femenino; menos de la mitad (47%) son adultos maduros; 45% con grado de instrucción secundaria completa/ incompleta, la mayoría (62%) tiene un ingreso menor de 850 nuevos soles, menos de la mitad (45%) son ama de casa. Respecto al estilo de vida casi a totalidad (97/%) tienen un estilo de vida no; al relacionar los determinantes biosocioeconómicos con el estilo de vida no existe relación estadísticamente significativa con ninguna de las variables estudiadas para un $p < 0.05$. La investigación concluye que dentro de las dimensiones más afectadas en estilos de vida en los pacientes adultos mayores con hipertensión arterial se encontró la dimensión hábitos alimenticios.

2.2 Bases teóricas de la investigación

La presente investigación se fundamentó en las bases conceptuales de determinantes de salud de Mack Lalonde y Dahlgren y Whitehead, presenta a los principales determinantes de la salud. Para facilitar la comprensión de los procesos sociales que impactan sobre la salud, y así identificar los puntos de entrada de las intervenciones.

Mack Lalonde propone un modelo explicativo de los determinantes de la salud, en uso en nuestros días, en que se reconoce el estilo de vida de manera particular, así como el ambiente incluyendo el social en el sentido más amplio junto a la biología humana y la organización de los servicios de salud, con el fin de garantizar la promoción de la salud (20).

Es por ello que los estilos de vida vienen a ser las conductas relacionadas a la salud que realiza cada persona y la frecuencia con la que las hace. Dentro de la biología humana el cual debe garantizar el uso correcto del organismo, los servicios de salud son brindados en los diferentes niveles de atención en los diferentes hospitales, postas, consultorios privados, entre otros. También incluye el ambiente el cual va depender de cada persona ya que son los encargados de mantener un ambiente limpio (21).

Basándose en la modelo de **Dahlgren y Whitehead** encontramos a los determinantes estructurales, estos están compuestos por la economía, clase social

de las personas, asimismo va depender del nivel de instrucción de cada persona para obtener un trabajo y de acuerdo a eso garantizar el ingreso económico para su sustento. Dentro de este tipo de determinantes también se encuentran las relaciones de etnia y género. Entonces la economía, educación, ocupación y el ingreso, dan lugar a los determinantes sociales intermediarios (22).

Dentro de los determinantes intermediarios, estos incluyen las condiciones de vida, trabajo, alimentación, comportamientos y factores biológicos y psicosociales. Asimismo la salud viene a ser un determinante de este grupo, es decir que todos son factores distintos, los cuales van a generar un gran realce en lo que viene a ser la salud y el bienestar de la persona (22).

Los determinantes proximales según el modelo antes mencionado vienen a ser conductas y formas de vida que tienen las personas en cuanto a su salud, las cuales pueden ser beneficiosas o no. Es por eso que los determinantes sociales de la salud son unas herramientas útiles, ya que permiten conocer aspectos relevantes de la salud para las personas. Además permiten identificar los determinantes sociales más relevantes, donde se debe evaluar cada una de las actividades que existen y proponer estrategias nuevas de solución. Es por eso que la salud debe garantizar un estado de bienestar físico, mental y social. Cabe resaltar que la salud garantiza un buen estado de bienestar teniendo en cuenta los estilos de vida saludables y practicarlos siempre, esto ayudará a garantizar una buena calidad de vida, disminuyendo los riesgos de padecer alguna enfermedad que en esta etapa se vuelven crónicas (22).

La salud viene a ser el estado físico, social y mental completamente sano, incluyendo a los estilos de vida, los cuales tienen una gran función dentro del cuidado de la salud, estos influyen en el desarrollo de las enfermedades siempre y cuando las personas practiquen malos hábitos, y si no se modifican a tiempo pueden causar daños irreversibles en la salud. (23).

En cuanto al ambiente es uno de los factores que puede contribuir a la calidad de vida de las personas, ya que muchos se relacionan con el entorno que los rodea. En la etapa del envejecimiento los adultos mayores necesitan estar en un ambiente que les brinde paz, tranquilidad y bienestar mental, incluyendo que este ambiente debe gozar de buen cuidado referente a la limpieza, contando con los servicios básicos de calidad, y que sea un ambiente que brinde seguridad a las personas (24).

Los servicios de salud son aquellos que se encargan de brindar las atenciones a las personas, con una buena calidad de atención que merecen las personas, puede decirse que la articulación de estos servicios constituye un sistema de atención orientado al mantenimiento, la restauración y la promoción de la salud de las personas (25).

En la situación laboral muchos de los adultos mayores, ya no ejercen un trabajo diario, mayormente son trabajos eventuales debido a que sus fuerzas ya no son las mismas y por su edad es difícil encontrar trabajo. Es por eso que la situación laboral se ve afectada en esta edad, y es por ello que el ingreso económico va ser bajo, muchos de ellos dependen de las propinas que sus hijos les den, o de algún apoyo

que reciban por parte del estado (26).

El lugar donde habitan debe agrupar las condiciones de habitabilidad del entorno, la calidad de la vivienda y acceso a servicios sanitarios básicos y su impacto en la salud. Este ámbito señala el rol del estado como generador y gestor de políticas públicas que inciden sobre la salud, así también como legislador y fiscalizador de las acciones del sector privado y público. La salud de la población aborda el entorno social, laboral y personal que influye en la salud de las personas, las condiciones que permiten y apoyan a las personas en su elección de alternativas saludables, y los servicios que promueven y mantienen la salud (27).

El autor Wilson realizó un estudio donde se evidenció que la edad avanzada y la estimulación cognitiva eran dos factores que ayudaban a que se desarrolle el deterioro cognitivo. En la etapa del envejecimiento el deterioro cognitivo es muy frecuente, y usualmente se recomienda realizar actividad física como una ayuda de relajo para retrasar el deterioro cognitivo, asimismo se recomienda una buena nutrición, actividades de relajación social y mental ya que está comprobado que proporcionan buenos beneficios (28).

El ingreso monetario es el dinero que ingresa a una familia o una persona por paga de un trabajo o cualquier situación. Asimismo la persona tiene la capacidad de utilizar ese ingreso de una manera independiente con la finalidad de satisfacer sus necesidades diarias, y garantizando la buena salud de la persona (29).

El sueño en la población geriátrica se puede considerar como un problema con repercusiones considerables ya que puede afectar la salud y la calidad de vida de la persona, se han encontrado estudios en España que entre 12 a 40% de los adultos mayores sufren de trastornos del sueño (30).

La higiene en el adulto mayor se debe de realizar según la condición de salud de la persona, se puede hacer un baño completo en cama donde el cuidador le lava todo el cuerpo al adulto mayor en la cama, baño parcial donde se lava solo las partes del cuerpo que pueden producir mal olor y baño de ducha donde se lava todo el cuerpo con agua corriente con la ayuda de un cuidador, este se realiza para la mantención de la piel limpia y brindar comodidad, además así se puede observar el estado de la piel y la capacidad de movimiento de la persona (31).

La actividad física según el modelo, en los estados Unidos el 60% de los adultos mayores no participa en actividades físicas, y en otros países desarrollados entre el 30 y 80% no son físicamente activos. La alimentación según el modelo, se debe de realizar cambios en los patrones dietéticos en los adultos mayores, ya que estos son más propensos a caer en desnutrición, se reducen las cantidades y volúmenes de comida y bebida y también los tiempos de ingesta, ya que puede haber una pérdida de interés en la alimentación por las pérdidas sensoriales, o sino por la inadecuada utilización de cubiertos (32).

En el adulto mayor son aquellas personas que superan los 70 años de edad, y como producto de ello se empiezan a presentar diferentes cambios biológicos que

manifiestan el envejecimiento en nuestro cuerpo se presentan daños a nivel celular y molecular porque al envejecer las células son menos capaces de reparar o reemplazar componentes dañados obteniendo como resultado la muerte de las células y al hacerlo van generando diversos cambios que se manifiestan en los sistemas cardiovascular, respiratorio, metabólico y motriz. Adultos mayores son propensos a tener problemas en la audición cambios gastrointestinales, metabólicos, en el sistema cardiovascular, sistema renal, musculo-esqueléticos, sistema nervios, sistema respiratorio (33).

Lalonde cuando realizó su estudio refiere que existieron diferentes problemas de salud, y debido a ello otros autores propusieron que la salud sea un derecho para todos, ya que este garantiza el bienestar total de la paz, educación, vivienda, alimentación, entre otras cosas. Y es por eso que a base de diferentes estudios se logró la elaboración del Marco conceptual acerca de los determinantes (34).

El adulto mayor, es el ser humano que se encuentra en la última etapa de su vida, donde existen dos grupos, uno de ellos goza de buena salud, realiza sus actividades con total normalidad, no dependen de nadie para su cuidado; pero el otro grupo está afectado por diferentes enfermedades que se vuelven crónicas en esta edad, requieren de ayuda médica para poder sobrellevarlas y de algún familiar o persona que se encargue de estar con ellos asistiéndolos en todas sus necesidades que requieran (35).

La vejez, muchas veces, es percibida como una localización angustiosa, estereotipada

en imágenes de personas ancianas enfermas, inválidas, que sufren graves alteraciones emocionales, y que por, sobre todo, representan una gran emotiva y económica para sus familias, sea que compartan el paradero con sus parientes, vivan solos(as) o estén internos(as) en instituciones especiales. Sin secuestro es más frecuente la inquietud por saliente unión poblacional adeudado a dos vertientes principales: por una parte el florecimiento de principios de naturaleza mezclado al florecimiento de los arancel humanos, consagrada en las naipes magnas de los países desarrollados, sobre todos en los Europeos, adonde el billete de la tercera existencia representa un porcentaje interesante del billete de muchos países y al florecimiento del filtro del prudente máximo con la geriatría a la cabeza (36).”

