

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y
FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL
ADULTO MADURO - ASENTAMIENTO HUMANO LAS
MERCEDES ETAPA III-CASTILLA- PIURA, 2020**

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

AUTORA

**LEON MADRID, FABIOLA YOVANNA
ORCID: 0000-0003-3081-1173**

ASESORA

**MENDOZA FARRO NATHALY BLANCA FLOR
ORCID 0000-0002-0924-9297**

PIURA – PERÚ

2022

2. EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

León Madrid, Fabiola Yovanna

ORCID: 0000-0003-3081-1173

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,

Piura, Perú

ASESORA

Mendoza Farro Nathaly Blanca Flor

ORCID 0000-0002-0924-9297

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de
la salud, Escuela Profesional de enfermería, Chimbote, Perú JURADO

Dra. Ruth Marisol, Cotos Alva

ORCID: 0000-0001-5975-7006

Dr. Juan Hugo Romero Acevedo

ORCID : 0000-0003-1940-0365

Mgtr. Ana Cerdán Vargas

ORCID: 0000-0001-8811-7382

3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

DRA. RUTH MARISOL, COTOS ALVA

PRESIDENTE

DR. JUAN HUGO, ROMERO ACEVEDO

MIEMBRO

MGTR. ANA, CERDÁN VARGAS

MIEMBRO

MGTR.NATHALY BLANCA FLOR MENDOZA FARRO

ASESORA

AGRADECIMIENTO

A cada poblador del Asentamiento Humano las Mercedes, quienes me brindaron información, para realizar el presente proyecto de investigación.

A la Mgtr. Nathaly Blanca Flor Mendoza Farro, por su apoyo, en la elaboración del presente informe que me permitirá obtener el título profesional en enfermería.

A la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, por brindarme la formación académica y afianzar mis conocimientos con una sólida formación en base al perfil del profesional de enfermería.

Fabiola Yovanna

DEDICATORIA

A Dios y a mis hijas porque ellas son mi motor y motivo para seguir adelante luchando día a día por mis objetivos, deseando siempre un mejor porvenir para ellos que son mi luz y fortaleza.

A mis hermanos ya que siempre estuvieron dándome ánimos, motivándome, para poder hacer realidad el sueño de terminar mi carrera, deseándome siempre lo mejor para mí y en mi futuro profesional.

A mis padres Víctor y Cecilia, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación, quienes me han enseñado a ser lo que soy, por su apoyo en mis estudios e inmenso amor.

Fabiola Yovanna

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se planteó como problema ¿Existe asociación entre el estilo de vida y los factores personales biológicos del adulto maduro en el Asentamiento Humano Las Mercedes- III Etapa - castilla – Piura, 2020?, teniendo como objetivo determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto maduro en el Asentamiento humano Las Mercedes III Etapa - Castilla - Piura, 2020, con diseño de doble casilla, la muestra estuvo constituida por 207 adultos maduros, se aplicó un cuestionario sobre factores personales biológicos, utilizando la entrevista, respetando los principios éticos, el análisis y procesamiento de datos se realizaron en Microsoft Excel, obteniéndose los resultados: el 86,0% tiene un estilo de vida saludable, el 51,0% es de sexo femenino, el 42,0% padece de hipertensión, por lo que se investigaron como factores personales al sexo y enfermedades preexistentes, que según los resultados de test estadístico de Chi cuadrado se demostró que si existe relación entre las variables, por lo que se sugiere que todos los adultos maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla opten por estilos de vida saludable como una alimentación saludable, evitando el sedentarismo y realizando ejercicio diario ya que ayudara a prevenir enfermedades crónicas a largo plazo.

Palabras claves: Adulto maduro, factores personales biológicos.

ABSTRACT

The present research work was raised as a problem: Is there an association between the lifestyle and the personal biological factors of the mature adult in the Las Mercedes- III Etapa - Castilla - Piura Human Settlement, 2020?, with the objective of determining the association between the promotion of a healthy lifestyle and biological personal factors of the mature adult in the human settlement Mercedes III Stage - Castilla - Piura, 2020, with a double box design, the sample consisted of 207 mature adults, a questionnaire on personal factors was applied biological, using the interview, respecting the ethical principles, the analysis and data processing were carried out in Microsoft Excel, obtaining the results: 86,0% have a healthy lifestyle, 51,0% are female, the 42,0% suffer from hypertension, so sex and pre-existing diseases were investigated as personal factors, which according to the test results Chi square statistics showed that there is a relationship between the variables, so it is suggested that all mature adults of the AA.HH las Mercedes III Stage, Castilla opt for healthy lifestyles such as healthy eating, avoiding sedentary lifestyle and performing daily exercise as it will help prevent long-term chronic diseases.

Keywords: Adult mature, biological personal factors.

CONTENIDO

1. TÍTULO 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
III. HIPÓTESIS	16
IV. METODOLOGÍA	18
4.1 Diseño de la investigación.....	18
4.2 Población y muestra.....	19
4.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores.....	20
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
4.5 Plan de análisis.....	32
4.6 Matriz de consistencia.....	32
4.7 Principios éticos.....	35
V. RESULTADOS	37
5.1 Resultados.....	37
5.2 Análisis de resultados.....	42
VI. CONCLUSIONES	53
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXOS	67

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

TABLA 1 ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL AA.HH LAS MERCEDES III ETAPA, CASTILLA-PIURA 2020.....	37
--	-----------

TABLA2 FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MADURO EN EL AA. HH LAS MERCEDES III ETAPA, CASTILLA-PIURA 2020.....	38
--	-----------

TABLA 3 FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL AA. HH LAS MERCEDES III ETAPA, CASTILLA-PIURA 2020.....	39
--	-----------

TABLA 4 FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL AA. HH LAS MERCEDES III ETAPA, CASTILLA-PIURA 2020.....	41
---	-----------

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
FIGURA 1 ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL AA. HH LAS MERCEDES III ETAPA, CASTILLA-PIURA 2020.....	37
FIGURA 2 SEXO DEL ADULTO MADURO EN EL AA. HH LAS MERCEDES III ETAPA, CASTILLA-PIURA 2020.....	38
FIGURA 3 PADECE ALGUNA ENFERMEDAD EL ADULTO MADURO EN EL AA. HH LAS MERCEDES III ETAPA, CASTILLA-PIURA 2020.....	39
FIGURA 4 SEXO DE FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL AA. HH LAS MERCEDES III ETAPA, CASTILLA-PIURA 2020.....	40
FIGURA 5 PADECE ALGUNA ENFERMEDAD DE FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EL ADULTO MADURO EN EL AA. HH LAS MERCEDES III ETAPA, CASTILLA-PIURA 2020.....	41

I. INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) para el próximo decenio aseguran que habrá 1,100 millones de adultos mayores, que constituirán el 13,7% de la población mundial, distribuidos en países en vías de desarrollo y no desarrollados, para el año 2025 se espera que la población de 60 años a más, crezca en un 40%, en los países subdesarrollados los estilos de vida son poco saludables y son causantes de la mayoría de las enfermedades transmisibles y no transmisibles; se debe tener en cuenta que los estilos de vida que tiene una persona en sus años previos son determinantes en el desarrollo de diversos problemas de salud, si un individuo nunca hizo actividad física, su nutrición fue deficiente o tuvo hábitos nocivos tendrá problemas en su vejez, de ahí la importancia de las actividades de los programas de promoción de la salud prevención de enfermedades (1).

En la actualidad la Organización Panamericana de Salud (OPS), resalta que las cuatro principales enfermedades crónicas en los adultos de 35 a 59 años son (las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes) tienen cuatro factores de riesgo en común: el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, una alimentación poco saludable y la inactividad física, donde la promoción de la salud es la piedra angular de la atención primaria y una función básica de la salud pública que reduce la carga de morbilidad y mitiga el impacto social y económico de las enfermedades en busca del cambio de las personas adultas, para que orienten su forma de vida hacia un estado de salud óptimo (2).

En el Perú los estilos de vida son determinadas de la presencia de factores de riesgo o de factores protectores para el bienestar, por lo cual debe ser visto como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social, por lo que el Perú se encuentra en proceso de transición demográfica tal es así que en la actualidad la población adulta mayor de 60 años a más, representa aproximadamente el 5,9% de la población nacional, y de acuerdo con las estimaciones hechas por el INEI se espera que en el año 2025 este grupo represente el 8,6% de la población total y en el año 2050 este porcentaje se eleve a un 16,1 % (3).

En el Perú hay adultos mayores que aún se insertan en el mercado laboral por una decisión voluntaria, en tanto que otros están sujetos a la necesidad de un ingreso insuficiente, ya sea por falta de prestaciones sociales o porque los montos en las jubilaciones y pensiones son reducidos, el 38,7% de la población adulta mayor cuenta con un sistema de pensión, donde los hombres representan el 23,5%, mientras que las mujeres el 15,2%, por otro lado el 61,3% de la población adulta mayor no cuenta con un sistema de pensión, donde el Instituto Nacional de Estadística e Informática presenta el Informe Técnico Situación de la Población Adulta Mayor, en el cual se describen algunos rasgos demográficos, sociales y económicos de la población de 60 y más años de edad, así como sus condiciones de vida (4).

En Piura de acuerdo al análisis de la situación de la salud y a los lineamientos de política del sector salud, las enfermedades prioritarias son: hipertensión arterial,

diabetes, donde el Análisis de la Situación de Salud de la región Piura (ASIS Piura), menciona que se necesita salud en nuestra población adulta para un organismo bien alimentado y sano física, mental y socialmente, donde la capacidad de aprendizaje, donde el rendimiento y aprovechamiento intelectual se incrementan, por lo que se necesita una población económicamente activa sana y bien alimentada porque al estar en pleno uso de sus capacidades físicas, mentales y sociales, incrementa su productividad, resaltando que la promoción en salud es la modificación de las conductas humanas y situaciones del ambiente que pueden modificar la conducta del adulto mayor sin considerar su entorno, esta promoción se manifiesta a través de acciones que directa o indirectamente promueven la salud y previenen la enfermedad (5).

Los factores biosociales, son características detectables en la persona, que pueden ser o no alterables, como tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida, además se utiliza el término para hacer referencia a cualquier proceso o fenómeno relacionado con los aspectos biológicos y sociales de la persona: los factores considerados son: edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico (6).

En esta etapa toda persona crea diferentes estilos de vida, por lo que determinara el desarrollo y bienestar de uno mismo, ya que mientras más saludable y mayor cuidados tengan, su calidad de vida será adecuada entonces obtendrán mejores condiciones para enfrentar esta etapa de vida que es la vejez, donde los estilos de vida en una forma social que comprende un conjunto de ideas determinadas socialmente

y de interpretaciones de situaciones nacionales donde estas ideas son desarrolladas y utilizadas por el grupo como mecanismo para enfrentar los problemas (7).

El estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales <>y por las pautas de conductas que haya desarrollado durante los procesos de socialización, desde una perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen, y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo, que es dignificar a la persona humana en la sociedad, a través de mejores condiciones de vida y de bienestar, que son determinados de la presencia de causas de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino todavía de acciones de naturaleza social (8).