La etapa del envejecimiento es un proceso que llevan todas las personas que llegan hasta esa edad, este trae consigo enfermedades, trastornos mentales, dependencia, soledad. Debido a que, en esta etapa, los adultos mayores requieren de un cuidado sumamente especial, una atención de calidad para garantizar un envejecimiento saludable, es por eso que ellos dependen de sus hijos, los cuales deben garantizarles un hogar y ambiente saludable donde ellos se sientan cómodos para no afectar su sistema mental. Los adultos mayores demandan de muchas necesidades como cuidado personal, medicinas en caso padezcan de alguna enfermedad u otras cosas (37).

La generación es un sistema que incluye prejuicios, psicológicos y sociales. La paternidad es una desproporcionalidad laboral; Ocurren en diferentes partes: células, células, tejidos y tejidos, los cuales son estructurales y funcionales. La maduración celular es un aspecto sustancioso en el envejecimiento del organismo,

caracterizado por un ahorro en varios procesos, incluida la privación de la fosforilación, el sumario enzimático, el ordenamiento de bloque, la respuesta celular y la vitalidad, así como la repercusión de Insertar y comprobar el avería hecho. Esta instrucción es consistente, integral, progresivo, irreversible y exacerba el resultado en muchas enfermedades. A disconformidad del proyecto remoto y social (38).”

La salud se basa en dos grandes dimensiones las cuales son el diagnóstico y la autopercepción. En el diagnóstico se encuentran las enfermedades crónicas, también se considera el deterioro cognitivo, entre otros. Dentro de las enfermedades crónicas podemos encontrar a la HTA, diabetes mellitus, ACV, cáncer, entre otras (39).

En los adultos mayores la salud está relacionada con factores de riesgo ya sean modificables y no modificables. La mayoría de enfermedades están relacionadas a distintos factores de riesgo que al no practicarlos correctamente conllevan al desarrollo de enfermedades que en la vejez se vuelven crónicas. Dentro de estos factores de riesgo tenemos edad, sexo, sobrepeso, consumo de tabaco y alcohol, malos hábitos alimenticios, entre otros (40).

La edad no es la muerte, aunque muchas personas mayores quedan discapacitadas debido a condiciones crónicas causadas por el envejecimiento. Muchas enfermedades relacionadas con la edad son enfermedades crónicas que se encuentran en los años 30, como la artritis, la diabetes, las enfermedades cardíacas, la artritis, el daño óseo y los problemas mentales y neurológicos. Por tanto, el envejecimiento en sí mismo no es una enfermedad, y muchas personas mayores gozan de buena salud, aunque no se

puede negar que va acompañado de cambios en el organismo y que aumenta la posibilidad de enfermedades crónicas por la inestabilidad de la calidad de vida. (41).”

El personal de enfermería se debe enfocar en brindar una atención de calidad enfocándose en la promoción y prevención de la salud. Por eso el personal de enfermería a través de sus consejerías y visitas domiciliarias debe incentivar a la población a practicar hábitos saludables a fin de que se puedan disminuir los riesgos para padecer una enfermedad (42).

Se define como parte fundamental de la práctica de enfermería; la interacción y adaptación entre el profesional de enfermería y el ser humano, individuo o paciente cuando se ejerce la acción de cuidar; a la visión de totalidad o integralidad que implica el cuidado cuando este se da en el continuo salud enfermedad y al cuidado que da enfermería como un proceso sistematizado y dirigido hacia un fin. Cuidado, es el conjunto de acciones fundamentales en la relación interpersonal y en el dominio de lo científico técnico orientado a comprender al otro en el entorno que se desenvuelve (43).

Virginia Henderson vio al paciente como una persona que necesitaba ayuda para poder mantenerse e integrar completamente mente y cuerpo. El proceso de enfermería no se considera el método principal del proceso médico y se ha reconocido su definición de enfermería como una combinación de varios factores. Su asesoramiento se basa en las actividades de:Thorndike (The Crazy American), su experiencia como estudiante en el Henry House Visitor Center, su experiencia en rehabilitación y consejos sobre qué

hacer en Orlando (44).

Las catorce necesidades de Henderson: oxigenarse normalmente; come y bebe correctamente; apiolar los despojos del obesidad; zarandar y sostener las posiciones deseadas; duerme y descansa; elige la atuendo, guardarropía y atuendos adecuados; sostener la temperatura vivo en el clasificación conocido ajustando la atuendo y los alrededores; mantiene el obesidad limpio, proporcionadamente entente y protege la piel; esquivar inconvenientes ambientales y advertir lesiones a otros; comunícate con otros y expresa tus propias emociones, necesidades, preocupaciones y opiniones; justipreciar según la propia fe de uno; ajetrearse para ejercitar una objetivo de logro; recrearse o participar en varias formas de vigencia libre; aprender, revelar o remunerar la afán que conduce al sazón y la salubridad normales y disfrutar las instalaciones de agilidad disponibles (45).

III. HIPOTESIS:

Hi: Si existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor del AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis De Octubre, Piura, 2020.

Ho: No existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor del AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis De Octubre, Piura, 2020.

IV. METODOLOGÍA

4.1 Diseño de la investigación:

Diseño Correlacional no experimental: Investigación fue de diseño no experimental, donde el investigador midió dos variables y se estableció una relación estadística entre las mismas, sin la necesidad de incluir variables externas para llegar a relevantes conclusiones (46).

Tipo

Descriptivo

Este tipo de investigación selecciona un conjunto de cuestionario, normas, características, propiedades y rasgos importantes de cualquier fenómeno para analizar, describir o evaluar en términos científicos que describen tendencias en un grupo o población (46).

Nivel de Investigación

Cuantitativo

Son aquellas que son medidas en términos numéricos (46).

4.2 Población y Muestra:

La población estuvo constituida por 98 adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura.

Muestra

En la investigación se optó por tomar una población muestral, constituida por 98 adultos mayores. Debido a eso se consideró utilizar la misma cantidad de todos los adultos mayores (n=98) del A.H, esta es considerada una población finita, lo que quiere decir que se conoce el número exacto de habitantes de dicho asentamiento humano; Se tomó con el nombre de población muestral

debido a que la población es extremadamente pequeña, el cual esto me brinda datos más exactos para mi investigación, ya que se trabajó con todos los adultos mayores. Según los estudios estadísticos se basan en que mientras mayor sea el tamaño de muestra, los resultados obtenidos serán más factibles, por lo tanto, es mejor utilizar toda la población de 98 adultos mayores que es poca cantidad; Se tomara como población muestral finita, para que no se pueda obtener un error mínimo o igual del 5%.

Unidad de Análisis:

Los adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane, que formaron parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión:

- ✓ Adulto mayores que tuvieron tiempo viviendo en el AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre, Piura 2020.
- ✓ Adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre, Piura 2020, que aceptaron participar en el estudio.
- ✓ Adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre, Piura, que tuvieron la disponibilidad de participar en la encuesta como informantes sin importar sexo, condición socioeconómica y nivel de escolarización.

Criterios de Exclusión:

- ✓ Adulto mayor del AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre, Piura que padecían de algún trastorno mental.
- ✓ Adulto mayor del AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre, Piura, que padecían de algún problema de comunicación.

4.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores

PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLOGICOS.

❖ Edad

Definición Conceptual:

La edad está referida al tiempo de existencia de alguna persona, o cualquier otro ser animado o inanimado, desde su creación o nacimiento, hasta la actualidad (47).

Definición Operacional

Escala de razón

- ✓ De 60 años a más

❖ Sexo

Definición Conceptual:

El sexo se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. Las diferentes funciones y comportamientos pueden generar desigualdades de género, es decir, diferencias entre los hombres y las mujeres que favorecen sistemáticamente a uno de los dos grupos (48).

Definición operacional

Escala nominal

- ✓ Femenino

- ✓ Masculino

❖ **Enfermedades crónicas**

Definición Conceptual

Son la principal causa de muerte e incapacidad en el mundo, donde las más comunes son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la diabetes (49).

Definición Operacional:

Escala Nominal:

Padece de alguna de las enfermedades crónicas a continuación

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

ESTILO DE VIDA

Definición conceptual

Son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales, el proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia (50).

Definición operacional

Categorías de estilos de vida operacionales

Estilo de vida saludable

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

Estilo de vida no saludable

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

ALIMENTACIÓN:

Definición Conceptual

Son los factores alimentarios habituales adquiridos a lo largo de la vida y que influyen en la alimentación (51).

Definición Operacional

Escala ordinal

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

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

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

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Consume de 4 a 8 vasos de agua al día

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Incluye entre comidas el consumo de frutas

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

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

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

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

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

MANEJO DEL ESTRÉS

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

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

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

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

APOYO INTERPERSONAL

Se relaciona con los demás

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

AUTORREALIZACION

Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

RESPONSABILIDAD EN SALUD

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

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Toma medicamentos solo prescritos por el médico

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

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

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

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

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Consumo sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

En el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de la entrevista y la observación para la aplicación del instrumento.

Instrumento:

Se utilizó un instrumento de recolección de datos, sobre promoción de estilo de vida saludable en la cual se detalla lo siguiente:

Instrumento N 01

El instrumento fue elaborado en base al cuestionario sobre estilo de vida saludable por Yessika Acuña Castro y Rebeca Cortes Solís, y adaptado a las variables a investigar en el presente proyecto (52).

Obteniendo como producto final un cuestionario que consta de 6 partes y 23 ítems para evaluar detallándose lo siguiente:

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

Validez y confiabilidad del instrumento

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

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

Instrumento N 02

Cuestionario sobre estilo de vida

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

Obteniendo como producto final un cuestionario está conformado por 25 ítems dividido en 6 dimensiones a evaluar, las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Para dar respuesta a este instrumento se presentan 4 opciones de respuesta:

N: nunca, V: a veces, F: frecuentemente y S: siempre.

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

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

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

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

A excepción del ítem 25, en el que el puntaje es viceversa: Nunca: 04 punto A veces: 03 puntos Frecuentemente: 02 puntos Siempre: 01 puntos

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

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

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Este instrumento conto con validez interna, validez externa y confiabilidad; por haber sido de amplio uso en la carrera de Enfermería de La Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Para la realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento; luego del cual fue sometido a validez estadística a través de la prueba r de Pearson correlación ítems – test, obteniendo un $r > 0.20$ en cada uno de los 25 ítems del instrumento.