Frente a esta problemática no escapan las personas adultas maduras del AA.HH Las Mercedes III Etapa, por otro lado la promoción de los estilos de vida saludable es desarrollar habilidades personales, esto lo realiza el personal de salud o estudiantes de la salud, en la actualidad en el AA.HH Las Mercedes III Etapa no cuenta con un establecimiento de salud cercano, no reciben campañas que les ayude a prevenir las enfermedades en dicha población como enfermedades hipertensión, diabetes, obesidad, tabaquismo, sedentarismo porque no tienen mucha información sobre los estilos de vida que están conjuntamente asociados a los factores biológicos.

Frente a lo expuesto consideramos pertinente la realización de la presente investigación planteando el siguiente enunciado del problema: ¿Existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del

adulto maduro, en el Asentamiento Humano Las Mercedes III Etapa, Castilla -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 maduro - Asentamiento humano Las Mercedes III Etapa Castilla - 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 maduro - Asentamiento Humano Las Mercedes III Etapa -Castilla - Piura, 2020.
- ✓ Describir los factores personales biológicos del adulto maduro - asentamiento humano Las Mercedes III Etapa – Castilla - Piura, 2020.
- ✓ Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto maduro - Asentamiento Humano Las Mercedes III Etapa –Castilla - Piura, 2020.

El presente trabajo de investigación es importante en el ámbito de salud ya que ayuda identificar y mantener los hábitos saludables a lo largo de la vida, esto implica llevar una dieta adecuada, realizar ejercicio diario, evitar el tabaco, el alcohol y sedentarismo, donde el mantenimiento de la masa muscular mediante entrenamiento y una buena nutrición pueden ayudar a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad.

Esta investigación lograra motivar a los estudiantes universitarios y profesionales del área de salud que sigan investigando acerca de la promoción de la salud y estilos de vida por ello podrán prevenir y controlar cualquier enfermedad para

que así la población pueda identificar cualquier tipo de problema, por lo cual debemos tener en cuenta que en esta etapa de la vida se puede necesitar algún tipo de ayuda y a veces los adultos mayores les puede ser difícil solicitarla o dejarse ayudar ya que no quieren ser una carga para otro o no quiere admitir que tiene alguna limitación o incapacidad es por ella que en el presente trabajo vamos a identificar los problemas sociales del adulto maduro.

También es importante porque nos ayuda a evaluar el nivel de los estilos saludables de la población adulta madura, ya que la mayoría de las categorías perjudican a la salud de los habitantes, este se va a dar de acuerdo a los niveles en que se encuentre la población en estudio, por último la investigación ayudara a que los estudiantes propongan nuevas estrategias y así mejorar el sistema de salud, este será útil ya que identificarán las variables que se relacionan en la salud de los adultos visualizando la realidad de esta población adulta madura.

El presente informe de investigación, es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional, diseño de doble casilla, con una muestra de 207 adultos maduros, con los siguientes resultados: el 86,0% tiene un estilo de vida saludable, el 51,0% es de sexo femenino, el 42,0% padece de hipertensión, por lo que se investigaron como factores personales al sexo y enfermedades preexistentes, que según los resultados de test estadístico de Chi cuadrado se demostró que si existe relación entre las variables, por lo que se sugiere que todos los adultos maduros del AA.HH Las Mercedes III Etapa, Castilla opten por estilos de vida saludable como una alimentación saludable, evitando el sedentarismo y realizando ejercicio diario ya que ayudara a prevenir enfermedades crónicas a largo plazo.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Antecedentes

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la investigación:

A nivel Internacional

González R, Cardentey J. (9), en su investigación titulada: “Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores, del consultorio médico #2 del Policlínico Universitario Pedro Borrás Astorga de Pinar del Río - Cuba, 2018”, su estudio fue descriptivo, transversal y retrospectivo, con una muestra de 348 adultos mayores, encontró que el 47,3%, 7 789 pertenecen al sexo femenino y 7 960 poseen 60 y más años de edad 24,7%, tuvo como objetivo caracterizar el comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores del consultorio médico . concluyendo que: las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen un problema sanitario para los adultos mayores, en el estudio predominaron las mujeres con 75 años, así como la hipertensión arterial en ambos sexos, a medida que se envejece es más frecuente como factor de riesgo el hábito de fumar.

Salgado C. (10), en su trabajo de investigación “Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física” 2018, España, su estudio fue correlacional de tipo transversal, con una muestra de 104 adultos mayores, a quienes le aplicaron el cuestionario de evaluación relacionado con la motivación y actividad física, encontró que los resultados en cuanto al Alpha Cronbach comparado con la escala original, la escala adaptada obtuvo un 0,931, la cual es excelente acorde a los valores

establecidos para ese análisis donde un valor mayor a 0,90 se cataloga excelente teniendo como objetivo que al analizar los factores motivacionales intrínsecos y extrínsecos que influyen en las conductas y el compromiso deportivo por parte de la población adulta mayor ,concluye que a la hora de diseñar e implementar programas de actividad física y/o políticas de la salud pública, para la población adulta mayor, donde la necesidad de contemplar tanto las características sociodemográficas como los factores de motivación intrínsecos y extrínsecos.

Becerril C. (11), en su trabajo de investigación “Calidad de vida del adulto mayor en la delegación de San Antonio Acahualco, Zinacantepec, Toluca México 2018”, su estudio fue de tipo cuantitativo, se encontró inesperados resultados que el 91,3% de las personas de la tercera edad presentan una calidad de vida moderada, mientras que el primer grupo con 8,7% de los habitantes presentan una calidad de vida baja, como objetivo contribuya a equilibrar el bienestar en las distintas áreas en las cuales se desenvuelve el adulto mayor. concluyendo que, para diagnosticar el bienestar de la comunidad, la mayoría de los sujetos refieren tener una vida moderada, fenómeno que pasa en las diferentes dimensiones evaluadas, dichos resultados se deben a diversos factores uno de ellos y concordando con el instituto nacional de las mujeres, contar con la compañía de algún miembro de la familia o del conyugue es fuente de bienestar y seguridad en este grupo poblacional.

A nivel nacional

Quispe M, Roncal R. (12), en su investigación titulada "Estilos de vida y enfermedades crónico degenerativas del adulto mayor la Tullpuna - Cajamarca, 2018", su estudio es de tipo descriptivo, analítico, de corte transversal y correlacional, con una muestra de 50 adultos mayores, encontró que el en estilos de vida realizan actividades recreativas, 84% (nunca), 50% (a veces), y el 44% (siempre), concluyendo que los estilos de vida inadecuados guardan relación estadísticamente significativa con la enfermedad crónico degenerativa del sistema músculo esquelético presentada en los integrantes en la asociación del adulto mayor, se confirma que el 80% de la muestra presentaron enfermedades del sistema músculo esquelético, 76% sensoriales y 20% hipertensión arterial.

Bocanegra R. (13), La presente investigación tiene como objetivo conocer cuál es la correlación entre estilo de vida saludable con la felicidad en adultos mayores que asisten a un programa brindado por un centro asistencial de Lima 2018 . El nivel y tipo de investigación es básica y no experimental mientras que el diseño es correlacional. El estudio se basó en la aplicación de La Escala de Estilo de Vida (Pender) y la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón). La muestra estuvo conformada por 67 adultos mayores, 44 mujeres y 23 hombres, cuyas edades oscilaron entre 65 y 89 años. Se concluyó que entre el estilo de vida saludable y la felicidad existe una correlación alta de tipo no lineal. Asimismo, se hallaron correlaciones no lineales entre las dimensiones de estilo de vida saludable (alimentación, actividad y ejercicios, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud) y la felicidad donde se obtuvieron correlaciones moderadas y altas.

Morales A. (14), Estudio de investigación tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional, con 105 adultos mayores escogidos aleatoriamente. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor del Asentamiento Humano Fraternidad – Chimbote 2020. Lo cual se aplicó la técnica de entrevista y observación para la recolección de datos, seguidamente se realizó la aplicación de instrumentos como la escala de estilos de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales, los datos se procesaron en el software Excel posteriormente fueron exportados hacia una base de datos en el software SPSS versión 18, para hallar la relación entre las variables se utilizó la prueba de independencia de criterios de chi cuadrado, con 95% de confiabilidad y significancia de $p > 0.05$. Llegando a las siguientes conclusiones y resultados: La mayoría de los adultos mayores tienen estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo saludable

Nivel regional.

Vegas S. (15), en su investigación titulada “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta del Asentamiento Humano 4 de mayo - Castilla - Piura, 2018”, su estudio fue de tipo cuantitativo, diseño descriptivo y de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 194, se encontró los siguientes resultados, encontrándose que en los adultos el 69,1% tienen un estilo de vida saludable y 30,9% estilo de vida no saludable y en los factores biosocioculturales se reporta que el factor biológico el 52% de las personas adultas joven tienen una edad entre 36 y 59 años, el 57% son de sexo femenino, concluyendo que los factores socioculturales si tienen relación estadísticamente significativa con los estilos de vida de los pacientes adultos del Centro de Salud La Matanza – Morropón, 2018.

Romero M, Querevalu M. (16), en su trabajo de investigación “Factores biosocioculturales y estilo de vida de los usuarios del programa del adulto mayor del centro de salud San Pedro Piura, 2018”, su estudio fue de tipo descriptivo, diseño de corte transversal, con una muestra de 156 adultos mayores, a quienes le aplicaron el cuestionario de escala de estilo de vida, encontró que el 93% presenta un estilo de vida no saludable y el 7% presenta un estilo de vida saludable de los usuarios del programa adulto mayor del Centro de Salud san Pedro Piura-2018, concluyendo que no existe asociación los factores estado civil, instrucción, edad y sexo al estilo de vida en los usuarios del programa adulto mayor del Centro de Salud san Pedro Piura-2018.

Dioses C. (17), en su trabajo de investigación “Estilos de vida y factores socioculturales en pacientes adultos, Centro de Salud la Matanza Morropón - Piura, 2018”, su estudio fue de tipo cuantitativo de corte transversal descriptiva, con una muestra de 67 adultos mayores, a quienes le aplicaron el cuestionario de escala de estilo de vida y factores socioculturales, encontró que el 79,1% son no Saludable, por lo que solo el 20,9% practican estilos de vida saludables, concluyendo que en los factores biológicos la mayoría es de género masculino y existe relación entre los factores de socioculturales y los estilos de vida entre de los pacientes Adultos, Centro de Salud La Matanza Piura - 2018.

2.2 Bases teóricas de la investigación

Esta investigación se basa en el modelo de Promoción de la Salud de la Dra. Nola Perder, que busca explicar la relación entre los factores que influyen en los comportamientos de salud, este modelo identificará los factores

cognitivos y perceptivos que se modifican por factores situacionales, personales e interpersonales que promueven los comportamientos que favorecen la salud y se guiará por directrices para la acción (18).

El modelo surge como una propuesta de integrar a enfermería en la ciencia del comportamiento, identificando los factores que influyen en los comportamientos saludables. Nos ofrecen la posibilidad de valorar a la persona en peligro de sufrir una desorientación de la salud provocada por la suma de estos elementos, y así poder actuar antes de que se ocasionen cambios que lleven a los individuos a la hospitalización, con riesgos para sus vidas (19).