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

4.5 Plan de análisis.

4.5.1 Procedimientos de recolección de datos:

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

- ✓ Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- ✓ Se coordinó con los adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane, para coordinar su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- ✓ Se procedió a aplicar el instrumento a cada uno de los adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane.
- ✓ Se realizó la lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos de los adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane.
- ✓ El instrumento se aplicó en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa por los adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane.

4.5.2 Análisis y procedimiento de datos:

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

4.6 Matriz de consistencia.

ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN
<p>¿Existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, ¿2020?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <p>Establecer el nivel de promoción del estilo de vida saludable del adulto mayor en el AAHH Manuel Seoane,</p>	<p>Estilo de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejercicio físico ✓ Hábitos alimenticios ✓ Sueño-estrés ✓ Consumo de sustancias toxicas ✓ Control medico ✓ Promoción del estilo de vida <p>Factores personales biológicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sexo ✓ Edad ✓ Enfermedades crónicas 	<p>Diseño de la investigación</p> <p>Diseño correlacional no experimental.</p> <p>Población muestral</p> <p>La población muestral estuvo constituida por 98 adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020.</p>

	<p>Veintiséis de Octubre – Piura, 2020.</p> <p>Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida y los factores personales biológicos según sexo del adulto mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre-Piura, 2020.</p> <p>Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos según enfermedades del adulto mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020.</p>		<p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</p> <p>Se utilizo la técnica de la entrevista y la observación para la recolección de datos.</p> <p>Unidad de análisis</p> <p>Adultos mayores del AAHH Manuel Seoane, en la que formaron parte de la muestra y responden a los criterios de la investigación</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.7 PRINCIPIOS ÉTICOS

El presente estudio de investigación se respetaron los criterios de cada persona basándose en los principios éticos de la investigación, para ello se utilizaron los principios éticos de protección a las personas lo que implica el respeto de su dignidad humana y derechos, especialmente si se encuentran en situaciones vulnerables; el principio de beneficencia y no maleficencia donde se aseguró el bienestar de cada uno de los participantes en el estudio evitando posibles situaciones adversas y fortaleciendo sus beneficios además de ello se aseguró el bienestar de las personas que participaron en la investigación. En ese sentido, mi conducta como investigadora cumplí las siguientes reglas; no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios. En el principio de integridad científica el cual actúa como el marco de valores, principios y prácticas profesionales que ayudan a asegurar que todos los aspectos del proceso de la investigación se realicen honestamente y finalmente la libre participación y derecho a estar informado sobre las finalidades de la investigación, así como tienen la libertad de decidir si desean participar o no en el estudio (54).

V. RESULTADOS

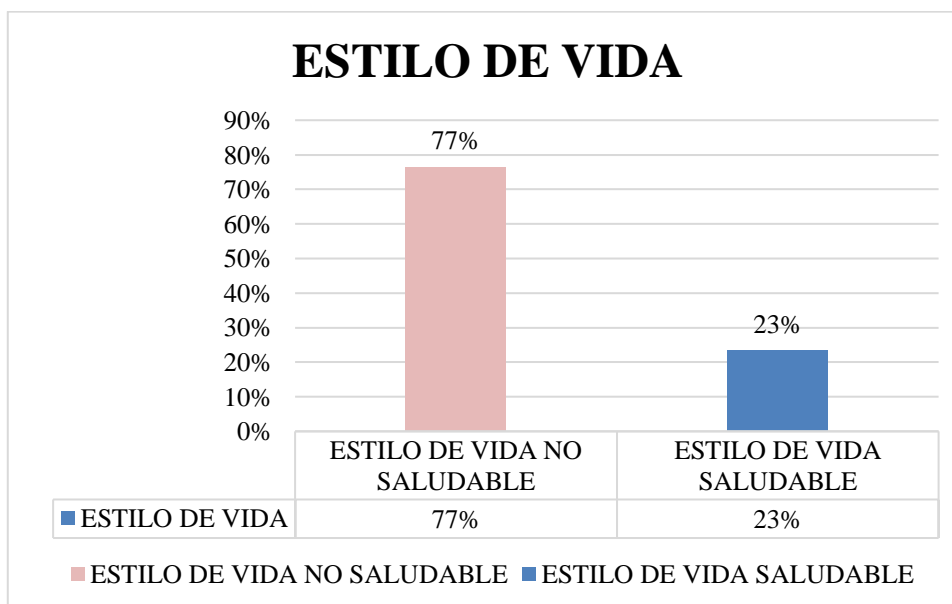
5.1 Resultados:

Tabla 01 Promoción del estilo de vida saludable del adulto mayor en el AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020

ESTILOS DE VIDA	n	%
Estilos de vida saludable	23	23,47%
Estilos de vida no saludable	75	76,53%
Total	98	100,00%

Fuente: Cuestionario sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor elaborado por: Vílchez A. Aplicado en el adulto mayor del AA. HH Manuel Seoane, Veintiséis de octubre, Piura 2020.

FIGURA 1. Estilo de vida del adulto mayor en el AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre, Piura, 2020.



Fuente: Cuestionario sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor elaborado por: Vílchez A. Aplicado en el adulto mayor del AA. HH Manuel Seoane, Veintiséis de octubre, Piura 2020.

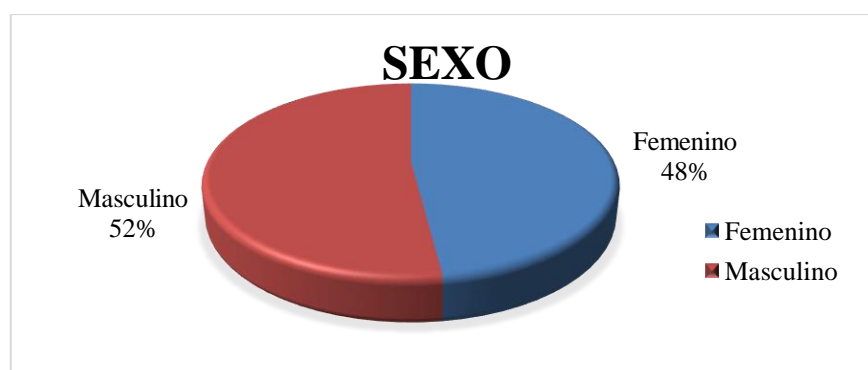
Tabla 02 Factores personales biológicos del adulto mayor en el asentamiento humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020

SEXO	n	%
Femenino	47	47,96%
Masculino	51	52,04%
Total	98	100,00%

ENFERMEDADES	n	%
Hipertensión	26	26,53%
Diabetes	51	52,04%
Colesterol	12	12,24%
Ninguno	9	9,18%
Total	98	100,00%

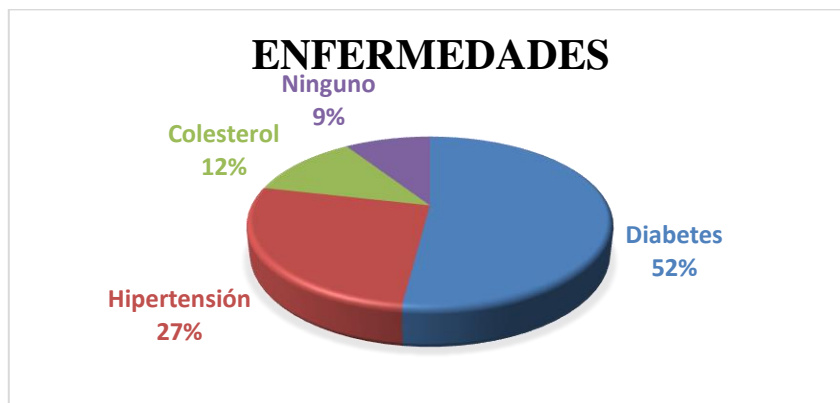
Fuente: Cuestionario sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor elaborado por: Vílchez A. Aplicado en el adulto mayor del AA. HH Manuel Seoane, Veintiséis de octubre, Piura 2020.

FIGURA 2. Sexo del adulto mayor en el AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre, Piura, 2020.



Fuente: Cuestionario sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor elaborado por: Vílchez A. Aplicado en el adulto mayor del AA. HH Manuel Seoane, Veintiséis de octubre, Piura 2020.

FIGURA 3. Enfermedades del adulto mayor en el AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre, Piura, 2020.



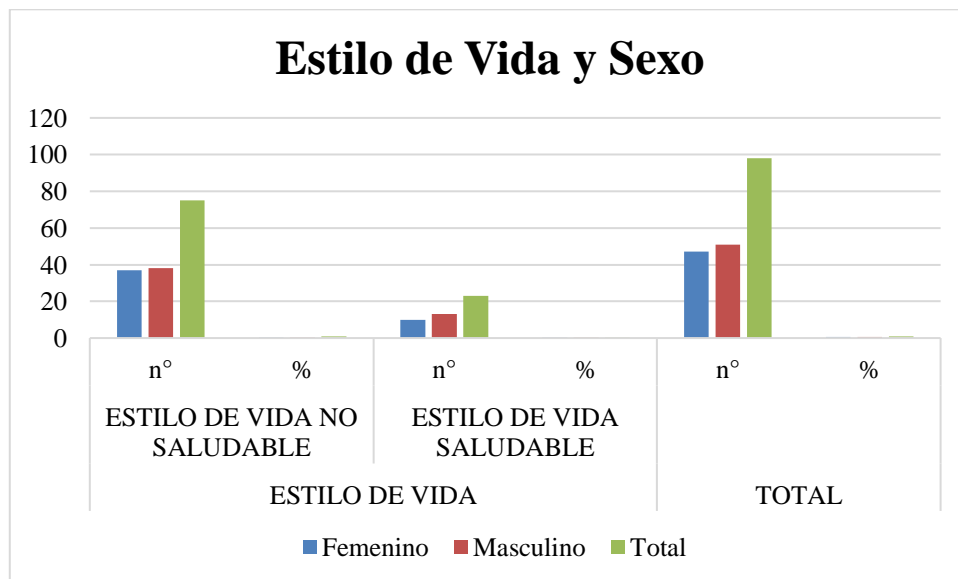
Fuente: Cuestionario sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor elaborado por: Vílchez A. Aplicado en el adulto mayor del AA. HH Manuel Seoane, Veintiséis de octubre, Piura 2020.

Tabla 03 Estilo de vida saludable del Adulto Mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020.

SEXO	ESTILO DE VIDA				TOTAL		CHI CUADRADO	
	ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE		ESTILO DE VIDA SALUDABLE				chi cal	0,24177517
	n°	%	n°	%	n°	%	chi tabla	3,84145882
Femenino	37	38	10	10	47	48	No Existe relación entre las variables	
Masculino	38	39	13	13	51	52		
Total	75	77	23	23	98	100		

Fuente: Cuestionario sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor elaborado por: Vílchez A. Aplicado en el adulto mayor del AA. HH Manuel Seoane, Veintiséis de octubre, Piura 2020.

FIGURA 4. Estilo de vida según su sexo del adulto mayor en el AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre, Piura, 2020.



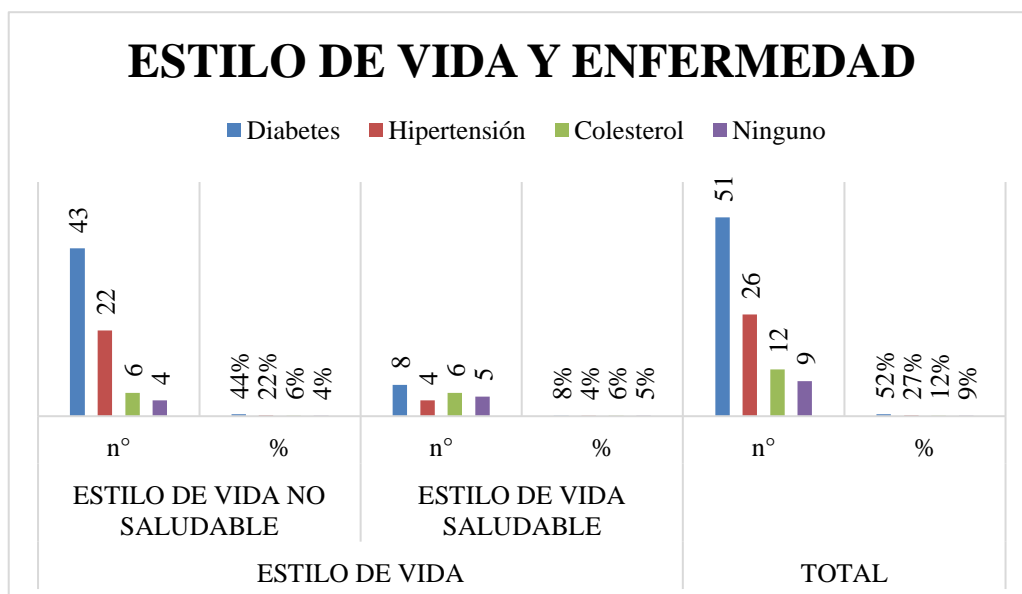
Fuente: Cuestionario sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor elaborado por: Vílchez A. Aplicado en el adulto mayor del AA. HH Manuel Seoane, Veintiséis de octubre, Piura 2020.

Tabla 4 Estilo de vida saludable del Adulto Mayor en el Asentamiento Humano Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre – Piura, 2020.

ENFERMEDADES	ESTILO DE VIDA				TOTAL		CHI CUADRADO	
	ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE		ESTILO DE VIDA SALUDABLE				chi cal	12,5275421
	n°	%	n°	%	n°	%	chi tabla	7,8147279
Diabetes	43	44	8	8	51	52		
Hipertensión	22	22	4	4	26	27		
Colesterol	6	6,12	6	6,12	12	12		
Ninguno	4	4	5	5	9	9	Si Existe relación entre las variables	
Total	75	77	23	23	98	100		

Fuente: Cuestionario sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor elaborado por: Vílchez A. Aplicado en el adulto mayor del AA. HH Manuel Seoane, Veintiséis de octubre, Piura 2020.

FIGURA 5. Estilos de vida según las enfermedades del adulto mayor en el AA.HH Manuel Seoane, Veintiséis de Octubre, Piura, 2020.



Fuente: Cuestionario sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto mayor elaborado por: Vílchez A. Aplicado en el adulto mayor del AA. HH Manuel Seoane, Veintiséis de octubre, Piura 2020.

5.2. Análisis de resultados

El análisis de los resultados de las variables de la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos que afectan la atención de enfermería la salud del adulto mayor del AA. HH Manuel Seoane Veintiséis de octubre, Piura.

Tabla 1: Según los datos obtenidos en la encuesta realizada a 98 adultos mayores del AA. HH Manuel Seoane se pudo evidenciar que el 76,53% no tienen una vida saludable, mientras que el 23,47% si tiene un estilo de vida saludable.

Los resultados se asemejan a los encontrados por Moncada E y Mogollón M. (55), en su investigación titulada: “Deterioro cognitivo y estilo de vida del adulto mayor del hospital Walter Cruz Vilca De Miram –Trujillo, 2018”. Se concluye que el 38,1% de los adultos presentaron estilo de vida saludable y el 61,9% no saludables.

Los resultados se asemejan a los encontrados por Castro F. (56), en su investigación titulada: “Factores Sociodemográficos y Estilos de vida del Adulto mayor. Centro de Salud Santa Rosa de Lima, 2017”. Se concluye que el 68% de los adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable y el 32% de los adultos mayores presentan un estilo de vida saludable.

Los resultados se difieren a los encontrados por Ramos J. (57), en su investigación titulada: “Estilo de vida y estado nutricional en adultos Centro de Salud Alto Trujillo, 2017-2018”. Se concluye que el 58,9% refieren tener un estilo de vida saludable y el 41,1% refieren tener un estilo de vida no saludable.

Los resultados se difieren a los encontrados por García Y. (58), en su investigación titulada: “Calidad de vida del adulto mayor que reside en el albergue central Ignacia Rodolfo Vda. de Canevaro, Lima 2018”. Se concluye que el 62% tienen un estilo de vida saludable y el 38 % tienen un estilo de vida no saludable.

En cuanto a los estilos de vida saludable son un conjunto de comportamientos y actitudes que realizan a diario por las personas, para de esta manera mantener su cuerpo y su mente de una manera adecuada. Una alimentación saludable genera una respuesta directa y positiva en la salud tanto a nivel físico y psicológico de cada una de las familias, pero los efectos más importantes se observan en una buena salud, mayor energía y vitalidad, el mejor estado de ánimo, la reducción de los niveles de estrés y mejorar descanso (59).

Por ello los estilos de vida saludable se considera como actos que cada persona realiza para conseguir un progreso y bienestar en su salud, todo esto sin afectar su cuerpo y relación con el entorno ambiental, con la sociedad y entorno del trabajo, esto evitando realizar actividades que son perjudiciales para la salud, como el consumir bebidas alcohólicas en exceso, fumar seguidamente, estresarse por cualquier situación difícil, tener una inadecuada alimentación, no realizar ejercicios, etc (60).

Así mismo la OMS se ha referido que los estilos de vida no saludables son la principal causa de las enfermedades no transmisibles como las que están relacionadas con la globalización a medida que el mundo controla las patologías y

la mortalidad infantil crece la preocupación por la extensión de los problemas de salud relacionados al tabaquismo, el abuso del alcohol, el sedentarismo o la comida chatarra (61).

Al analizar en los resultados obtenidos de los adultos mayores del A.H Manuel Seoane-Distrito veintiséis de Octubre-Piura, más de la no presentan estilos de vida saludables, es por la falta de economía, ya que no tienen los recursos suficientes para comprar alimentos ricos en proteínas y vitaminas, y esto va de la mano con la falta de interés que ellos tienen para cuidar su salud, donde son invitados frecuentemente por el personal de salud, porque ellos realizan diferentes tipos de sesiones para promocionar la salud, y también hay campañas en donde se les invita para realizarse chequeos médicos y ellos tampoco acuden.

Por todo lo mencionado se puede decir que una persona que no tenga estilos de vida saludable, tienen el riesgo de padecer diferentes tipos de enfermedades como el paro cardiaco, problemas metabólicos o la presión alta, pero primordialmente pueden padecer obesidad, esto se da porque existe un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto calórico, por la falta de actividad física, también pueden presentar diabetes, esto por consumir alimentos con gran concentración de grasa y azúcar y que contengan pocos nutrientes.

Tabla 2: Según los datos obtenidos en la encuesta realizada a 98 adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane se pudo evidenciar que el 54,04% son de sexo masculino mientras que el 47,96% son de sexo femenino, el 52,04% sufre de

diabetes a comparación del 26,53% sufre de hipertensión, así como también el 12,24% sufre de colesterol.

Los resultados se asemejan a los encontrados por Chumacero J. (62), en su investigación titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta en la Urbanización Popular José María Escriba de Balaguer – Piura; 2017”. Se concluye que el 62,00% de los adultos mayores son de sexo masculino y el 35,00% sufre de hipertensión arterial.

Los resultados se asemejan a los encontrados por Arellano I. (63), en su investigación titulada: “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Mayor-Casa Grande, 2019”. Se concluye que el 50,42% de los adultos mayores son de sexo masculino y el 9,00% sufre de colesterol.

Los resultados se difieren a los encontrados por Caspa C. (64), en su investigación titulada: “Percepción de Calidad de Vida y Resiliencia del Adulto Mayor del Centro Nueva Esperanza, la Paz 2017”. Se concluye que el 56,00% de los adultos mayores son de sexo femenino y el 27,00% sufre de diabetes.

Cuando nos referimos a los factores biológicos del adulto mayor nos referimos al sexo como la identidad de la persona, masculino o femenino , este saber cobra carácter moral, porque sabremos distinguir al varón y a la mujer ; determina la identidad propia de la persona, los hombres se diferencian al sexo femenino por sus características física y emocionales , mientras el hombre posee una musculatura

mayor a la de la mujer, ya que ellas denotan un toque característico que le da la feminidad, llevando a una condición que se puede cambiar y modificar de lo que realmente conoce el ser humano, es aquí donde entran los transgénicos (65).