Entre los factores que más influyen en los determinantes de nuestra salud se encuentran el comportamiento alimentario, el ejercicio físico, el control del estrés, el uso de sustancias nocivas para la salud como el alcohol y el tabaco, pero también factores personales como la genética, su nivel de inteligencia, que a su vez implica al medio ambiente, factores sociales como el apoyo a los programas sociales, y el nivel económico, por esta razón, es muy importante centrarse en el desarrollo de hábitos de vida buenos y saludables para lograr una mejor calidad de vida y evitar el desgaste físico y mental y así lograr una mejor calidad de vida en la etapa del adulto mayor (20).

Según la OMS, la promoción hace que el individuo tenga más control sobre su salud. Implica una serie de intervenciones sociales y ambientales que beneficiarán y protegerán nuestra salud, se centra en la mejora de la calidad de vida con el fin de manejar los problemas resolviendo sus causas y previniendo

la enfermedad en sí, la promoción de la salud tiene tres componentes: Buena Gobernanza Sanitaria: participación de los encargados de la formulación de políticas que consideren la salud como una política básica; Educación Sanitaria: información y sensibilización del público para aumentar los conocimientos; y Ciudades Saludables: en las que las ciudades desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud (21).

La promoción de la salud se refiere al aumento de los factores de protección de la salud en una población determinada, tiene el objetivo fundamental de controlar los determinantes de salud de la población, uniendo las experiencias como aprendizaje, traduciéndolas en cambios en la conciencia de los comportamientos adecuados para un comportamiento estable, se deben promover los estilos de vida saludables en los hogares, las instituciones, los centros de salud, las comunidades, los lugares de trabajo y los grupos de apoyo, entre otros (21).

El estilo de vida de una sociedad o de un individuo puede abarcar más que un simple término, la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualiza al estilo de vida como el grupo de formas de actuar que son reconocibles y parcialmente inalterables en la persona o en un grupo humano, este estilo de vida es el producto de las relaciones recíprocas entre las características personales, las relaciones sociales y condiciones de vida socioeconómica y ambiental de las personas, algunos de estos, incluyen guías de conducta específicas que evalúa el bienestar de la persona que actúan como factores de riesgo o protectores (22).

Desde un punto de vista, los estilos de vida están ligados al ámbito socioeconómico, político y cultural del cual forma parte al estar a la par de sus metas y objetivos en busca de la dignificación de la persona humana dentro del colectivo social, lo que se va a lograr si se mejoran las condiciones de vida y de bienestar personal, los estilos se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico, pero no la salud como bienestar biopsicosocial, espiritual y como componente de la calidad de vida, definiéndose de esta manera el estilo de vida saludable (23).

Por otro lado, están los estilos de vida no saludables, los que son definidos como las conductas personales que son nocivas para la salud y son determinantes para la aparición y/o agravamiento de enfermedades, estos estilos de vida conllevan a la persona al daño en su aspecto biológico y psicosocial, conduciéndolo a daños físicos y deteriorar su integridad personal, de los cuales podemos mencionar: mala alimentación, deficiente estado higiénico, alteraciones del sueño, poca actividad física, consumo excesivo de cigarrillos y de alcohol, exposición al estrés, etc (24).

Asimismo, la conducta tiene influencia en los riesgos para la enfermedad y la salud, porque el comportamiento personal determina a que se exponga a factores de riesgo, una vez que la persona enferma se debe proporcionar evaluación médica y luego el tratamiento necesario, la definición epidemiológica del estilo de vida es la agrupación de conductas o actos que realizan los individuos, algunas de estas son saludables y otras no; las últimas

son las responsables de muchas enfermedades (alcoholismo, estrés, dieta hipocalóricas e hiperglúcidas, manipulación incorrecta de los alimentos, deficientes relaciones interpersonales y familiares) (25).

Cuando hablamos del adulto mayor nos referimos personas que tienen 60 años de edad, o conocidas como las personas de tercera edad, estos adultos han alcanzado ciertos rasgos que se obtienen desde un punto de vista biológica (cambios de orden natural), social (relaciones personales) y psicológico (experiencias y situaciones enfrentadas con la vida), por lo que el envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte, es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo (26).

III.HIPOTESIS

Si existe asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto maduro Asentamiento Humano Las Mercedes – III Etapa- Castilla- Piura 2020.

IV. METODOLOGÍA

4.1 Diseño de la investigación

Diseño no experimental de doble casilla: Se utilizó un solo grupo donde se obtuvo un informe aislado de lo que existió en el momento del estudio sirvió para resolver problemas de identificación (27)

En el enfoque cuantitativo nos permitió la recolección y análisis de datos numéricos para relacionarlos; además permitió cuantificar un problema a través de una muestra objetiva (28)

El modelo descriptivo permitió estimar la peculiaridad de la población y definió las variables (29).

4.2 Población y muestra

La población constituye el objeto de la investigación, es el centro del estudio, de ella es de donde se recogerá la información requerida para el estudio propuesto, para esta investigación, la población está conformada por 450 adultos maduros del Asentamiento Humano Las Mercedes – III Etapa- Castilla- Piura 2020.

Muestra

Se determinó haciendo uso de la fórmula estadística, estuvo constituido por 207 adultos del Asentamiento Humano Las Mercedes – III Etapa- Castilla - Piura 2020. (ANEXO 04)

Unidad de análisis

Adultos maduros que viven en el AA. HH Las Mercedes – III Etapa- Castilla - Piura 2020, donde forma parte de la muestra y responde a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión

- ✓ Adulto maduro que tengan tiempo viviendo Asentamiento Humano Las Mercedes – III Etapa- Castilla- Piura.
- ✓ Adulto maduro del Asentamiento Humano Las Mercedes – III Etapa- Castilla- Piura, que aceptan participar en el estudio.
- ✓ Adulto maduro Asentamiento Humano Las Mercedes – III Etapa- Castilla- Piura, que tengan la disponibilidad de participar en la encuesta como informantes sin importar sexo, condición socioeconómica y nivel de escolarización.

Criterios de Exclusión:

- ✓ Adulto maduro del Asentamiento Humano Las Mercedes – III Etapa- Castilla- Piura, que tenga algún trastorno mental.
- ✓ Adulto maduro que presenten una alteración patológica.

- Adulto maduro del Asentamiento Humano Las Mercedes – III Etapa- Castilla- Piura, que tengan algún problema de comunicación.

4.3 Definición y operacionalización de variables

4.3.1 Factores Personales Biologicos

Son características biológicas, sociales, económicas y ambientales en que las personas viven y trabajan y que impactan sobre la salud (30).

Sexo

Definición Conceptual

Conjunto de características biológicas de las personas en estudio que lo definen como hombres y mujeres (30).

Definición Operacional Escala nominal

- Masculino
- Femenino

Edad

Definición Conceptual.

Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo hasta el número de años cumplidos de la persona en el momento del estudio (30).

Definición Operacional

Escala de razón:

- Adulto mayor: de 60 años a más.

Enfermedades crónicas

Definición Conceptual

Son enfermedades de larga duración y progresión generalmente lenta. Son la principal causa de muerte e incapacidad en el mundo. Las más comunes

son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la diabetes (31).

Escala Nominal:

Padece de alguna de las enfermedades crónicas a continuación

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

4.3.2 Estilo De Vida

Definición conceptual

El estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales, para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico (32).

Definición operacional

Son los factores alimentarios habituales adquiridos a lo largo de la vida y que influyen en la alimentación (33).

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

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

Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día

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

Incluye entre comidas el consumo de frutas

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

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

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

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

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

Actividad Y Ejercicio

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

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

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

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

Manejo Del Estrés

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

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

Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación

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

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

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

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

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

Apoyo Interpersonal

Se relaciona con los demás

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

Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás

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

Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas

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

Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás

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

Autorealización

Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida

- ✓ Nunca

- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza

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

Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal

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

Responsabilidad En Salud

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

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

Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud

- ✓ Nunca
- ✓ A veces
- ✓ Frecuentemente

- ✓ Siempre

Toma medicamentos solo prescritos por el médico

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

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

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

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

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

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

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

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

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

Instrumento

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

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.

Obteniendo como producto final un cuestionario que consta de 6 partes y 21 ítems para evaluar (ver anexo 01), detallándose lo siguiente:

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

Validez y confiabilidad del instrumento

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

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

Instrumento N° 02

Cuestionario sobre estilo de vida

Se utilizó como instrumento el cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Diaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y 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 brinda un puntaje a cada una de las respuestas. Los puntajes según las respuestas son: Nunca: 01 punto A veces: 02 puntos Frecuentemente: 03 puntos Siempre: 04 puntos

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

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

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

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Este instrumento cuenta con validez interna, validez externa y confiabilidad; por haber

sido de amplio uso en la carrera de Enfermería de La Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Para la realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento; luego del cual fue sometido a validez estadística a través de la prueba 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

Procedimientos de recolección de datos:

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

- ✓ Se informo y pidió consentimiento de los en adultos maduros del Asentamiento Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa- Castilla-Piura, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- ✓ Se coordinó con los en adultos maduros del Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa- Castilla-Piura: para su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del instrumento.
- ✓ Se procedió a aplicar el instrumento a los adultos maduros del Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa- Castilla-Piura
- ✓ Se realizó lectura del contenido o instrucciones de los instrumentos a los adultos maduros del Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa- Castilla-Piura
- ✓ El instrumento se aplicó en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa por los adultos maduros del Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa- Castilla-Piura

Análisis y Procesamiento de los datos:

Los datos han sido 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 construirá tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales. Así como sus respectivos gráficos estadístico.

4.6 TÍTULO: PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MADURO - ASENTAMIENTO HUMANO LAS MERCEDES ETAPA III-CASTILLA- PIURA, 2020

ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
<p>¿Existe asociación entre el estilo de vida y los factores personales biológicos del adulto maduro en el Asentamiento Humano Las</p>	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto maduro en el Asentamiento humano Mercedes III Etapa - Castilla - Piura, 2020. <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> · Establecer el nivel de promoción del estilo de vida saludable del adulto maduro en el Asentamiento 	<ul style="list-style-type: none"> ↗ Factores personales biológicos. ↗ Ejercicio físico. ↗ Hábitos alimenticios. ↗ Sueño – estrés. ↗ Consumo de sustancias tóxicas. ↗ Control médico. 	<p>Diseño de la investigación</p> <p>Diseño de una sola casilla.</p> <p>Población</p> <p>la población está conformada por 450 adultos maduros del Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa-Castilla-Piura, 2020.</p> <p>Muestra</p> <p>Se determinó haciendo uso de la fórmula estadística, estuvo constituido por 207 adultos maduros que viven en el Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa-Castilla-Piura, 2020.</p>

<p>¿Mercedes- III Epta - castilla – Piura, 2020?</p>	<p>Humano Las Mercedes- Etapa- Castilla-Piura, 2020.</p> <p>· Describir los factores personales biológicos del adulto maduros del Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa- Castilla- Piura,2020.</p> <p>· Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto maduros del Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa- Castilla-Piura, 2020.</p>		<p>Unidad de análisis</p> <p>El Adulto maduros del Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa- Castilla-Piura, 2020. forma parte de la muestra y responde a los criterios de la investigación.</p> <p>Hipótesis</p> <p>Hi:</p> <p>Si existe asociación significativa entre la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto maduros del Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa- Castilla-Piura, 2020.</p> <p>Ho:</p> <p>No existe asociación significativa entre la promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto maduros del Asentamiento Humano Las Mercedes-III etapa- Castilla-Piura, 2020.</p>
--	--	--	---

4.7 Principios éticos

Durante la aplicación de los instrumentos se respetaron y cumplieron los criterios éticos donde se valoró previamente los aspectos éticos de la investigación, tanto por el tema elegido como por el método seguido, así como también se planteó si los resultados que se puedan obtener fueran éticamente posibles.