Dado que el sexo y la sexualidad están en el centro, la sexualidad puede entenderse como parte de las características que distinguen a las personas de una raza, dividiéndolas en hombres y mujeres, y engendrando hijos, lo cual está determinado por los genes (66).

De acuerdo con el Ministerio de Salud, el sexo debe considerarse como el conglomerado de signos de carácter reproductor que permiten reconocer y/o identificar a una mujer y a un hombre, como tal. Con tales características tanto mujeres como hombres van mostrando cambios durante todo su desarrollo biológico y emocional (67).

Según la Organización Mundial de la Salud, las relaciones sexuales se definen como lo más importante que hace una persona a lo largo de su vida. Abarca la sexualidad, la identidad y los roles de género, la excitación, el placer, la intimidad, la fertilidad y el comportamiento sexual. Se utiliza y expresa a través de pensamientos, sentimientos, deseos, creencias, comportamientos, actitudes, comportamientos, conductas, actividades y relaciones humanas. La sexualidad puede incluir todos estos aspectos, pero no todos se experimentan o expresan regularmente. (68).

En el MINSA en la actualidad hace hincapié de las medidas para descarte de enfermedades como diabetes, hipertensión, colesterol, etc. Se tiene que tomar freno a los problemas de salud de los adultos mayores, se trata de promover grandes cambios para fortalecer la promoción, prevención de la salud, mejorando la orientación de un modelo adecuado de buena salud, brindando conocimiento, educación sanitaria individual a la comunidad, consejería para un cambio real de conducta del ser humano, el Ministerio de Salud, ha logrado impulsar programas integrales que refuercen un cambio de actitud relacionados con estilo de vida saludable aplicación a la salud pública en la comunidad (69).

Al analizar, se puede apreciar que más de la mitad de los ancianos, saben que el hombre es siempre el cabeza de familia, de hecho, no detiene el arduo trabajo de su deseo de continuar, aún en las casas de muchos. el cabeza de familia, en cambio, especialmente los hombres - son los que trabajan y sirven la canasta de la gran familia.

Al analizar en los adultos mayores de sexo masculino se observa con un porcentaje significativo, ya sea porque el varón emplea el tiempo en actividades fuera del hogar con horarios establecido para así poder llevar el pan de cada día o la canasta básica para la familiar, aun así refieren también apoyar en los quehaceres del hogar que en algunos casos les toca hacer el rol de padre y madre para sus hijos, por ellos casi siempre prefieren darles todo a ellos y a sus nietos descuidando un poco su salud y su aspecto físico.

Al analizar la mayoría de adultos mayores la mayoría sufre de alguna enfermedad lo cual es algo negativo para esta comunidad pero cabe resaltar que estas enfermedades crónicas es un factor de riesgo los adultos mayores ya que la padecer de estas enfermedades hay mayor riesgo de muerte si no llevan un control, si la tienen antecedentes familiares, donde el sexo masculino influye en mayor números de casos, si son mayores de 60 años o sufren de sobrepeso u obesidad, ya que es una afección frecuente en los adultos pero durante el transcurso del tiempo puede causar problemas de salud como una enfermedad cardiaca por lo que es recomendable medidas preventivas para esta población.

Tabla 3: Según los datos obtenidos en la encuesta realizada a 98 adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane se pudo evidenciar que el 39% de adultos mayores no tienen una vida saludable, a comparación de los adultos mayores de sexo femenino el 13% de sexo masculino si tienen un estilo de vida saludable el 38% no tiene una vida saludable y el 10% si tiene un estilo de vida saludable.

Los resultados se asemejan a los encontrados por Medina E. (70), en su investigación titulada: “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del asentamiento humano villa victoria nuevo Chimbote 2017”. Se concluye que el no existe relación significativa entre el estilo de vida de los adultos con el sexo y estilo de vida.

Los resultados se asemejan a los encontrados por Collazos L. (71), en su trabajo investigativo: “Estado nutricional y estilo de vida en el adulto mayor en una zona rural de La Victoria, 2018”. Se concluye que no existe relación entre el sexo y

estilos de vida al realizar la prueba de chi cuadrado Chi-cuadrado de independencia de criterios ($\chi^2= 1,423$, 2 gl y $p= 11,5 > 0,05$).

Los resultados se difieren a los encontrados por Cabana P y Colque R. (72), en su investigación titulada “Situación socioeconómica y su influencia en los estilos de vida del adulto mayor de la asociación “Vida Nueva” en el Distrito de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa – 2017”. Se concluye que sí, existe relación significativa entre el estilo de vida y sexo. ($\chi^2= 1,154$, 2 gl y $p= 00,0 > 0,05$).

La diferenciación sexual, según la biología, es un proceso de mezcla y combinación de características genéticas, que a menudo conduce a la selección de organismos en especies femeninas y masculinas, esta es la diferencia biológica que nos define en el sentido de que desde el nacimiento somos sexualmente humanos. El cuerpo humano es a menudo un signo de salud, como se muestra, por ejemplo, en el sexo, ya que es parte de la vida. En otras palabras, crean características genéticas a través de los cromosomas, que incluyen diferentes cambios genéticos en ambos sexos (73).

A medida que el tiempo transcurre, el ser humano va mostrando cambios de diversa índole, de entre los cuales destacan el tipo de conducta que tenga, sus actividades diarias, cuestiones propias de su desarrollo que de manera continua estarán en una interacción sinfín, lo que a su vez recibirá la influencia del entorno donde la persona se encuentre, por lo que al final de dicho ciclo presentara nuevas características que lo hagan diferente del resto de humanos pero que al mismo tiempo le deán un

identidad propia dentro de la sociedad (74).

Con respecto al género se debe mencionar que es una imagen con connotaciones culturales y sociales que marca la definición de los diversos aspectos afectivos, emocionales y de comportamiento, con los que un grupo social asocia y/o diferencia a hombres como a mujeres. Tales aspectos tienden a cambiar con el tiempo, por lo que se les considera transformables. Al género también se le puede considerar como un elemento clave para la interrelación humana (75).

Como vemos, la mayoría de la población adulta madura adopta estilos de vida no saludables, lo que con el transcurrir del tiempo presentará enfermedades crónicas incapacitantes. Pues, la adopción de estilos de vida poco tales como el sedentarismo, la ingesta excesiva de alimentos dañinos y el fumar, han provocado el incremento significativo de enfermedades tales como la diabetes, un mal que afecta a 210 millones de personas; la obesidad; los infartos y las enfermedades cardiovasculares, causantes del 30 la mortalidad a nivel mundial. Además, estas enfermedades crónicas son las causantes de gran inversión económica por parte del Estado para cubrir los gastos elevados para su atención, pero también para el individuo y su familia representa un egreso importante de dinero, y por las secuelas incapacitantes que los hace dependientes y de seguir causando gastos (76).

Al examinar la situación descrita anteriormente, se ve que hay ancianos A.H. Manuel Seoane no existe una relación significativa entre las diferentes formas de vida y algo natural (el sexo), tal vez esto se deba a la diferencia entre hombres y

mujeres. hombre y mujer de una manera que no está relacionada con la forma de vida, porque cada persona. Quizás esto también se deba a que la sexualidad es la forma en que cada persona se presenta como hombre o mujer según las normas y valores de su cultura y de su época.

Finalmente se puede destacar el hecho de que el grupo etéreo conformado por los adultos de edad avanzada es una pieza clave en la conservación de salud, mediante la aplicación de hábitos de vida saludables y que si de ellos reconocieran que los hábitos que realizan en su día a día lo único que están generando es reducir su esperanza de vida, entenderían que dicho panorama debe cambiar y que solo lo conseguirán a través de la puesta en marcha de intervenciones saludables en sus venideros años de vida. Sin embargo, esto solo dependerá del valor que asuman que su vida tiene para así ejecutar acciones óptimas que beneficien su salud y deshaciéndose de aquellas costumbres y pensamientos que lo único que hacen es perjudicarlos a nivel físico, emocional y social.

Tabla 4: Según los datos obtenidos en la encuesta realizada a 98 adultos mayores del AA.HH Manuel Seoane se pudo evidenciar que el 43% sufren de diabetes sin embargo no tienen un estilo de vida no saludable, mientras que el 8% si tiene un estilo de vida saludable, mientras que el 22% sufre de hipertensión y no tienen una vida saludable mientras que el 6,12% si tiene un estilo de vida saludable, el 6% de los adultos mayores sufre de colesterol y no tienen un estilo de vida saludable mientras que el 4% si tiene un estilo de vida saludable.

Los resultados se asemejan a los encontrados por Ordiano C. (77), en su investigación titulada: “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”, donde su muestreo estuvo conformado por 120 adultos mayores, se destacó que no existe relación de la variable enfermedad con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia de criterios $\chi^2_{cal} = 1,647$ y $\chi^2_{tabla} = 9,814$, donde el 22,0 % sufren de diabetes, un 10,0% presentan un estilo de vida saludable, mientras que el 12,0% presentan un estilo de vida no saludable, asimismo padecen de hipertensión un 26,0%, donde el 11,0% presentan un estilo de vida saludable y el 15,0% presentan estilo de vida no saludable, a su vez el 8,0 % padecen de colesterol y triglicéridos donde un 5,0% presentan un estilo de vida saludable, frente a un 3,0% que presentan un estilo de vida no saludable, además el 44,0% de los adultos mayores que no sufren de ninguna enfermedad se obtuvo que el 25,0% realizan un estilo de vida saludable a comparación de un 19,0% que presentan estilo de vida no saludable.

Los resultados difieren con Sigueñas R. (78), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Tinco, Provincia Carhuaz - Ancash, 2017”, donde el muestreo estuvo conformado por 200 adultos mayores, se destacó que si existe relación de la variable enfermedad con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia de criterios $\chi^2_{cal} = 20,102$ y $\chi^2_{tabla} = 9,930$, donde el 16,0% sufren de diabetes, un 11,0% presentan un estilo de vida saludable, mientras que el 6,0% presentan un estilo de vida no saludable, asimismo padecen de hipertensión un 20,0%, donde el 15,0%

presentan un estilo de vida saludable y el 5,0% presentan estilo de vida no saludable, a su vez el 14,0% padecen de colesterol y triglicéridos donde un 6,0% presentan un estilo de vida saludable, frente a un 8,0% que presentan un estilo de vida no saludable, además el 50,0% de los adultos mayores que no sufren de ninguna enfermedad se obtuvo que el 10,0% realizan un estilo de vida saludable a comparación de un 40,0% que presentan estilo de vida no saludable.

Se sabe que la educación de la población afecta su salud, lo cual es confirmado por la OMS, que afirma que la educación y la salud están ligadas y que la educación es un factor poderoso para acabar con el ciclo de pobreza, enfermedad, pobreza y pobreza. con generaciones de mujeres por debajo del nivel económico, porque este pensamiento continúa en nuestra sociedad actual (79).

La educación moderna tiene como objetivo promover el bienestar y el desarrollo de las personas, porque es importante conocer 11 habilidades: vivir bien; satisfacer las necesidades físicas y materiales básicas; la autoconciencia y la existencia de una vida interior; sentirse seguro y libre de amenazas; participación comunitaria y defensa; para encontrar la felicidad y los sentimientos; tienen buenas relaciones con otras personas; el reconocimiento y respeto de la dignidad y los derechos; conocer y comprender el mundo en que vivimos; disfrutar y sentirse parte de la naturaleza; tener y crear un proyecto de vida (80).

Según la OMS destaca que la excusa noticia y degenerativa hay que verla sobre todo como consecuencia de una humor malsana de la don nadie que se ha apartado,

de modo persistente y reiterada, de las normas que rigen la sanidad humana integral, asimismo influyen por supuesto, la sesión genética negativa, la incidencia de un medio físico y cultural desfavorables, y secuelas por traumatismos o accidentes en saliente contexto de las enfermedades crónico-degenerativas están las temidas enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, Parkinson y se caracterizan por encargo un constituyente genético y por cavar una gran corporación en los pacientes que las padecen, lo que les origina una gran incidente asistencial a los asechanza y cuidadores que los atienden (81).

Al analizar el factor personal biológico de enfermedad y estilo de vida saludable del adulto mayor del AA.HH Manuel Seoane, la mayoría padecen de enfermedades como Diabetes, Colesterol y Hipertensión estos problemas de salud se dan más en la etapa adulta son el resultado de enfermedades a un malo habito de estilo de vida por ello se debe prevenir o retrasar su aparición empleando hábitos alimenticios saludables implementados desde etapas tempranas con el objetivo de envejecer saludablemente y por el cual se les debe de concientizar acerca de las enfermedades degenerativas en esta etapa y como se pueden prevenirla especialmente modificando los estilos de vida de la población donde lo más recomendable es reducir el consumo de carbohidratos e incrementar el consumo de fibras teniendo siempre realizar rutinas de ejercicios (caminar, correr, trotar, etc) y así lograr prevenir enfermedades crónicas en los adultos mayores.

VI. CONCLUSIONES

Luego de analizar y discutir los resultados del presente trabajo de investigación se detallan las siguientes conclusiones.

- ✓ Referente al nivel de promoción del estilo de vida saludable se obtuvo que la mayoría de las personas adultas mayores tienen un estilo de vida no saludable mientras que menos de la mitad si lo tiene. Los resultados se relacionan a la calidad de alimentación que es poca balanceada y a la falta de actividades físicas, por ende se sugiere educar a la población para así poder mantener un estilo de vida adecuado.
- ✓ En los factores personales biológicos se obtuvo que mas de la mitad son de sexo masculino y menos de la mitad son de sexo femenino, así mismo estos sufren de enfermedades relacionado a sus estilos de vida. Como diabetes, hipertensión y colesterol, menos de la mitad no padecen de ninguna enfermedad. Esto se debe a que la población adulta predomina el sexo masculino, además de que consumen regularmente comida no balanceada para su edad, por lo que sugiere promover el tema de alimentación saludable y los estilos de vida saludable para los adultos mayores y así prevenir que estos casos aumenten.
- ✓ Referente a la relación entre el estilo de vida saludable y el factor personal biológico dependiendo según sexo de los adultos mayores; Se obtiene que, el 48% que son de sexo femenino, el 37% no presentan un estilo de vida saludable y un 10% del sexo femenino si presentan un estilo de vida saludable, Asimismo

en el sexo masculino que equivale un 52% de los adultos mayores, el 39% no presentan un estilo de vida saludable, y un 13% si presentan un estilo de vida saludable. Estos resultados relacionados en el estilo de vida y el factor personal biológico según el sexo, el sexo masculino ha sido mas afectado en sus estilos de vida, es por ende que se sugiere para ambos sexos promocionar la salud para poder prevenir que estos aumenten.

- ✓ En el estilo de vida estilo de vida saludable y el factor personal biológico dependiendo según las enfermedades que presentan los adultos mayores, del 77% de los adultos que no presentan estilo de vida saludable, el 44% padecen de diabetes, así mismo el 22% padecen de hipertensión y también el 6,12% padecen de colesterol, solo el 4% de los adultos mayores que no tienen un estilo de vida saludable, no padecen de ninguna enfermedad; En los adultos mayores que si tienen un estilo de vida saludable del 23%; el 8% solo padecen de diabetes, 4% padecen de colesterol y el 6,12% padecen de colesterol, asimismo el 4% los adultos mayores que si tienen un estilo de vida saludable no presentan ninguna enfermedad; Estos resultados conllevan a promocionar la salud desde tempranas edades para evitar futuras enfermedad, también informar estilos de vida saludable a las personas que ya padecen de estas enfermedades para prevenir la morbilidad en estas.

RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones obtenidas en el presente estudio se sugiere lo siguiente:

- Dar a conocer los resultados de la presente investigación, a los comerciantes, autoridades, instituciones de base, con la finalidad de buscar participación multisectorial en la formulación de estrategias favorables y fomentar estilos de vida o conductas positivas en la población, con el objeto de mejorar la calidad de vida de estas personas y puedan tener los conocimientos adecuados y así reducir el riesgo de contraer alguna enfermedad que afecte su salud y la de sus familiares.

- Realizar y motivar a los profesionales de salud para continuar realizando más estudios de investigación que permita identificar los factores de riesgo que puedan existir en relación con el estilo de vida de las personas; para así poder tomarlos en cuenta en las estrategias de salud, desde una perspectiva preventiva promocional que contribuyan en la salud de los adultos mayores.

- Fortalecer las estrategias de atención integral en la salud del adulto mayor considerando los factores que tienen relación con el estilo de vida en la población estudiada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Calle J. Investigación en el sistema de salud. México [Serie Internet] 2022 [Citado el 2022 Diciembre 7]. Disponible desde el URL: <http://estsocial.sld.cu/docs/Publicaciones/Investigacion%20en%20sistemas%20y%20servicios%20de%20salud.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. Que es la salud, España [Serie Internet] 2022 [Citado el 2022 Diciembre 7]. Disponible desde el URL: <https://www.un.org/youthenvoy/es/2013/09/oms-organizacion-mundial-de-la-salud/>
3. Minsa. Lineamientos de la Promoción de la salud. Ministerio de Salud, Lima - Perú 2019 [Serie Internet] 2022 [Citado el 2022 Diciembre 7]. Disponible desde el URL: http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf
4. Morales M. Prevención y detección de enfermedades. Prensa Médica Latinoamericana. Uruguay 201; ISSN 0250-3816 [Serie Internet] 2022 [Citado el 2022 Diciembre 7]. Disponible desde el URL: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v33n1/v33n1a03.pdf>
5. Carrillo K. Estrategias de prevención de la enfermedad y promoción de la salud. [Internet] 2020 [Citado el 4 de mayo del 2021]. Disponible en: <http://formacion.sefh.es/dpc/sefh-curso-cronico/aula2/aula2-tema07.pdf>

6. Mendoza J. Factores biológicos en el ser humano. [Internet] 2018 [Citado el 4 de mayo del 2021]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2019000500719
7. Castillo P. Biología en las personas. [Internet] 2019 [Citado el 4 de mayo del 2021]. Disponible en: https://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/institutodelamujer/ugen/modulos/Salud/factors_bio.html
8. Huanca M. Directrices del sector salud en el Perú. [Internet] 2020 [Citado el 4 de mayo del 2021]. Disponible en: https://www.who.int/hrh/resources/18169_WHOGuidelines-sp.pdf?ua=1
9. Rodríguez K. Percepción de la calidad de vida en las personas. [Internet] 2019 [Citado el 4 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>
10. Guerrero T. Concepto de los Determinantes de la salud. (Acta méd. peruana v.28 n.4) Lima – Perú Oct./Dic. [Internet] 2019 [Citado el 4 de mayo del 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011#:~:text=LOS%20DETERMINANTES%20DE%20LA%20

[SALUD&text=Se%20denominan%20determinantes%20de%20la,individuos%20o%20de%20las%20poblaciones.](#)

11. Matamoros J. Los estilos de vida en las personas. [Internet] 2019 [Citado el 4 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
12. Suárez D. Factores que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores en la ciudadela Virgen del Carmen - Santa Elena, 2021. Ecuador [Citado el 5 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/handle/46000/6459?show=full>
13. Arévalo D, Game C, Padilla C, Wong N, Predictores de la calidad de vida subjetiva en adultos mayores de zonas urbanas y rurales de la Provincia del Guayas, Ecuador, 2019. [Citado el 5 de mayo del 2021]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07642019000500271&script=sci_arttext&tlng=pt#:~:text=En%20el%20an%C3%A1lisis%20de%20regresi%C3%B3n,de%20los%20recursos%20percibidos%20relacionados
14. Arévalo D, Game C, Padilla C, Wong N. Predictores de satisfacción con la calidad de vida en adultos mayores de Ecuador, 2020. [Citado el 5 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n12/a20v41n11p10.pdf>