- **Protección a las personas:** La persona en toda investigación es el fin y no el medio, por ello necesitan cierto grado de protección, el cual se determinará de acuerdo al riesgo en que incurran y la probabilidad de que obtengan un beneficio. (.,) En el ámbito de la investigación es en las cuales se trabaja con personas, se debe respetar la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad, sino también involucra el pleno respeto de sus derechos fundamentales, en particular, si se encuentran en situación de vulnerabilidad.
- **Beneficencia no maleficencia:** Se debe asegurar el bienestar de las personas que participan en las investigaciones. En ese sentido, la conducta del investigador debe responder a las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios.
- **Justicia:** El principio de justicia en las investigaciones puede analizarse desde los principios o hacia las consecuencias de los actos. En el primer caso un diseño de investigación es justo cuando está de acuerdo con los principios, como el de respeto a las personas; en el segundo aplicamos el concepto de justicia en contextos teleológicos, de modo que será justo todo lo que armoniza el binomio costo/beneficio. Por lo tanto, la justicia se realiza no sólo en la comprensión y reconocimiento de los principios sino en la búsqueda efectiva de las consecuencias buenas de todo el actuar investigativo.

- **Integridad científica:** La integridad del investigador resulta especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a quienes participan en una investigación. Asimismo, deberá mantenerse la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieran afectar el curso de un estudio o la comunicación de sus resultados.
- **Libre participación y derecho a estar informado:** Las personas que desarrollan actividades de investigación tienen el derecho a estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación que desarrollan, o en la que participan; así como tienen la libertad de participar en ella, por voluntad propia. En toda investigación se debe contar con la manifestación de voluntad, informada, libre, inequívoca y específica; mediante la cual las personas como sujetos investigados o titular de los datos consienten el uso de la información para los fines específicos establecidos en el proyecto.
- **Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad:** Cada estudio de investigación que involucre al medio ambiente, plantas y animales, deben tomar medidas para evitar daños, se respetará la dignidad de los animales y el cuidado del medio ambiente y es por eso que en el presente proyecto de investigación no se verá afectado el medio ambiente, se respetarán a los animales y plantas, así mismo se tomarán medidas para evitar daños si en caso fuese necesario, proteger el medio ambiente está muy por encima de los fines científicos (34).

IV. RESULTADOS

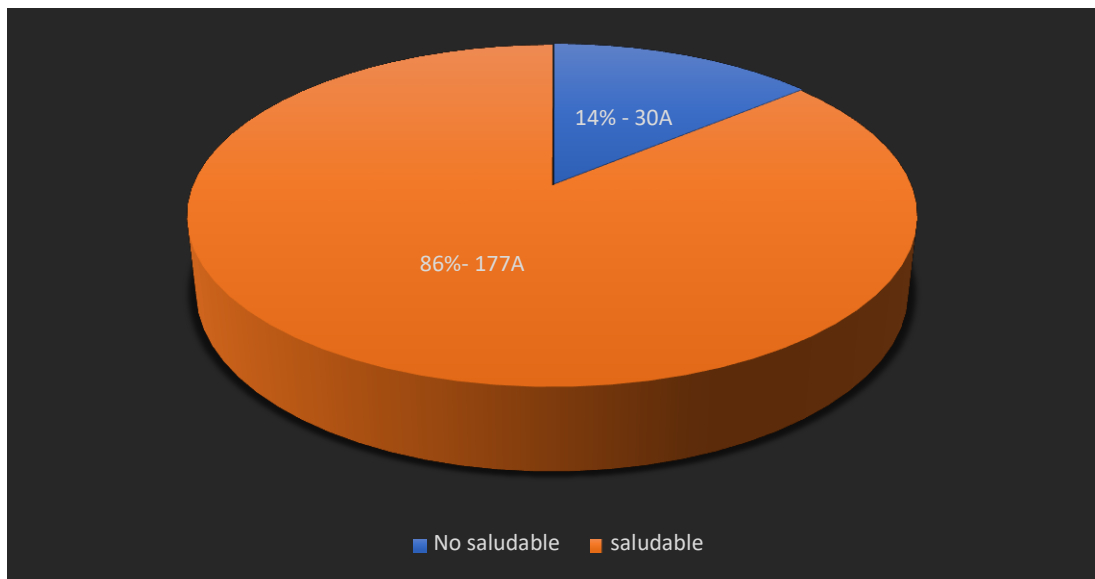
5.1 Resultados

Tabla 1 Estilo de vida del adulto Maduro en el AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla-Piura 2020

Estilo de vida	n	%
Saludable	30	14,0
No saludable	177	86,0
Total	207	100,0

Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos maduros del AA. HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020.

Figura 1. Estilo de vida del adulto maduro en el AA. HH las Mercedes III Etapa, Castilla-Piura 2020



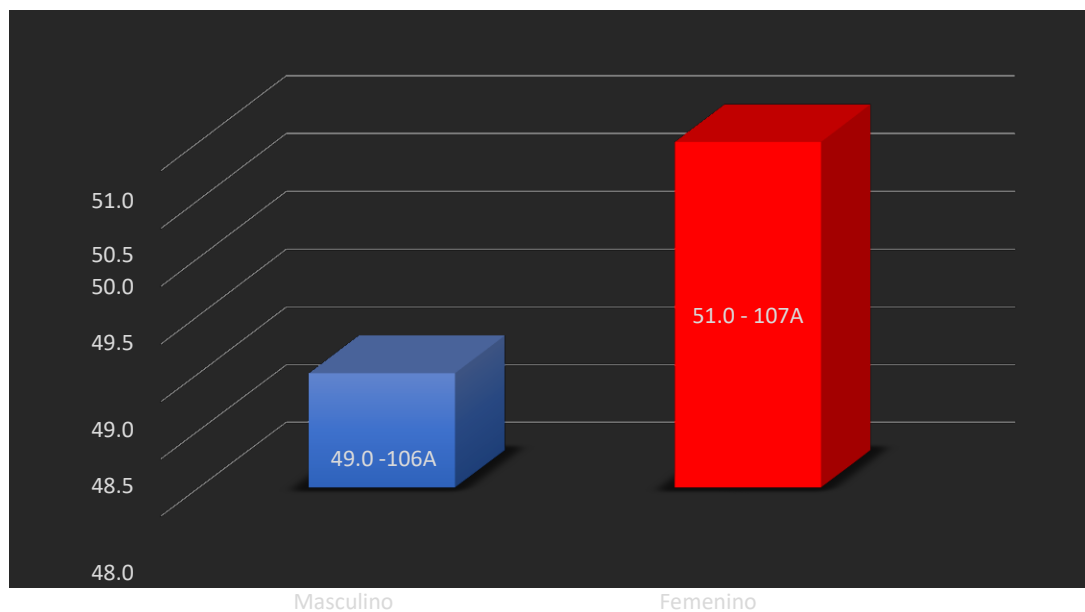
Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos maduros del AA. HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020.

Tabla 2 Factores personales biológicos del adulto maduro en el AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020

Sexo	n	%
Masculino	101	49,0
Femenino	106	51,0
Total	207	100,0
Padece de alguna de las enfermedades crónicas a continuación:		
	n	%
Diabetes	27	13,0
Hipertensión	87	42,0
Colesterol – Triglicéridos	35	17,0
Ninguna de las anteriores	58	28,0
Total	207	100,0

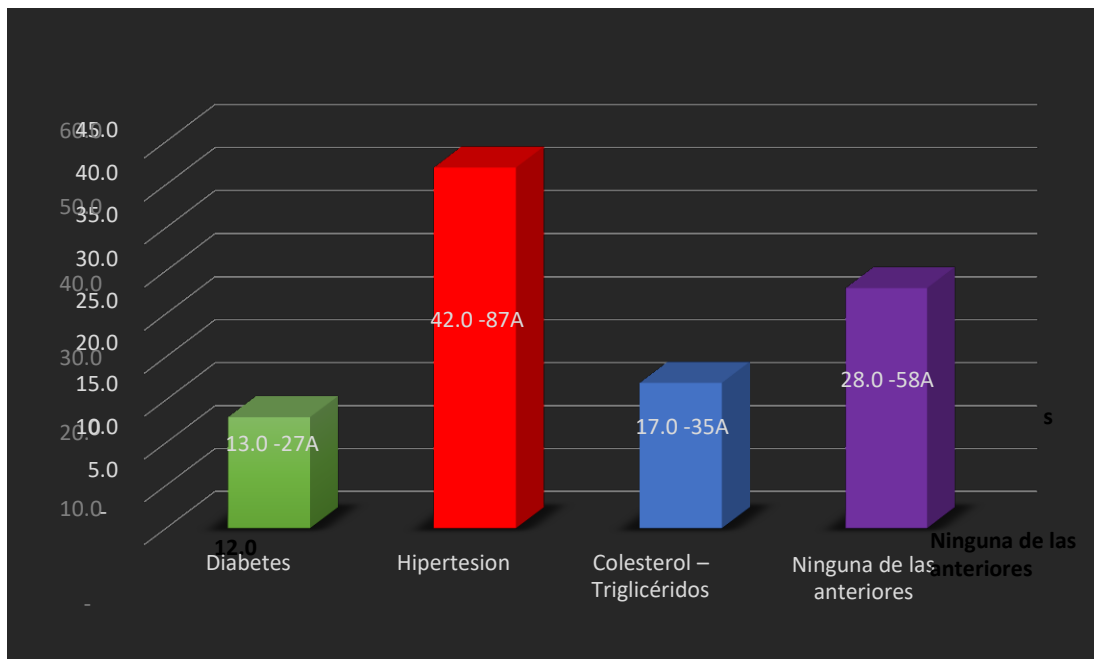
Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020.

Figura 2. Sexo del adulto maduro en el AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020



Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020.