15. Dongo K. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor. Urbanización Las Brisas II etapa _ Nuevo Chimbote, 2019 [Citado 5 de mayo del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/16356>

16. García Z. Estilos de vida y factores biosocioculturales de las personas adultas del centro poblado de Rayán -Yungay, 2020. Áncash – Perú. 2020 [Citado el 5 de mayo del 2021]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26970/ADULTOS_ESTILOS_DE_VIDA_BALTAZAR_REYES_CLAUDINA_ROSALINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Tineo J. Calidad de vida en el adulto mayor: revisión teórica, Pimentel - Perú, 2019 [Citado el 5 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6927>

18. Arellano I. Estilo de vida y factores biosocioculturales del Adulto Mayor - Casa Grande, 2019. [Citado el 5 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/111321>

19. Sosa P. Determinantes biosocioeconómicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del caserío San Jacinto, Catacaos - Piura, 2021. [Citado el 5 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/23402?show=full>

20. Carrasco C. Estilos de vida y determinantes de la salud. 2020 [Citado el 6 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
21. Juárez M. Determinantes de salud. Modelos y teorías del cambio en conductas de salud. 2020 [Citado el 6 de mayo del 2021]. Disponible en: <http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf>
22. Robledo C. Clasificación de los Determinantes de salud. 2019 [Citado el 6 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/infodir/ifd-2012/ifd1215d.pdf>
23. Gallego H. Definición de salud. [Internet] 2019 [Citado el 6 de mayo del 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1996000300001
24. Olivos J. El ambiente como un factor influyente en la calidad de vida. [Internet] 2019 [Citado el 6 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.oecdbetterlifeindex.org/es/topics/environment-es/#:~:text=La%20calidad%20del%20medio%20ambiente,llevar%20a%20cabo%20actividades%20f%C3%ADsicas.>

25. Rojas M. Servicios de salud. [Internet] 2020[Citado el 6 de mayo del 2021].
Disponible en: <https://definicion.de/servicios-de-salud/#:~:text=Qu%C3%A9%20son%20los%20servicios%20de,la%20salud%20de%20las%20personas.>
26. Flores D. Situación laboral en personas adultas mayores. Internet] 2019 [Citado el 6 de mayo del 2021]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/337757/Informe_anual_del_adulto_mayor.pdf
27. García I. Vivienda y calidad de vida. Internet] 2019 [Citado el 6 de mayo del 2021]. Disponible en: https://www.ucm.es/data/cont/docs/506-2015-04-16-Pasca_TFM_UCM-seguridad.pdf
28. Pérez W. Edad avanzada y estimulación cognitiva. 2019 [Citado el 6 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>
29. Gómez J. Los ingresos, definición y clasificación [Internet]. Escuela de Finanzas Personales. 2020 [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: <http://escuelafinanzaspersonales.com/2015/03/los-ingresos-definicion-y-clasificacion/>

30. Patiño C. El sueño, factor afectado en la adultez. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000064.htm#:~:text=Los%20m%C3%A9dicos%20recomiendan%20que%20los,se%20deba%20a%20una%20enfermedad.>
31. Duarte G. Higiene en la adultez. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://grupolasmimosas.com/mimoonline/cuidados-basicos-del-anciano/#:~:text=La%20higiene%20corporal%20se%20realizar%C3%A1,evitar%20irritaciones%20en%20la%20piel.>
32. Castro T. Influencia de la actividad física en la etapa de la vejez. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20todo,pocos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>
33. Rodríguez D. Etapas de la vida: adultez mayor. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: https://www.defensoria.gob.pe/grupos_de_proteccion/adultos-mayores/

34. Vargas M. Enfermedades comunes en el adulto mayor. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1459/libro.pdf
35. Correa J. La tercera edad como etapa del desarrollo humano. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd187/la-tercera-edad-como-desarrollo-humano.htm>
36. Minsa. Envejecimiento y vejez. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
37. Carruitero O. Enfermedades y patologías en la tercera edad. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://cuideo.com/blog-cuideo/enfermedades-y-patologias-en-la-tercera-edad/>
38. Chamba Y. El proceso del envejecimiento. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Enfermeria/Dic2003/2753#:~:text=En%20el%20envejecimiento%20se%20produce,celular%20y%20Fo%20atrofia%20celular.>

39. Chinchay R. Dimensiones de la salud. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021].
Disponble en: http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/I1_U1-01_Conceptos_Generales_de_Salud.pdf
40. Hernández C. Comportamiento de los factores modificables y no modificables. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000500008#:~:text=Factores%20modificables%3A%20hipertensi%C3%B3n%20arterial%2C%20diabetes,%2C%20sedentarismo%2C%20dislipidemia%20y%20alcoholismo.
41. Martínez G. Análisis del concepto del envejecimiento. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002
42. Gómez I. Calidad de la atención en enfermería. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: https://www.google.com/search?q=atencion+de+calidad+en+enfermeria&rlz=1C1CHZN_esPE982PE982&oq=atencion+de+calidad+en+enfermeria&aqs=chrome..69i57.4513j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

43. Balladares A. Atención de enfermería en todas las etapas de la vida del ser humano. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972003000100004
44. Calva M. Teorías de enfermería. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/986/217#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20Virginia%20Henderson,de%20funcionar%20de%20forma%20independiente.>
45. Huertas B. Aplicación de la teoría de Henderson y sus catorce necesidades. [Internet]. [citado 06 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Revisiones/Analisis/5548>
46. López N, Sandoval I. Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa. 1ra ed. México: Universidad de Guadalajara; 2019 [Citado el 16 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion/>
47. Pérez J, Gardey A. Definición de edad. Internet]. En: Concepto en definición ABC [Citado: 11 de junio del 2021]. Disponible en: <https://definicion.de/edad/>

48. Ciencia Y Salud. Definición de Sexo. [Internet]. En: Conceptos.com. [Citado: 12 de junio del 2021]. Disponible en: <http://conceptodefinition.de/sexo/>
49. Bastida R, Valdez J, Valor I, Gonzales N, Rivera S. Enfermedades crónicas en el adulto mayor. Revista Argentina de Clínica Psicológica [Internet]. 2020 [citado 12 mayo de 2021]; 26(1). Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/2819/281950399009/index.html>
50. Acosta M. Estilos de vida. Sophia: Filosofía de la religión y educación [Internet]. 2020 [citado 10 Junio de 2021] ;(24). Disponible en: <https://sophia.ups.edu.ec/index.php/sophia/article/view/24.2018.06>
51. Posadas R. Alimentación saludable. Revista del Instituto de la Familia [Internet]. 2019 [citado 13 de Junio del 2022]; 1(7). Disponible en: <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/personayfamilia/article/view/1253>
52. Hernández, y otros. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado el 12 de Junio del 2021]. Disponible en URL: <http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>

53. Comité Institucional de Ética en Investigación. Código de ética para la investigación [Internet]. Uladech.edu.pe. 2019 [citado 2 de junio 2021]. Disponible en: https://campus.uladech.edu.pe/pluginfile.php/628707/mod_folder/content/0/C%C3%B3digo%20de%20C%C3%A9tica%20para%20la%20investigaci%C3%B3n.pdf?forcedownload=1
54. Moncada E, Mogollón M. Deterioro cognitivo y estilo de vida del adulto mayor del hospital Walter Cruz Vilca De Miram [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Privada Antenor Orrego. PERU-Trujillo.2019. http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/3749/1/RE_ENFE_ELIZABET_H.MONCADA_MARIANA.MOGOLLON_DETERIORO.COGNITIVO_DATOS.PDF
55. Castro F. Factores Sociodemográficos y Estilos de vida del Adulto mayor. Centro de Salud Santa Rosa de Lima, 2020[Tesis para optar el título profesional de enfermería] Universidad Cesar Vallejo. Facultad de Ciencias Médicas, Peru.2020 http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3985/Castro_FLC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

56. Ramos J. Estilo de vida y estado nutricional en adultos Centro de Salud Alto Trujillo, 2020-2021[Tesis para obtener el título profesional de Cirujano] Universidad Cesar Vallejo. Facultad de Ciencias Médicas.Perú.2021 http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25739/ramos_hj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
57. García Y. Calidad de vida del adulto mayor que reside en el albergue central Ignacia Rodolfo Vda. de Canevaro, Lima 2019 [Tesis para optar el título profesional de enfermería] Universidad Cesar Vallejo. Facultad de Ciencias Médicas, Peru. 2019. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18081/Garcia_AYV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
58. Aguilar R. Estilos de vida saludable. La Promoción de la Salud como Estrategia para el Fomento de Estilos de Vida Saludables. Hacia Promoc. Salud [Internet]. 10 de noviembre de 2020 [citado 10 de mayo de 2021]; 15(1):128- 143 https://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=estilos+de+vida&
59. Ramírez O. Estilo De Vida Saludable Y Trabajos Saludables. [Citado El 04 De Mayo].2021.Disponible En: <https://es.slideshare.net/olgalramirez/estilo-de-vida-saludable-4921638>

60. Del Águila R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en estudiantes universitarios. Organización Panamericana de la Salud. vol. 24, núm. 2, 2019 [citado 10 de mayo de 2021]; <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3091/309162719011/309162719011.pdf>
61. Chumacero J. Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta en la Urbanización Popular José María Escriba de Balaguer – Piura; 2020 <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14001/ROCIO%20SIGUE%C3%91AS%20ARTICULO%20CIENTIFICO.%20para%20enviar.doc?sequence=1&isAllowed=y>
62. Arellano I. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Mayor-Casa Grande, 2019. [Tesis para Optar el Título Profesional de Enfermería] .Universidad Católica los Ángeles Chimbote. Facultad ciencias de la Salud.Peru.2019. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/11116>
63. Caspa C. Percepción de Calidad de Vida y Resiliencia del Adulto Mayor del Centro Nueva Esperanza, la Paz 2019[Tesis para Obtener el Título de Licenciada en enfermería] Facultad de Humanidades y ciencias de la educación. Universidad Mayor San Andres.2019 <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/10820/CCCE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