Figura 3. Padece alguna enfermedad el adulto maduro en el AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020



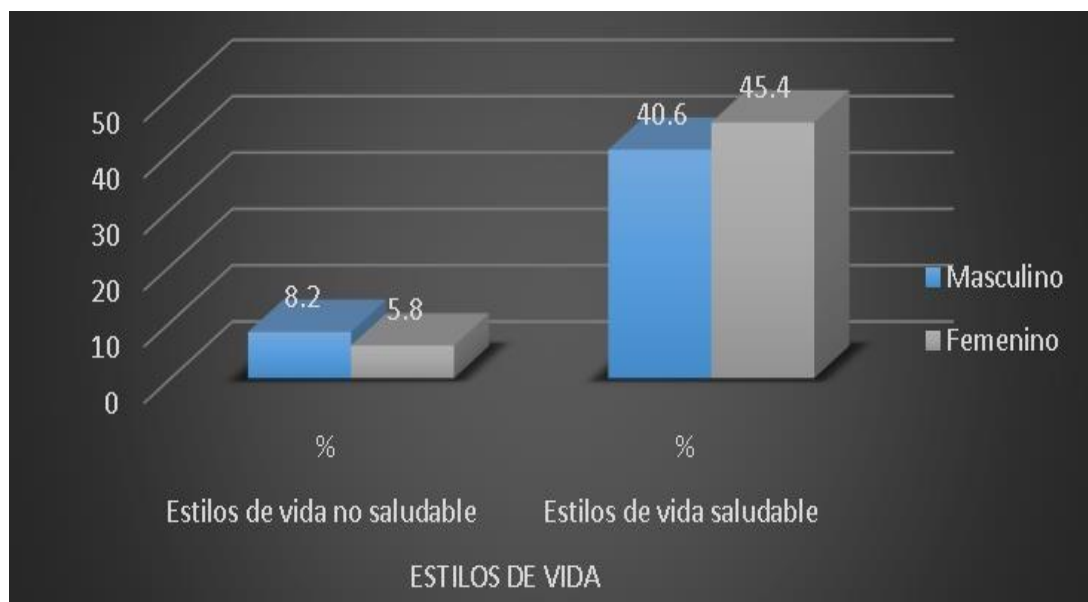
Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020.

Tabla 3 Factores personales biológicos y estilo de vida del adulto maduro en el AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020

Factores personales biológicos: Sexo	Estilo de vida						Chi cuadrado
	Saludable		No saludable		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Masculino	17	8,21	84	40,58	101	48,79	Chi Cal 10,190
Femenino	12	5,8	94	45,41	106	51,21	Chi Tabla 3,841
Total	29	14,01	178	85,99	207	100,0	Si existe relación entre las variables

Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020.

Figura 4. Sexo de factores personales biológicos y estilo de vida del adulto maduro en el AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020



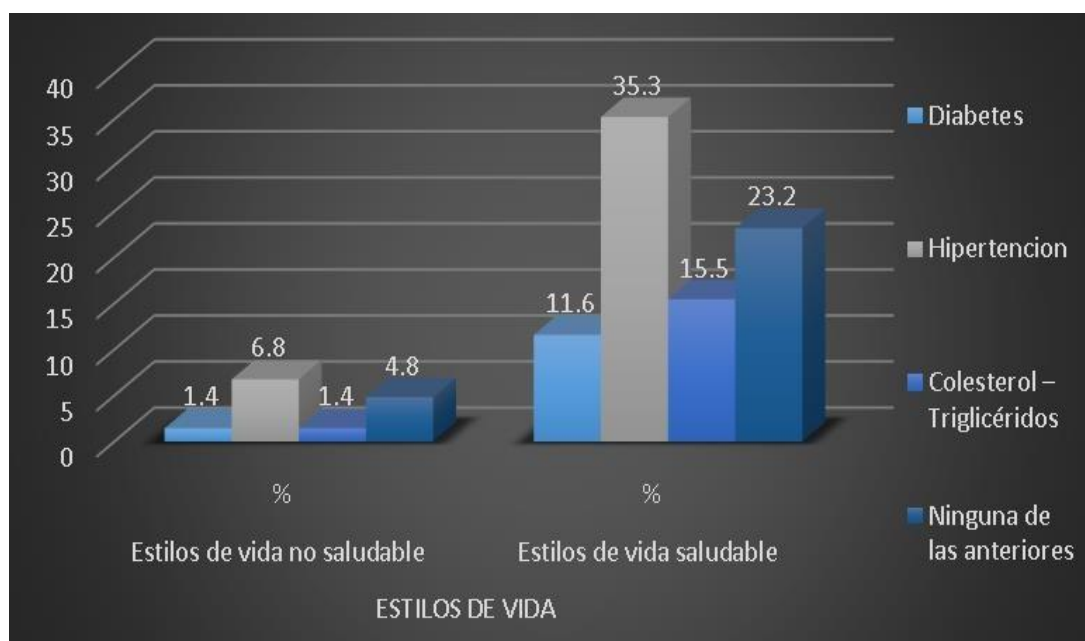
Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020.

Tabla 4 Factores biológicos y estilo de vida del adulto maduro en el AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020

Factores personales biológicos: Enfermedades	Estilo De Vida						Chi Cuadrado
	Saludable		No Saludable		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Diabetes	3	1,45	24	11,59	27	13,04	Chi Cal 30,166
Hipertensión	14	6,76	73	35,27	87	42,03	
Colesterol- Triglicéridos	3	1,45	32	15,46	35	16,91	Chi Tabla 7,814
Ninguna de las anteriores	10	4,83	48	23,19	58	28,02	
Total	30	14,49	177	85,51	207	100,0	Si existe relación entre las variables

Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos maduros AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020.

Figura 5. Padece alguna enfermedad de factores biológicos y estilo de vida el adulto maduro en el AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020.



Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E, Diaz R, Aplicado a los adultos maduros AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020.

5.2. Análisis de resultados

A continuación, se presenta el análisis de los resultados de las variables del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto maduro en el AA. HH Las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020.

Tabla 1: Según los datos obtenidos en la encuesta sobre Promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto maduro en el AA.HH Las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020, aplicada a 207 adultos maduros se puede apreciar que el 14,0% practica estilo de vida saludables a comparación de un 86,0% que presenta estilo de vida no saludables.

Los resultados se asemejan con Robles E. (35), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del centro de adulto mayor_Essalud III_Chimbote, 2017”, donde el muestreo estuvo conformado por 120 adultos mayores, se destacó que el 25,0% tenían un estilo de vida saludable y el 75,0% presentaban un estilo de vida no saludable.

Los resultados se asemejan con Romo D. (36), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el distrito de san juan de Iscos, 2017”, donde el muestreo estuvo conformado por 130 adultos mayores, se destacó que, y un 26,9% tiene un estilo de vida saludable, el 73,1%, tiene un estilo de vida no saludable

Los resultados difieren con Sosa S. (37), en su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud materno infantil el Socorro_Huaura, 2020”, donde su muestreo estuvo

conformado por 95 adultos mayores se puede apreciar que el 19,0% practica estilo de vida no saludables a comparación de un 81,0% que presenta estilo de vida saludables.

Los resultados difieren con Corcuera Y. (38), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del pueblo joven florida alta sector III - Chimbote, 2017”, donde su muestreo estuvo conformado por 120 adultos mayores, se puede apreciar que el 21,0% practica estilo de vida no saludables a comparación de un 79,0% que presenta estilo de vida saludables.

Según Zabay C. (39), menciona que los estilos de vida son aquellas conductas y actitudes que adopta el ser humano de manera individual en el transcurrir de su vida para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada, los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de las personas, factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles como diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer entre otras.

Al analizar se encontró que la mayoría de los adultos maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla, tienen un estilo de vida saludable esto es algo positivo porque esta población pone en práctica los buenos hábitos de una alimentación adecuada y ejercicio diario como caminar al menos 30 minutos al día ya que al no realizarlo en su vida diaria puede generar diversas enfermedades degenerativas a largo plazo como diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión

arterial, colesterol, triglicéridos, sobrepeso, etc. Por lo que es recomendable que todos los adultos Maduros del AA. HH Las Mercedes III Etapa, Castilla opten por estilos de vida saludable como una alimentación saludable, evitando el sedentarismo y realizando ejercicio diario ya que ayudara a prevenir enfermedades crónicas a largo plazo.

Según los estilos de vida podemos observar que los adultos Maduros del AA.HH Las Mercedes III Etapa, Castilla, tienen un estilo de vida saludable esto es algo muy bueno para esta comunidad ya que si descuidan su alimentación y dejan de lado la actividad física esto podría convertirse en un factor de riesgo porque puede generar diversas enfermedades degenerativas en los adultos maduros, es por ello que los adultos Maduros del AA.HH las Mercedes, por lo cual se les debe de orientar con charlas informativas sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable para poder gozar de una buena salud donde es recomendable tener en cuenta la salud de modo integral ya que así se gozará de una existencia más plena realizando una vida activa al mismo tiempo cuidar de tener una alimentación adecuada, reducir la ingesta de grasas, comer frutas, verduras y sobre todo evitar consumir bebidas alcohólicas para evitar enfermedades crónicas.

Tabla 2: Según los datos obtenidos en la encuesta sobre Promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto Maduro en el AA. HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020, aplicada a 207 personas adultas mayores se puede apreciar que el 51,0% de los adultos mayores son de sexo femenino, donde el 42,0% padece Hipertensión arterial.

Los resultados se asemejan con Rubiños N. (40), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. pueblo joven Miraflores Alto Sector 3 _ Chimbote, 2017”, donde su muestreo estuvo conformado por 120 adultos mayores, se destacó que el 60,0% de los adultos mayores son de sexo femenino.

Los resultados son similares con Robles E. (41), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del centro de adulto mayor_Essalud III_Chimbote, 2017”, donde su muestreo estuvo conformado por 120 adultos mayores, se destacó que, el 55,0% de los adultos mayores son de sexo masculino.

Los resultados difieren con Vilela R. (42), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del pueblo joven Miraflores Alto Sector 3_Chimbote, 2017”, donde su muestreo estuvo conformado por 140 adultos mayores, se destacó que, el 78,0% de los adultos mayores son de sexo femenino.

Los resultados difieren con Obeso J. (43), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 1- Chimbote, 2017”, donde su muestreo estuvo conformado por 120 adultos mayores se destacó que, el 59,1 % son de sexo masculino.

La OMS menciona que la esperanza de vida de las mujeres es mayor que la de los hombres, según la OMS, nos menciona que la esperanza de vida de los hombres en el mundo es en promedio 4,4 años menor que la de las mujeres, una

brecha que ha aumentado en 16 años, según las estadísticas globales publicadas por la OMS y que por primera vez tienen en cuenta las diferencias de sexo, sugiere asimismo políticas especiales de prevención para el sexo masculino, que en general se cuida menos además acude con menor frecuencia al médico o consume cinco veces más tabaco y alcohol que el femenino, factores que contribuyen a su menor esperanza de vida, en muchas circunstancias, los hombres tienen peor salud que las mujeres (44).

La OMS, menciona que la hipertensión arterial existen factores de riesgo modificables en las cuales figuran las dietas malsanas consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y verduras, la inactividad física, el consumo de tabaco, alcohol, el sobrepeso o la obesidad, por otro lado existen factores de riesgo no modificables, como los antecedentes familiares de hipertensión, la edad mayor de 65 años y la concurrencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías. Entre otras complicaciones, la hipertensión puede producir daños cardiacos graves, donde el exceso de presión puede endurecer las arterias, con lo que se reducirá el flujo de sangre y oxígeno que llega al corazón (45).

Al analizar el estilo de vida y factores personales biológicos del adulto maduro del AA.HH Las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020, más de la mitad son de sexo femenino esto se debe que al momento de realizar la encuesta las que se encontraban en el hogar eran las amas de casa, ya que el jefe del hogar se encontraban trabajando, donde más de la mitad de los adultos maduros sufre de hipertensión arterial, esto es un factor de riesgo para los adultos Maduros del

AA.HH Las Mercedes ya que la hipertensión es mayor cuando la persona tiene antecedentes familiares, si es de sexo masculino, tienen más de 60 años, sufre de sobrepeso u obesidad, es fumador y tiene una alimentación alta en grasas saturadas además 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 tomar medidas preventivas para esta comunidad.

Según los estilos de vida saludable y factores personales biológicos de los adultos Maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla, más de la mitad son de sexo femenino ya que los jefes del hogar no se encontraban en su hogar junto con su familia al momento de realizar la encuesta, además menos de la mitad padecen de hipertensión, esto es un factor negativo para esta comunidad porque se puede implementar medidas preventivas y de control de las enfermedades crónicas para evitar que más pobladores padezcan este tipo de enfermedades, destacando que la mayoría padecen de hipertensión arterial en esta comunidad, es por esta razón es recomendable e importante centrarse en la reducción de los factores de riesgo asociados a ellos con el fin de reducir el impacto de dicha enfermedad y otras enfermedades crónicas en los adultos maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa.

Tabla 3: Con respecto al factor personal biológico sexo y estilo de vida saludable del adulto Maduro en el AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla- Piura 2020, aplicada a 207 adultos maduros se pudo observar que si existe relación de la variable sexo con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia de criterios $\chi^2_{cal} = 10,190$ y $\chi^2_{tabla} = 3,841$, donde el 48,79%

son de sexo masculino, un 8,21% presentan un estilo de vida saludable y el 40,58% presentan un estilo de vida no saludable. A comparación que el 51,21% son de sexo femenino que representan un 5,8% tienen estilo de vida saludable y un 45,41% con estilo de vida no saludable.

La OMS, manifiesta que muchos de los problemas de salud que padecen las mujeres en las etapas más avanzadas de la vida se deben a la exposición a diversos factores de riesgo durante la edad adulta, como el tabaquismo, el sedentarismo y la mala alimentación, generando enfermedades no transmisibles principalmente las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, son la principal causa de defunción en las mujeres de edad avanzada, con independencia del nivel de desarrollo económico del país en el que viven, por lo que las enfermedades cardiovasculares son responsables del 46,0% de las muertes de mujeres de edad avanzada en el mundo entero, en tanto que al cáncer se le atribuye un 14,0% los más mortíferos son el cáncer de pulmón, el cáncer de mama, el cáncer de colon y el cáncer de estómago, donde las afecciones respiratorias, en particular la enfermedad pulmonar obstructiva crónica causan un 9% de las muertes (46).

Las causas de no mantener un estilo de vida saludable reducirá las posibilidades de contraer una enfermedad coronaria y cardiovascular y nivelará los niveles de azúcar y colesterol en la sangre, además, disminuye la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas como, cáncer, alzhéimer, etc. y es que según estadísticas de la OMS, anualmente mueren más de 17 millones de personas por males cardiovasculares de no llevar una vida sana donde la poca actividad física o sedentarismo, la nutrición inadecuada caracterizada por ingesta excesiva

de alimentos como grasas y azúcares, patrones de sueños alterados, abuso de alcohol, tabaco y drogas ilegales, generan una mayor probabilidad de desarrollar diversas enfermedades degenerativas como: diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión, colesterol, y triglicéridos (47).

Al analizar más de la mitad de los adultos maduros del AA.HH Las Mercedes III Etapa, Castilla son de sexo femenino que tienen un estilo de vida no saludable, esto es algo negativo porque afecta a los adultos y hace que tengan más probabilidades de subir de peso, donde el metabolismo puede verse afectado generando problemas como sintetizar grasas y azúcares así mismo el sistema inmunitario no funciona tan bien, además se encontró que si existe relación de la variable sexo con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado, por lo cual indica que los adultos maduros de esta comunidad optaron por estilos de vida inadecuados en su alimentación que fueron adquiriendo durante su ciclo de vida a través de las costumbres y modelos familiares, esto se debe al proceso cultural que se da dentro de las familias y que muchas veces no optan por disminuir la comida chatarra y el exceso de grasas saturadas en su alimentación diaria.

Según el factor personal biológico sexo y estilo de vida saludable de los adultos maduros del AA.HH Las Mercedes III Etapa, Castilla, más de la mitad es de sexo femenino y tienen un estilo de vida no saludable esto es algo malo para los adultos maduros porque al no mantener un estilo de vida saludable aumentara sus posibilidades de contraer una enfermedad crónica y degenerativas por lo que es recomendable una alimentación balanceada sumada a una serie de ejercicios ya que es vital para tener una buena salud porque ayudara a la capacidad pulmonar de

los adultos, donde la flexibilidad y fuerza serán mayores, por este motivo es importante realizar campañas comunitarias para que los adultos sientan que su salud en realidad sí importa y que día a día se trabaja para un bienestar integral, así mismo se debe realizar charlas educativas y demostrativas, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los adultos maduros del AA.HH las Mercedes.

Tabla 4: Con respecto al factor personal biológico de enfermedad y estilo de vida saludable del adulto Maduro en el AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla-Piura 2020, Aplicada a 207 adultos maduros se obtuvo que si existe relación de la variable enfermedad con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia de criterios $\chi^2_{cal} = 30,166$ y $\chi^2_{tabla} = 7,814$, donde el 13,04% sufren de diabetes, un 1,45% presentan un estilo de vida saludable, mientras que el 11,59% presentan un estilo de vida no saludable, asimismo padecen de hipertensión un 42,0%, donde el 6,76% presentan un estilo de vida saludable y el 35,27% presentan estilo de vida no saludable, a su vez el 16,91% padecen de colesterol y triglicéridos donde un 1,45% presentan un estilo de vida saludable, frente a un 15,46% que presentan un estilo de vida no saludable, además el 28,02% de los adultos mayores que no sufren de ninguna enfermedad se obtuvo que el 4,83% realizan un estilo de vida saludable a comparación de un 23,19% que presentan estilo de vida no saludable.

La OMS, destaca que las enfermedades no trasmisible, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales y los principales tipos de enfermedades no trasmisible son las enfermedades

cardiovasculares como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica el asma y la diabetes, además las enfermedades no trasmisible afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% 32 millones de las muertes por enfermedades no trasmisible (48).

La importancia de llevar una vida saludable, sobre todo cuando se llega a la tercera edad, Sin embargo estadísticas públicas revelan que el sedentarismo y la obesidad están haciéndose cada vez más presentes en las distintas etapas de la vida de los adultos, a partir de la descripción de prácticas o rutinas básicas para una condición de saludable donde el caminar aunque sea unos pocos kilómetros a diario es una actividad esencial para mantenernos saludables, asimismo, caminar es una práctica ecológica y beneficiosa para el corazón y el sistema respiratorio, recomendada por los médicos como terapia para padecimientos como las afecciones cardíacas, la diabetes, la depresión y la artritis donde una vida saludable al llegar a la vejez sólo es posible mediante el mantenimiento de una dieta balanceada y una hidratación adecuada (49).

Al analizar menos de la mitad de los adultos maduros del AA.HH Las Mercedes III Etapa, Castilla padecen hipertensión y otras enfermedades crónicas como diabetes, colesterol y triglicéridos es algo negativo para los adultos mayores porque disminuyen su calidad de vida, además que no consideran en mejorar su calidad de vida para lograr una mejor salud integrando a su vida diaria el realizar ejercicio ya que otorgara beneficios para su salud, así mismo se halló relación

significativa entre estilos de vida y enfermedades crónicas con el uso estadístico del Chi cuadrado, por lo cual indica que los adultos maduros optaron por estilos de vida inadecuados para su salud con el aumento de la prevalencia de diabetes y la obesidad donde la relación entre la ganancia de peso aumenta el riesgo de padecer diabetes podría derivar de alteraciones en el metabolismo de la glucosa generando aumento del apetito y una disminución del gasto energético.

Según el factor personal biológico de enfermedad y estilo de vida saludable de los adultos Maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla, la mayoría de los problemas de salud en la etapa adulta son el resultado de enfermedades crónicas, pero es posible prevenir o retrasar su aparición con hábitos saludables implementados desde etapas tempranas, donde el objetivo es envejecer saludablemente, es por ello que los adultos Maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla se les debe de concientizar que las enfermedades crónicas se pueden prevenir especialmente modificando los estilos de vida tanto en la alimentación como en la actividad física diaria donde la población logre entender mediante charlas educativas la importancia de tener una dieta balanceada y de este modo lograr prevenir enfermedades crónicas a largo plazo en esta comunidad.

V. CONCLUSIONES

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

- ✓ Se investigaron como factores personales al sexo y enfermedades preexistentes, que según los resultados de test estadístico de Chi cuadrado se demostró que si existe relación entre las variables, por lo que se sugiere que todos los adultos maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla opten por estilos de vida saludable como una alimentación saludable, evitando el sedentarismo y realizando ejercicio diario ya que ayudara a prevenir enfermedades crónicas a largo plazo.
- ✓ Las variables estudiadas respecto al sexo y el factor personal biológico, más de la mitad de los adultos mayores son de sexo femenino, donde menos de la mitad padece hipertensión arterial, por lo cual podemos concluir que es un factor de riesgo para los adultos Maduros del AA.HH las Mercedes III Etapa, Castilla ya que la hipertensión es mayor cuando la persona tiene antecedentes familiares, si es de sexo masculino, tienen más de 60 años, sufre de sobrepeso u obesidad, es fumador y tiene una alimentación alta en grasas saturadas además 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 se sugiere tomar medidas preventivas para esta comunidad en enfermedades degenerativas.

- ✓ La variable sexo en el factor personal biológico y estilo de vida saludable del adulto maduro, se pudo observar que al realizar la prueba de Chi cuadrado encontramos que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables de sexo y estilo de vida, además se encontró que más de la mitad son de sexo femenino y tienen un estilo de vida no saludable, por lo cual indica que los adultos maduros de esta comunidad optaron por estilos de vida inadecuados esto se debe a los comportamientos inadecuados en su alimentación que fueron adquiriendo durante su ciclo de vida a través de las costumbres y modelos familiares, esto se debe al proceso cultural que se da dentro de las familias, por lo que se sugiere que opten por disminuir la comida chatarra y el exceso de grasas saturadas en su alimentación diaria.
- ✓ La variable enfermedad en el factor personal biológico y estilo de vida saludable del adulto maduro, se pudo observar que al realizar la prueba de Chi cuadrado encontramos que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables de enfermedad y estilo de vida, además se encontró que menos de la mitad sufren de hipertensión arterial, por lo cual se les debe de prevenir estas enfermedades especialmente modificando los estilos de vida tanto en la alimentación como en la actividad física diaria, por lo que se sugiere que la población logre entender mediante charlas educativas la importancia de tener una dieta balanceada y de este modo lograr prevenir enfermedades crónicas a largo plazo en esta comunidad.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Dar a conocer los resultados del presente estudio de investigación a las autoridades municipales del AA.HH Las Mercedes III Etapa, Castilla a fin de comprometerse a elaborar estrategias de promoción y prevención de la salud, optando por diversas maneras de mantener un estilo de vida saludable en los adultos maduros.

Brindar y difundir la información recopilada a los profesionales del puesto de salud, con el propósito de educar y orientar los adultos maduros obteniendo un cuidado integral, fomentando estilos de vidas saludables, teniendo en cuenta que para ello se necesita materiales de ayuda y herramientas para sensibilizar a este grupo etario a conllevar día a día una calidad de vida.

Realizar continuamente estudios de investigación donde se pueda obtener conocimientos de nuevas investigaciones, ya que en ello se pueda obtener como referencia o similitud a los resultados de este trabajo de investigación con la finalidad de ir mejorando el estilo de vida de la población de adultos maduros.

Referencias Bibliográficas

1. ONU. Envejecimiento. [Internet]. 2019. [Citado el 2 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
2. Mariella S. Ineficiencias del sector salud están afectando a millones de peruanos. Rev, Perú21. Lima 2018. [Citado el 3 de abril del 2020]. Disponible en: <https://peru21.pe/peru/situacion-saludperu-ineficiencias-sector-afectando-millonesperuanos-396225>
3. Vega R, Naydú R. Atención Primaria integral de Salud. Estrategia para la transformación Del Sistema de Salud y el logro. [Internet]. 2018. [Citado 2020 abril. 20]. Disponible en: http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_metod_investigac4_4.htm.
4. Ministerio de salud: Determinantes sociales de la salud en Perú. [Internet]. 2017. [Página en internet]. [Citado 02 de abril del 2020]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/saludmentaldocumentos/12determinantessociales.pdf>.
5. Cárdenas E. Determinantes de la salud. [Internet]. 2017. [Citado 5 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.esan.edu.pe/publicaciones/2017/09/29/DeterminantesSociales.pdf>
6. Cabrea O, Toriz A, Roy I . Factores de riesgo para síndrome de caídas en adultos mayores con polifarmacia. 2020. [Citado el 6 de abril del 2020]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/atefam/af-2020/af201d.pdf>

7. Organización Mundial de la Salud. Determinantes Sociales de la Salud. [Serie Internet] [Citado el 7 de abril del 2020]. Disponible en: http://www.who.int/social_determinants/es/
8. Ministerio de salud: Determinantes sociales de la salud en Perú. [Página en internet]. Lima, 2017. [Citado el 8 de abril del 2020]. Disponible en: [http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/saludmentaldocumentos/12determinantes so c ialessalud.pdf](http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/saludmentaldocumentos/12determinantes%20sociales%20salud.pdf).
9. González R, Cardentey J. Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores, del consultorio médico #2 del Policlínico Universitario Pedro Borrás Astorga de Pinar del Río - Cuba, 2018. (Tesis para optar el título de licenciada de enfermería).Cuba, 2018. [Citado el 15 de abril del 2020]. Disponible en : <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v8n2/rf05208.pdf>
10. Salgado C. Factores de motivación de los adultos mayores que promueven la participación en un programa de actividad física. Tesis para optar el grado de doctor. Universidad Internacional de Catalunya. Barcelona 2018. [Citado el 16 de abril del 2021]. Disponible en: [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/544131/Tesi_Omayra%20Salgado% 20Cruz.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/544131/Tesi_Omayra%20Salgado%20Cruz.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Becerril C. Calidad de Vida del Adulto Mayor en la Delegación de san Antonio Acahualco, Zinacantepec. Universidad autónoma del estado de México.2018. [tesis para obtener el título de licenciada den trabajo social]. [Citado el 16 de abril del 2020]. Disponible en:

<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/67659/TESIS%20CAROLINA%20BECERRIL%20CARBAJAL%20160317.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

12. Quispe M Roncal R Estilos de vida y enfermedades crónicas degenerativas del adulto mayor. la Tullpuna - Cajamarca, 2018, (Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería) Universidad nacional de Cajamarca Perú 2018. [Citado el 17 de abril del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/575/T%20618.97%20Q6%202013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. Bocanegra R. Estilos de vida del adulto maduro en el asentamiento humano ciudadela Pachacútec sector B3, Ventanilla, Callao – 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería. Universidad Ciencias y Humanidades. Perú 2019. [Citado el 16 de abril del 2020]. Disponible en: https://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/285/Mora_F_tesis_enfermeria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

14. Morales A . Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del AA.HH Fraternidad – Chimbote 2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 16 de abril del 2020]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4432/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_DE_VIDA_ROMO_YAURI_DEYCY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Vegas S. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor, Castilla Piura 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 21 de abril del 2020]. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11831/Tesis_60127.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Romero M, Querevalu M. Factores biosocioculturales y estilo de vida de los usuarios del programa del adulto mayor del Centro de Salud San Pedro Piura, 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 18 de abril del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/UNAC/3796>
17. Dioses C. Estilos de Vida y Factores socioculturales en pacientes Adulto, Centro de Salud La Matanza Morropón - Piura, 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería, Universidad San Pedro Perú 2018. [Citado el 30 de setiembre 2020]. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11831/Tesis_60127.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
18. Cadena J, Gonzáles Y. El cuidado de enfermería en pacientes con riesgo cardiovascular sustentado en la teoría de Nola J. Pender. Redalyc. [Internet]. 2017. [Citado el 3 de mayo 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5985/ENMvamaeg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

19. Giraldo, Alexandra et al. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludable. Hacia una promoción en Salud [en línea], 2017. [Citado el 4 de mayo 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>.
20. Ortega M, Flores J. Importancia de los estilos de vida en la salud y el envejecimiento activo. ReseachGate. Universidad Autónoma de Madrid. [Internet]. 2019. [Citado el 5 de mayo 2020]. Disponible en: <file:///C:/Users/MIGUEL/Downloads/Importanciaestilosdevida.pdf>
21. OMS.¿Qué es la promoción de la salud? Organización Mundial de la salud. [Internet]. 2018. [Citado el 6 de mayo 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
22. Vargas S. Los estilos de vida en la salud. [Internet]. 2018. [Documento en internet]. [Citado el 2 de octubre del 2020]. Disponible desde el: [http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06 Los estilos.pdf](http://www.saludpublica.ucr.ac.cr/Libro/06%20Los%20estilos.pdf)
23. Hernández M. Estilo de vida y estrés en estudiantes universitarios del UDLA- P. [Tesis para optar el título de licenciado en Enfermería]. México. Universidad de las Américas Puebla 2018. [Citado el 10 de marzo del 2021]. Disponible en : http://Catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/portada.html

24. Díaz F. Percepción del estado de salud y estilo de vida en trabajadores de una refinera. 2018. [Tesis para optar el grado de magister en enfermería]. Universidad Autónoma de Nuevo León. España. [Citado el 20 de octubre del 2020]. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/1798/1/1080093843.PDF>
25. Sanabria P, Gonzales L. Estilos de vida saludables en profesionales de salud colombianos. [Artículo en internet]. Rev. Méd. 15/002. Colombia 2017. [Citado el 19 de octubre del 2020]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/910/91015208.pdf>
26. Alvarado A, Salazar Maya A. Análisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos. 2017. [citado el 12 de junio del 2020]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002
27. Manterola C., Quiroz G, Salazar P, Garcia N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. [internet]. 2019. [Citado el 22 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057>
28. Hurto A. determinantes biosoeconomicos, editor. Perú: datos mundiales de educación. [internet]. 2018. [Citado el 22 de abril del 2021]. Disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliocauladechsp/reader.action?docID=3191074&query=la+educacion>

29. Torre J. Sexo, sexualidad y bioética. Madrid: Universidad Pontificia Comillas. [internet]. 2019. [Citado el 22 de abril del 2021]. Disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliocauladechsp/reader.action?docID=3196167&query=sexo>
30. Martínez R. Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimenticios. Ministerio de sanidad y consumo. Madrid. [internet]. 2018. [Citado el 22 de abril del 2021]. Disponible en: http://www.torrepacheco.es/torrepacheco/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_736_1.pdf
31. Sánchez L. Satisfacción en los servicios de salud y su relación con la calidad en hospitales públicos. [internet]. 2018. [Citado el 22 de abril del 2021]. Disponible en: <http://www.uaeh.edu.mx/docencia/Tesis/icsa/licenciatura/documentos/Satisfaccion%20de%20los%20servicios%20de%20salud.pdf>
32. Narciso R. Estilo de vida saludable. [internet]. 2019. [Citado el 22 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.asefasalud.es/servicios/consejos-saludables/102-estilo-de-vida-saludable#:~:text=Entendemos%20por%20estilo%20de%20vida,dieta%20y%20el%20ejercicio%20f%C3%ADsico.>

33. Aldaz R. Alimentación y nutrition. Gastronomía Navarra. [internet]. 2017. [Citado el 22 de abril del 2021]. Disponible en: <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2017/09/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->
34. Espinoza N, Domínguez J. código de ética para la investigación Versión 002, Publicado: 16 de agosto 2019. [Internet]. [Citado el 31 de octubre del 2020]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>
35. Robles E. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del centro de adulto mayor_Essalud III_Chimbote, 2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 20 de marzo del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17822/ADULTOS%20MAYORES_ROBLES_BOCANEGRA_ELISETH_MELIZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36. Romo D. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el distrito de san juan de Iscos, 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2017. [Citado el 21 de marzo del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4432/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_DE_VIDA_ROMO_YAURI_DEYCY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

37. Sosa S. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores que acuden al centro de salud materno infantil el Socorro_Huaura, 2020. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 20 de marzo del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19264/ADULTO_MAYOR_ESTILO_VIDA_SOSA_PILLHUAMAN_SILVIA_DORIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
38. Corcuera Y. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del pueblo joven florida alta sector III - Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 20 de marzo del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/20568/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_VIDA_CORCUERA_FLORES_YOMIRA_DESCIRET.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Zabay C. 10 estilos de vida saludables que debes tener en cuenta si tienes esclerosis múltiple. 2019. [Citado el 21 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.observatorioesclerosismultiple.com/es/vivir/pautas-para-cuidarte/10-estilos-de-vida-saludables-que-debes-tener-en-cuenta-si-tienes-esclerosis-multiple/>
40. Rubiños N. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. pueblo joven Miraflores Alto Sector 3 _ Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 21 de marzo del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17816/ADULTOS>

[_MAYORES_RUBINOS%20_ORTIZ_NANCY%20_XIOMARA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

41. Robles E. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del centro de adulto mayor_Essalud III_Chimbote, 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 22 de marzo del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17822/ADULTOS%20MAYORES_ROBLES_BOCANEGRA_ELISETH_MELIZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42. Vilela R. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del pueblo joven Miraflores Alto Sector 3_Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 22 de marzo del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18019/ADULTOS_MAYORES_VILELA_%20OBALLE_RAUL%20_RONALDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
43. Obeso J. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Pueblo Joven Miraflores Alto Sector 1- Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú 2020. [Citado el 22 de marzo del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18170/ADULTOS_MAYORES_OBESO_HUERTA_JENIFFER_ANGELICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

44. OMS. Esperanza de vida de las mujeres es mayor que la de los hombres 2019. [página de internet]. [Citado el 22 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.dw.com/es/oms-esperanza-de-vida-de-las-mujeres-es-mayor-que-la-de-los-hombres/a-48206298>
45. OMS. Hipertensión. [Internet]. 2019. [Citado el 23 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
46. OMS. Salud de la mujer. [Internet]. 2018. [Citado el 25 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health#:~:text=Muchos%20de%20los%20problemas%20de,sedentarismo%20y%20la%20mala%20alimentaci%C3%B3n>.
47. Bretel D. Descubre la importancia de llevar una vida saludable. [Internet]. 2020. [Citado el 26 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://blog.oncosalud.pe/la-importancia-de-una-vida-saludable>
48. OMS. Enfermedades no transmisibles. [Internet]. 2018. [Citado el 31 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
49. Importancia de una vida saludable al llegar a la vejez. [Internet]. 2018. [página de internet]. [Citado el 3 de abril del 2021]. Disponible en: <http://tempocon.com/importancia-de-una-vida-saludable-al-llegar-a-la-vejez/>

ANEXO 1



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES
CHIMBOTE

INSTRUMENTO N° 01

Cuestionario sobre Factores personales biológicos

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

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

VI. FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS

1. Sexo

- ✓ Masculino ()
- ✓ Femenino ()

2. 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

INTRUMENTO N° 2

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

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

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

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

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

Para obtener los resultados se brinda un puntaje a cada una de las respuestas. Los puntajes según las respuestas son: Nunca: 01 punto A veces: 02 puntos Frecuentemente: 03 puntos Siempre: 04 puntos

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

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

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

I. Estilos de vida.

No	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.				
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.				
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.				
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.				
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.				
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.				
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.				
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.				

ANEXO 2

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	ACTIVIDADES	Año 2020								Año 2021				Año 2022			
		Semestre I				Semestre II				Semestre I				Semestre II			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Socialización del SPA/informe final del trabajo de investigación y artículo científico	■															
2	Presentación del primer borrador del informe final		■														
3	Mejora de la redacción del primer borrador del informe final			■													
4	Primer borrador de artículo científico				■												
5	Programación de la segunda tutoría grupal/ Mejoras a la redacción del informe final y artículo científico					■											
6	Revisión y mejora del informe final. Presenta segundo borrador-						■										
7	Revisión y mejora del artículo científico							■									
8	Presenta Informe final- revisado por Turnitin								■								
9	Programación de la tercera tutoría grupal/ calificación del informe final, artículo científico pasado por Turnitin y ponencia por el DT y . coordina con JI									■							
10	Calificación sustentación del informe final, artículo científico y ponencia por DTI y el jurado de investigación										■						
11	Calificación del informe final y artículo científico por el DTI y jurado de investigación											■					
12	Calificación del informe final, artículo científico y ponencia por el Jurado de Investigación												■				
13	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el DTI y jurado de investigación (primer grupo)													■			
14	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el DTI y jurado de investigación (segundo grupo)														■		
15	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el DTI y jurado de investigación (Tercer grupo)															■	
16	Publicación de promedios finales.																■

ANEXO 3



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 **PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MADURO - ASENTAMIENTO HUMANO NUEVO MERCEDES ETAPA III- CASTILLA- PIURA, 2020** y es dirigido por **FABIOLA YOVANNA LEÓN MADRID**, 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 maduro - Asentamiento humano Mercedes III Etapa Castilla - 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 luhanafabiola@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: _____

Correoelectrónico: _____

Firma del participante

Firma del participante investigador
(o encargado de recoger información)

ANEXO 4



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

(Ciencias Médicas y de la Salud)

Mi nombre es **Fabiola Yovanna León Madrid** 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 maduro - Asentamiento humano Mercedes III Etapa Castilla - Piura, 2020?	Si	No
--	----	----

Fecha _____

ANEXO 5
AUTORIZACION

"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"


UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE


**SOLICITUD AUTORIZACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN**


Se (a) teniente gobernadora del "Asentamiento Humano Las Mercedes- Ampliación" del
Distrito de Castilla- Piura.

Yo Fabiola leon Madrid, identificada con DNI N° 73278002, con código de estudiante
1212101018, de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote – Filial Piura, de la Escuela
Profesional de Enfermería, con el respeto me presento y expongo ante usted lo siguiente:

Solicito a usted que me brinde autorización correspondiente para la recolección de
información con respeto a los adultos que tiene en su comunidad, dichos datos serán
utilizados para realizar el proyecto que tiene como título: "Promoción del Estilo de Vida
Saludable y Factores Personales Biológicos del Adulto Mayor en el Asentamiento Humano
Las Mercedes- Ampliación -Castilla- Piura, 2020" Proyecto de investigación para optar el
Título de Licenciada en Enfermería.

Espero que acceda a mi petición justa, me despido de usted muy agradecida por su atención.


FABIOLA LEON MADRID
ESTUDIANTE DE ULADECH- PIURA
DNI: 73278002


TENIENTE GOBERNADOR
SRA. AGUSTINA JIMENEZ CORDOVA
DNE 02891956

Agustina Jimenez Cordova
TENIENTE GOBERNADOR
LAS MERCEDES CASTILLA

TENIENTE (A) GOBERNADOR (A) DEL ASENTAMIENTO HUMANO LAS MERCEDES – III ETAPA DEL DISTRITO DE CASTILLA PROVINCIA DE PIURA

SR (A) AGUSTINA JIMENEZ CORDOVA
DNI: 02891956

AUTORIZA:

A la alumna LEON MADRID FABIOLA YOVANNA IDENTIFICADA CON EL DNI 73278002, estudiante de la universidad CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE – filial Piura perteneciente de la facultad de ciencias de la salud

Ha obtener información total de los adultos mayores de dicha información está constituida por una población 450 habitantes en el cual 207 son mujeres y hombres donde dichos datos se utilizarán para el trabajo de investigación titulado:

PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MADURO - ASENTAMIENTO HUMANO LAS MERCEDES ETAPA III- CASTILLA- PIURA, 2020

Por lo cual autorizo su participación firmando el presente documento



.....
SR (A) AGUSTINA JIMENEZ CORDOVA
DNI: 02891956

ANEXO 7

Declaración De Compromiso Ético Y No Plagio

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



FABIOLA YOVANNA LEÓN MADRID
DNI: 73278002

ANEXO 8



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EVALUACIÓN, APROBACIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

ID: 1212101018 CIEI: 0000-0003-3081-1173

Título de la investigación: PROMOCIÓN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO MADURO - ASENTAMIENTO HUMANO NUEVO MERCEDES ETAPA III-CASTILLA- PIURA, 2020

Investigador/es: Fabiola Yovanna León Madrid

Proyecto:

Seguimiento:

Informe:

Ítems	Si cumple	No cumple	No aplica al estudio
Principio de protección a las personas			
Se ha evaluado la pertinencia de desarrollar un Protocolo de consentimiento Informado para cada tipo o perfil de participante en la investigación.	X		
Se ha evaluado la pertinencia de desarrollar un Protocolo de consentimiento Informado por cada instrumento de recojo de información.	X		
En caso no sea posible obtener un Protocolo de consentimiento Informado firmado, se han descrito y justificado procedimientos alternativos de consentimiento informado (por ejemplo: audio, huella, video, etc.).	X		
Se informa claramente el propósito de la investigación al participante (considerar el perfil del mismo).	X		
Se informa al participante que puede retirarse del estudio en cualquier momento y sin perjuicio alguno, así como abstenerse a participar en alguna parte de la investigación que le genere incomodidad (por ejemplo: abstenerse a responder una pregunta de una entrevista).	X		
En caso los participantes requieran alguna forma de tutela (menores de edad), además de los Protocolo de consentimiento Informado para los tutores, se han desarrollado los respectivos Protocolos de Asentimiento Informado (PAI).			X
Se informa al participante si los datos recolectados quedarán disponibles para futuras investigaciones y/o productos derivados de estas (por ejemplo: ponencias, videos, reseñas en blogs, etc.).	X		
En caso trabaje con participantes de instituciones públicas o privadas (por ejemplo: centros educativos, empresas, hospitales, etc.) y/o información interna de estas, se expone sobre el proceso de autorizaciones necesarias para realizar el trabajo de campo.			X
En caso trabaje con comunidades indígenas o campesinas, se explica el proceso de autorización para el trabajo de campo en la localidad.			X
Principio de beneficencia y no maleficencia			

Ítems	Si cumple	No cumple	No aplica al estudio
Se han evaluado los posibles riesgos para los participantes y qué medidas tomará para mitigarlos. Considere que los riesgos pueden ser físicos, psicológicos, económicos, entre otros tipos.	X		
Se informa a los participantes sobre dichos riesgos.	X		
Se han evaluado los posibles riesgos para los propios investigadores y las medidas adecuadas para mitigarlos (por ejemplo: seguros de salud, contactos en casos de emergencia, normas de seguridad en el laboratorio, etc.).	X		
Principio de justicia			
Se informa a los participantes la forma en que podrán tener acceso a los resultados de la investigación (devolución de resultados). Considere que este proceso debe ser realizado según el perfil del participante y las posibilidades logísticas del investigador.	X		
Se asegura un trato equitativo a quienes participan en los procesos, procedimientos y servicios asociados a la investigación.	X		
Principio de integridad científica			
Se informa o consulta a los participantes si su identidad será tratada de manera declarada, confidencial o anónima.	X		
En caso la investigación involucre manipulación de equipos (por ejemplo: electrónicos, mecánicos, médicos, etc.), se ha verificado que se conocen y utilizan los protocolos de seguridad correspondientes.			X
Se informa a los participantes los procedimientos utilizados para el manejo y cuidado de la información, tiempo de almacenamiento, acceso y/o destrucción de la misma (por ejemplo: "la información obtenida será almacenada en una PC personal al que solo accederán los miembros del equipo por un periodo de cinco años y, luego, será borrada").	X		
En caso de técnicas de recolección de información que involucren a terceros (por ejemplo: focus group), se informa a los participantes los procedimientos a seguir respecto a la información dada por terceros. Considere que, en principio, los participantes deberán guardar confidencialidad de lo dicho por otros participantes en actividades grupales.			X
Se declaran conflictos de interés que pudieran afectar el curso del estudio o la comunicación de sus resultados.			X
Principio de libre participación y derecho a estar informado			
Se solicita expresamente el consentimiento del participante.	X		
Se informa al participante que cualquier duda que tenga sobre la investigación será absuelta.	X		
Principio cuidado del medio ambiente y la biodiversidad			
Se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puede afectar a los animales involucrados en la investigación.			X
Se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puede afectar a las plantas, medio ambiente o a la biodiversidad.			X


FABIOLA YOVANNA LEÓN MADRID
DNI: 73278002

ANEXO 8

CÁLCULO DE LA MUESTRA

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

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

Donde:

n = Tamaño de muestra

N =Tamaño de la población= 450

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

p= 0.5 Proporción de individuos de la población que tiene las características que se desean estudiar.

q= 0.5 Proporción de individuos de la población que no tienen las características de interés.

e = 0.05 Margen de error permisible establecido por el investigador = 5%

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) (450)}{(1.96)^2 (0.5) (0.5) + (0.05)^2 (450-1)}$$

$$n = 207$$