64. Blanca C, Cortázar. Identidad personal, lo masculino y lo femenino. [Documento en internet]. [actualizado el 12 de octubre del 2020]. Disponible desde el URL: <http://www.laici.va/content/dam/laici/documenti/donna/filosofia/espanol/identidad-personal-masculino-femenino.pdf>.
65. Organización Mundial de la Salud. Género y salud [Base de datos] [Fecha de acceso 29 de abril del 2021]Disponible en URL: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>
66. Ministerio de Salud. Guía básica sobre diversidad sexual [Base de datos] [Fecha de acceso 29 de Abril del 2021]Disponible en URL: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000322cnt-2016-07_guiadiversidad-sexual-2016.pdf
67. Organización Mundial de la Salud. La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo [Base de datos] [Fecha de acceso 29 de abril del 2021]Disponible en URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
68. Ministerio de Salud. Guía básica sobre diversidad sexual [Base de datos] [Fecha de acceso 29 de Abril del 2021] Disponible en URL: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000322cnt-2016-07_guiadiversidad-sexual-2016.pdf

69. Medina E. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del asentamiento humano villa victoria nuevo Chimbote 2020[Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú. 2020
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15360/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_DE_VIDA_MEDINA_RODRIGUEZ_ELCY_NELLY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
70. Collazos L. Estado nutricional y estilo de vida en el adulto mayor en una zona rural de La Victoria, 2019[Tesis para optar el Título Profesional de Enfermería].Universidad Señor de Zipan. Facultad Ciencias de la Salud.Perú.2019
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/5082/Collazos%20Navarro%20Luz%20Guisela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
71. .Cabana P, Colque R. Situación socioeconómica y su influencia en los estilos de vida del adulto mayor de la asociación “Vida Nueva” en el Distrito de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa – 2020 [Tesis Para Obtener el Título de Licenciadas en Trabajo Social] Universidad Nacional San Agustín. Facultad de Ciencias Sociales Historico. Arequipa 2020.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3676/Tscaa%c3%b1p.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

72. Ministerio de Salud. Guía básica sobre diversidad sexual [Base de datos] [Fecha de acceso 29 de Abril del 2021] Disponible en URL: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000322cnt-2016-07_guiadiversidad-sexual-2016.pdf
73. Martínez M. Problemas conductuales de la persona: Madrid: Editorial Cincel. 2019 [documento en internet] [fecha de acceso 29 de Abril del 2020] disponible en URL: <http://ayudemoseducando.blogspot.pe/Sociología>
74. Diferencia entre sexo y género [serie de internet]. 2017. [Acceso el 29 de Abril del 2020]. [Alrededor de una pantalla]. [Alrededor de 3 pantallas]. 87 Disponible en URL: <http://www.diferenciaentre.info/diferencia-entre-genero-ysexo/>
75. .Maimónides. Adultos mayores con nuevos estilos de vida. [Internet]. El telégrafo. 2019 [citado el 18 de julio de 2022]. URL: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/palabra/1/adultos-mayores-con-nuevos-estilos-de-vida>
76. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2019. [Citado el 29 de Abril del 2021]. Disponible en URL: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_D

[E VIDA ADULTOS ORDEANO FIGUEROA CAROLINA MAGDALENA](#)
[.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

77. Sigueñas R. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Tinco, Provincia Carhuaz - Ancash, 2020. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 29 Abril del 2021]. Disponible en URL: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16911/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_SIGUENAS_SANTIAGO_ROCIO_DEL_PIL_AR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
78. OMS. Enfermedades crónicas: 10 ejemplos que quizás no conocías.2019. [Citado el 15 de marzo del 2021]. Disponible en URL: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/enfermedades-cronicas-10-ejemplos-que-quizas-no-conocias>
79. UNICEF. El papel de la educación en la formación del bienestar subjetivo para el desarrollo humano. Una revisión al caso chileno. Chile: UNICEF; 2020. [citado el 25 de julio de 2022]. URL: <http://unicef.cl/web/wp-content/uploads/2014/10/Libro-informe-desarrolloprod-10619p.pdf>
80. OPS/OMS Chile. Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor [Internet]. Paho.org. 2020 [citado 14 Abril del 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/chi/>

ANEXOS

ANEXO N° 01: ESQUEMA DE CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**PROMOCION DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES
BIOLOGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO
MANUEL SEOANE VEINTISEIS DE OCTUBRE – PIURA, 2020**

N°	Actividades	Año -2022							
		Semestre I				Semestre II			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto								
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación								
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación								
4	Exposición del proyecto al DTI								
5	Mejora del marco teórico	X	X	X	X				
6	Redacción Literatura.	X	X	X	X				
7	Elaboración del consentimiento informado								
8	Ejecución de la metodología								
9	Resultados de la investigación								
10	Redacción: Análisis-Resultados	X							
11	Conclusiones y recomendaciones	X	X	X					
12	Redacción de la Introducción, Resultados y Abstract		X	X					
13	Revisión y Redacción del pre informe de Investigación	X	X	X	X				
14	Sustentación Pre Informe de Investigación				X				
15	Redacción y aprobación del informe final por los jurados								
16	Presentación de ponencia en jornadas de investigación								
17	Redacción de artículo científico								



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

INSTRUMENTO N° 01

CUESTIONARIO SOBRE PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

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

1. Ejercicio Físico

1- Realiza usted algún ejercicio físico regularmente

- Si
- No

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

2- Realiza ejercicio físico con qué frecuencia

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

3- Tiempo destinado para ejercicio físico

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

4- Ejercicio físico que realiza con más frecuencia

- Caminata
- Andar en bicicleta
- Aeróbicos
- Pesas

Hábitos alimenticios

1- ¿Considera usted que su dieta es balanceada?

- Si
- No

2- ¿Consume comidas rápidas pizza, pollo frito, hamburguesas?

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

3- ¿Qué tipo de proteína consume con mayor frecuencia en su alimentación?

- Carne res
- Pollo
- Pescado
- Carne de cerdo

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

- 1 - 2 veces por semana
- 3 – 4 veces por semana
- 5 – 6 por semana
- Todos los días
- No consume

5- ¿Consumes frutas?

- 2 veces por semana
- 3 – 4 veces por semana
- 5 – 6 por semana
- Todos los días

6- Frecuencia de consumo de Gaseosas

- Diaria
- Semanal
- Ocasional
- Nunca

Sueño- estrés

1- ¿Duerme al menos 8 horas diarias?

- Si
- No

2- ¿Se siente muy estresado con frecuencia?

- Si
- No

3- ¿Considera usted que el nivel de estrés que maneja es?

- Bajo
- Moderado
- Alto

Consumo de sustancias tóxicas

1- ¿Tiene usted el hábito de fumar?

- Si
- No

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

- Menos de 5
- 5 – 10
- Más de 10

3- ¿Al sentir la necesidad de fumar usted lo relaciona con?:

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

Responsabilidad en Salud

1- ¿Va al odontólogo de forma preventiva al menos una vez al año?

- Si
- No

2- ¿Va al médico de forma preventiva al menos una vez al año?

- Si
- No

3- ¿Realiza tomas de su presión arterial ocasionalmente?

- Si
- No

4- ¿Se realiza exámenes de colesterol, triglicéridos, glicemia al menos una vez al año?

- Si
- No

Otros

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

- Alta
- Media
- Baja



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

INSTRUMENTO N°02

Cuestionario sobre Factores personales biológicos

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

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

III. FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS

1. Sexo

- Masculino
- Femenino

2. Edad

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

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

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



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

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



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en salud se titula **PROMOCION DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLOGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO MANUEL SEOANE VEINTISEIS DE OCTUBRE – PIURA, 2020** y es dirigido por **OLGA YANETH CHINCHAY LABAN**, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH San Pedro, Piura 2020.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 15 minutos de su tiempo, su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de _____. Si desea, también podrá escribir al correo chinchaylabanj@gmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____.

Fecha: _____.

Correo electrónico: _____.

Firma del participante

Firma del participante investigador
(o encargado de recoger información)



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

(Ciencias Médicas y de la Salud)

Mi nombre es **Olga Yaneth Chinchay Laban** y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

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

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La conversación que tendremos será de 15 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.

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

¿Quiero participar en la investigación de promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto mayor del AA. HH Manuel Seonae, Veintiseis de Octubre, Piura 2020?	Si	No
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	----

Fecha _____



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación **PROMOCION DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR EN EL ASENTAMIENTO HUMANO MANUEL SEOANE VEINTISEIS DE OCTUBRE – PIURA, 2020**. Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales – RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que este trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de salud de las personas” dentro del cual se tiene como objetivo de estudio desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es autentico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de idea, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.

OLGA YANETH CHINCHAY LABAN
DNI: 75073968

ESQUEMA DEL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	ACTIVIDADES	AÑO 2023							
		SEMESTRE II (TESIS IV)							
		UNIDAD I				UNIDAD II			
		Semana 1-2	Semana 3-4	Semana 5-6	Semana 7-8	Semana 9-10	Semana 11-12	Semana 13-14	Semana 15-16
1.	Socialización del spa/informe final del trabajo de investigación y artículo científico.								
2.	Presentación del primer borrador del informe final.								
3.	Mejora de la redacción del primer borrador del informe final.								
4.	Primer borrador de artículo científico.								
5.	Programación de la segunda tutoría grupal / mejora en la redacción del informe final y artículo científico								
6.	Revisión y mejora del informe final.								
7.	Revisión y mejora del artículo científico								

8.	Participan en la orientación pedagógica sincrónica/asesoría personalizada a través de videoconferencia con recursos Zoom Meet, y otros (tiempo real), según el horario de clases.								
9.	Programación de la tercera tutoría grupal / calificación del informe final, artículo científico y ponencia por el docente tutor (DT)								
10.	Calificación del informe final, ponencia, artículo científico y sustentación por el jurado de investigación								
11.	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el jurado de investigación.								
12.	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el Jurado de Investigación								
13.	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el jurado de investigación.								
14.	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el jurado de investigación.								
15.	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el jurado de investigación.								
	Publicación de promedios finales.								

CHINCHAY LABAN OLGA YANETH

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

7%

2

Submitted to Universidad Catolica Los
Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

7%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo