



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS
MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021**

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

AUTORA:

QUINTO LEYVA, DINA YOLANDA

ORCID: 0000-0002-7192-4492

ASESORA:

REYNA MARQUEZ, ELENA ESTHER

ORCID: 0000-0002-4722-1025

HUARAZ-PERÚ

2023

2. EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Quinto Leyva, Dina Yolanda

ORCID: 0000-0002-7192-4492

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

ASESORA

Reyna Márquez, Elena Esther

ORCID: 0000-0002-4722-1025

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

JURADO

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Cerdán Vargas, Ana

ORCID: 0000-0001-8811-7382

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Dr. Romero Acevedo, Juan Hugo

Presidente

Mgtr. Cerdán Vargas, Ana

Miembro

Mgtr. Ñique Tapia, Fanny Rocio

Miembro

Mgtr. Reyna Márquez, Elena Esther

Asesora

4. HOJA DE AGRADECIMIENTO

Dedicó: Este trabajo de investigación a mi madre que ha sabido formarme con morales, hábitos y valores, lo cual me ayudó a salir adelante en los momentos más difíciles de mi vida.

A mi Padre Felix Emiliano Quinto Bautista, por ser una de las personas a quien amo en esta vida, por su apoyo permanente y sus enseñanzas llenas de valores, quien me enseñó el valor del optimismo y los logros y gracias a su amor incondicional y apoyo lograr mis objetivos que un día de niña prometí.

DEDICATORIA

A Dios, por acompañarme en todo momento, a mi mamá Juliana Leyva Giraldo, quien más que una buena madre ha sido mi mejor amiga, me ha consentido y apoyado en lo que me he propuesto y sobre todo ha sabido corregir mis errores, por ser la mujer más tierna del mundo por quien estoy inmensamente agradecida.

A mi hermano y mi hermana, Rayner y Magaly que durante estos años de estudio ha sabido apoyarme para continuar y nunca renunciar, gracias por su amor incondicional y por su ayuda en mi proyecto de vida.

Dina Quinto

5. ÍNDICE DE CONTENIDO

| | Pág. |
|---|-------------|
| 1. CARATULA..... | i |
| 2. EQUIPO DE TRABAJO..... | ii |
| 3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR..... | iii |
| 4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA | iv |
| 5. ÍNDICE DE CONTENIDO..... | vi |
| 6. ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS..... | vii |
| 7. RESUMEN Y ABSTRACT..... | ix |
| I. INTRODUCCIÓN:..... | 1 |
| II. REVISIÓN DE LA LITERATURA..... | 9 |
| 2.1. Antecedentes:..... | 9 |
| 2.2. Bases Teóricas de la Investigación: | 13 |
| III. HIPÓTESIS..... | 24 |
| IV. METODOLOGÍA..... | 25 |
| 4.1. Diseño de la investigación | 25 |
| 4.2. Población y muestra. | 26 |
| 4.3. Definición y operacionalización de las variables e indicadores | 27 |
| 4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 31 |
| 4.5. Plan de análisis..... | 33 |
| 4.6. Matriz de consistencia..... | 35 |
| 4.7. Principios éticos | 36 |
| V. RESULTADOS..... | 38 |
| 5.1 Resultados | 38 |
| 5.2 Análisis de los resultados:..... | 46 |
| VI. CONCLUSIONES | 72 |
| VII. RECOMENDACIONES | 73 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 74 |
| ANEXOS | 92 |

6. ÍNDICE DE TABLAS

| | Pág. |
|---|-------------|
| TABLA 1: ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 38 |
| TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 39 |
| TABLA 3: FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 43 |
| TABLA 4: FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 44 |
| TABLA 5: FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 45 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | Pág. |
|---|-------------|
| GRÁFICO 1: ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 38 |
| GRÁFICO 2: SEXO DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 40 |
| GRÁFICO 3: RELIGIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 40 |
| GRÁFICO 4: GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 41 |
| GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 41 |
| GRÁFICO 6: OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 42 |
| GRÁFICO 7: INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021..... | 42 |

7. RESUMEN

El presente trabajo de investigación denominado Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021, es un estudio de tipo cuantitativo de nivel descriptivo correlacional, con diseño de doble casilla, cuyo objetivo general es determinar la relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash 2021. Con una muestra de 95 adultos mayores, a quienes se aplicó dos instrumentos: escala de estilos de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales, la técnica fue la entrevista. Los datos fueron procesados en una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados en el programa estadístico SPSS v 25.0, para el análisis de los datos se elaboraron tablas simples de doble entrada, para establecer la relación; entre las variables de estudio, se utilizó la prueba de independencia de criterios de Chi cuadrado, con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$. Se obtuvieron los siguientes resultados y conclusiones: en relación al estilo de vida, la mayoría tienen un estilo de vida no saludable. En los factores biosocioculturales, la mayoría sin nivel de instrucción, estado civil viudos, ocupación obrera e ingreso económico menor de 400 soles; más de la mitad son de sexo masculino y profesan de religión católica. Se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y factores biosocioculturales: sexo, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico. Si existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el factor biosociocultural: grado de instrucción del adulto mayor.

Palabras Clave: Adultos mayores, estilos de vida, factores biosocioculturales.

ABSTRACT

The present research work called Lifestyle and biosociocultural factors of the elderly, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021, is a quantitative study of a descriptive correlational level, with a double box design, whose general objective is to determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors of older adults, Anta-Carhuaz-Ancash 2021. With a sample of 95 older adults, to whom two instruments were applied: lifestyle scale and questionnaire on biosociocultural factors, the technique was the interview. The data was processed in a Microsoft Excel database and then exported in the statistical program SPSS v 25.0. For data analysis, simple double-entry tables will be prepared to establish the relationship; Among the study variables, the Chi-square criteria independence test was used, with 95% reliability and significance of $p < 0.05$. The following results and conclusions were obtained: in relation to lifestyle, most have an unhealthy lifestyle. In the biosociocultural factors, more than half are male and profess to be Catholic, the majority with no level of education, widowed marital status, worker occupation and economic income of less than 400 soles. It is concluded that there is no statistically significant relationship between lifestyles and biosociocultural factors: sex, religion, marital status, occupation and economic income. If there is a statistically significant relationship between lifestyles and the biosociocultural factor: educational level of the elderly.

Keywords: Older adults, lifestyles, biosociocultural factors

I. INTRODUCCIÓN:

La presente investigación se ha desarrollado en los adultos mayores de Anta-Carhuaz, en donde se estudiaron dos variables: estilo de vida y los factores biosocioculturales de la población de los adultos mayores, Anta-Carhuaz.

Hoy en día, un estilo de vida saludable es la estrategia general, que es esencial para prevenir muchas enfermedades, mejorando la salud de las personas; para ello la afirmación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1), tiene como objetivo reducir el número total de personas afectadas del sobrepeso y el sedentarismo, para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores, asimismo, se menciona sobre la enfermedad no transmisible (ENT) como: diabetes, presión arterial, etc. que ha causado una gran cantidad de muertes en todo el mundo.

Según el informe de la Organización Panamericana de Salud (2), América del Sur tiene una alta prevalencia de enfermedades no transmisibles como en los países que conforman el continente sudamericano, lo que demuestra que el 30% de los ciudadanos lo padecen de esta enfermedad. Así mismo, se menciona las principales enfermedades en la población son: las enfermedades cardiovasculares, respiratorias agudas crónicas, los trastornos endocrinos y el cáncer; lo que indica que la cardiopatía isquémica representa 10,9 muertes de la población latinoamericana. Cabe señalar que la incidencia de estas enfermedades se debe principalmente a los malos hábitos de la persona y a la falta de programas de promoción para la prevención de enfermedades que ofrecen los establecimientos de salud.

En los países subdesarrollados según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (3), los estilos de vida son poco saludables, ya que el ser humano en sus años

previos pasa por diversos problemas de salud y esto se debe por los malos hábitos que lleva en su vida cotidiana; por eso se debe tener en cuenta que el estilo de vida saludable es muy importante, para que de esa manera contribuir una vida sana y saludable. Si un individuo nunca hizo actividad física, su nutrición fue deficiente o tuvo hábitos nocivos tendrá muchos problemas de salud en su vejez, para ello es muy importante realizar las actividades físicas y promover los programas de promoción y prevención de salud.

Según Arias J, Malaver C (4,5), las proyecciones de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para los próximos años comentan que poseerá de 1,100 millón de adulto mayor, que instituirán el 13.7% de los habitantes del mundo, compartido en territorios, en vías de desarrollo y no desarrollados. Se espera que para el año 2025 el número de adultos mayores de 60 años sea mayor. Para ello, se redacta que los estilos de vida están relacionados con los patrones de alimentación saludable del individuo, la realización de la actividad física, los riesgos del ocio, en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionada con el riesgo para su salud de cada adulto mayor, estos problemas también son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles que existe.

En Colombia, según la Institución Nacional de Salud (6), la última encuesta de Calidad de Vida del programa De Bogotá, se pudo ver que los adultos mayores de 65 años, llevan un estilo de vida poco saludable, por otro lado, trabajan sin ningún contrato laboral y el 3, 23% de los adultos mayores no presentan acceso adecuado, el 1, 85% viven en condiciones de hacinamiento, unos 50,000 enfermos crónicos no presentan algún tipo de control de salud y que más de la mitad ha sufrido por lo menos

una agresión, en este grupo poblacional, la prevalencia de enfermedades crónicas ha aumentado en un 83% en el periodo 2014-2018. A todo esto, se le suma que 95,000 personas mayores son discapacitados y necesitan que alguien cuide de ellos, y de ellas, el 10%, cerca de 9,500 personas no tienen quién los cuide.

Según Echabautis A, et al (7), en estos últimos años la mala nutrición de los adultos mayores a nivel nacional ha aumentado de lo equilibrado intensamente, lo cual pone en riesgo la calidad de vida de esta entidad; como consecuencia de malos hábitos alimenticios y escasas económicas, los cuales, son limitantes para tengan una buena salud y disfruten de ella en su edad de vejez. Esto además se fundamenta en los componentes de la biosocioculturalidad que son los comportamientos negativos o positivos, y tenemos la posibilidad de expresar con los próximos componentes: edad, sexo, estado civil, ocupación, nivel de instrucción, entre otros.

Según Morales E (8), la comprensión de la psicofisiología en los adultos mayores es muy importante y delicado, por el hecho de que presentan desgaste de energía en su aspecto físico y psicológico, por falta de atención familiar y entorno, como también preocupación por cuestión económica y edad, razón por el cual tienden a comportarse de manera muy particular; por las mismas razones son más propensos de contraer muchas enfermedades fácilmente ya que, no tienen la defensa inmunológica alta, debido a la mala alimentación y llevar una dieta saludable inadecuada. Tomando lo más importante el adulto mayor debe de llevar un estilo de vida saludable, teniendo una dieta balanceada y realizando actividad física.

Según Delgado R (9), en la ciudad de Huaraz, los adultos mayores no llevan un estilo de vida adecuada, esto se debe al descuido familiar o personal, quienes optan por consumir bebidas alcohólicas, dormir pocas horas, asearse 2 o 3 veces por semana,

de esta manera, facilitando sus necesidades, pero lamentablemente estas acciones son perjudiciales para la salud de esta población, por el hecho de que sus actividades físicas solo es caminar y en cuanto, a su alimentación es comer: fideos, arroz, papa y ocasionalmente consumen huevo, leche, pescado, frutas; por consiguiente los adultos mayores no tienen una alimentación saludable para su proceso de envejecimiento, razón por la cual, ellos son más susceptibles a cualquier tipo enfermedad.

Según Blouin C (10), los cambios ocurren con la edad porque nuestros cuerpos ya no son los mismos de cuando éramos jóvenes, no tenemos las mismas fuerzas ni deseos que solíamos tener; la vejez es un período de gran necesidad de atención, sobre todo, promover la independencia y la autosuficiencia autónoma. Por el cual, el control a nivel nacional del envejecimiento, debe ser prioritario e importante, de esta manera tomar precauciones para que las personas adultas gocen de buena salud y disfrutar la última etapa de su vida.

Según Aranco N, et al (11), el ser humano durante su vida pasa por diferentes etapas, donde lo vive y lo desarrolla de acuerdo al entorno donde se encuentre es decir, que toda persona no vive de la misma forma a la de otra, por tal razón las situaciones y circunstancias que se presentan en los adultos mayores producen cambios diferentes ya sea biológico, psicológico y social, ya que el organismo a nivel celular, tisular, orgánico y funcional de los adultos mayores es muy sensible, por ello es necesario impulsar la etapa del adulto, de acuerdo a su cultura, creencia y tradición del lugar del que proviene y así promover un estilo de vida saludable para los adultos mayores.

Considero que los adultos mayores de Distrito de Anta-Región Ancash-Perú, no son ajenos a esta realidad. Por su vía de acceso está conectado a la carretera de Huaraz – Caraz, que se limita, al norte el Distrito de Marcará, al sur el Distrito de

Yungar, al oeste el caserío de Pariacoto y al este el Río Santa, y a una altura de unos 2424 msnm, posee un clima templado seco con períodos ocasionales de lluvias heladas. Asimismo, cuenta además con las siguientes autoridades: el alcalde y sus nueve regidores para el buen desarrollo social, económico y cultural de Distrito de Anta.

El distrito de Anta tiene como patrón espiritual a Señor de Mayo y a la Virgen de Dolores de Chiquinquirá. La población tiene la tradición de ir a rezar todas las tardes de lunes a sábado de 7:00 pm hasta 8:00 pm. Los domingos, los oratorianos realizan la celebración litúrgica a las 7:00 am en compañía de la población, con esta costumbre podemos concluir que los vecinos del Distrito de Anta son fervientes cristianos. Por otro lado, los pobladores del Distrito de Anta tienen la tradición de realizar eventos o reuniones y llevar sus comidas típicas, entre ellas la yunca cashqui, el cuy picante, seco de pollo o de oveja y puchero y danzas tradicionales como la shacsha. Además, es muy típico de la población invitar a artistas y celebrar corridas de toros y concursos de castillos.

Por otra parte, la población del Distrito de Anta se dedica a la agricultura y ganadería; sembrando alfalfa, trigo, papa, maíz, etc. también crían cuy, gallina y chancho, los cuales después de la crianza lo llevan al mercado para de esta manera, solventar sus gastos o lo consumen ellos mismos al realizar sus diferentes actividades festivas.

De igual manera, encontramos entidades públicas como el colegio de Mario Torres Mesarina, donde se educa a los jóvenes para el progreso y orgullo de la familia; el centro de salud, que brinda atención las 24 horas, para que la comunidad pueda visitarlos cuando están enfermos o con dolores, y siempre está al día en la prevención de diversas enfermedades que se pueden presentar en la población, ya sea por el clima

y edad. El dolor en las articulaciones, el reumatismo, los dolores de cabeza, la presión arterial alta, la diabetes y otros problemas son los que más reportan las personas mayores en el distrito de Anta, debido al consumo de alcohol, una mala alimentación y un estilo de vida inadecuado. Por otro lado, tiene mucho que ver con la familia en la que vive el adulto mayor; porque algunos adultos son abandonados por sus hijos que no los sostienen ni los cuidan, y los ancianos ya están abandonados por el hecho de sentirse solos y por su edad no tienen ganas de comer, bañarse ni dormir bien, razones por las que los ancianos sufren dolores, molestias y enfermedades.

Dado lo dicho, creo que es oportuno realizar esta investigación y plantear la siguiente cuestión. ¿Existe relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021?

Para ello se planteó el objetivo general: Determinar la relación entre estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021, en respuesta a este objetivo se propusieron las siguientes objetivos específicos: Valorar el estilo de vida de los Adultos Mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021, Identificar los factores biosocioculturales: Sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, e ingreso económico de los adultos Mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021, Identificar la relación entre estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021.

En la actualidad el número de los adultos mayores ha aumentado, lo cual requiere más atención por parte del personal de los puestos de salud quienes deben trabajar y enfocarse más en ellos, teniendo en cuenta la prevención y promoción de la salud de los adultos mayores, ya que ellos tienen más probabilidad de contraer muchas enfermedades. Sin embargo, un aspecto importante es el estilo de vida que lleva el adulto

mayor, para ello es muy importante brindarles una atención de calidad a fin de que lleven un envejecimiento sano y saludable, también nos basamos en factores biosocioculturales que son los comportamientos negativos o positivos, que podemos manifestar con los siguientes factores: edad, sexo, estado civil, ocupación, grado de instrucción; ya que esta investigación va proveer de información necesaria al profesional de la salud para que mejoren la atención del adulto mayor.

Asimismo, se justifica en la práctica, que los resultados obtenidos en la investigación sirven como futuro antecedente, para investigaciones futuras que deseen ampliar y profundizar en el estudio de las variables; ya que estas investigaciones añaden conocimiento sobre los estilos de vida y los factores biosocioculturales. De igual forma, son de utilidad para que los profesionales en el rubro de la salud puedan realizar campañas estratégicas que promuevan un mejor estilo de vida para el adulto y además que da renombre a la institución por la labor que realice.

De igual forma se justifica metodológicamente, que las variables se encuentran expresadas de manera argumentativa y lógica, en la que el análisis de los estilos de vida y factores biosocioculturales ayuda a reflexionar a la población, con el fin de que puedan realizar cambios en sus hábitos diarios. De esta manera, se ha seguido un diseño de investigación no experimental de corte transversal en la elaboración del proyecto, donde para la recolección de la investigación se emplearon instrumentos previamente validados y confiables.

También se justifica teóricamente, que aborda temas vinculados a los estilos de vida y factores biosocioculturales, siendo dos variables estudiadas en los adultos mayores del Distrito de Anta, donde la fundamentación teórica de estos variables incrementa el conocimiento relacionado a ellos; como también el apoyo al estudio de

sus indicadores y saber qué relación existe entre ambas variables.

Esta investigación es importante para los futuros investigadores porque les va servir como base, así contribuir la reducción de la problemática que existe en la salud del adulto mayor, también fomenta la investigación de otros variables que se relacionan con el estilo de vida y factores biosocioculturales.

Estudio con enfoque cuantitativo, con diseño correlacional en donde se trabajó con una muestra de 95 adultos mayores y para la recolección de datos se utilizó la entrevista y como instrumentos, cuestionarios debidamente validados, para el procesamiento de los datos se utilizó el programa SPSS y para la estadística inferencial, la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado. Los resultados obtenidos fueron que el 84, 2% presentan estilo de vida no saludable; en relación a los factores biosocioculturales, el 54,74% son de sexo masculino, el 76, 84% son católicos, el 71, 58% no tiene el grado de instrucción superior, el 62, 11% son viudos, el 34, 74% tienen como ocupación de obrero y el 45, 26% percibe menos de 400 soles mensuales. Se concluyó que no existe relación entre los factores biosocioculturales: Sexo, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico con la variable estilo de vida y si existe relación entre el grado de instrucción y el estilo de vida.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes:

Nivel internacional.

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación:

Toapaxi E, Guarate Y, et al. (12) en su tesis titulada: “Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores. Ecuador; 2020”. Su objetivo se basó Analizar el estilo de vida y su influencia en el estado de salud de los adultos mayores del Sector la Unión, Provincia de Cotopaxi, Ecuador. Es de estudio cuantitativo, correlacional, transversal, con una muestra censal de 35 adultos mayores. Resultado, se pudo observar que el 83,8% mantiene estilo de vida no saludable, un 69,96% un estilo de vida saludable. En conclusión, la población mantiene un estilo de vida adecuado, sin embargo, se evidenció debilidades que se deben fortalecer con actividades educativas de promoción de salud como el poco consumo frutas y verduras, hábitos cafeicos frecuentes.

Ponce J. (13), en su investigación titulada: “Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores de la ciudadela Luis Bustamante, Manabí, Ecuador, 2020”. Tuvo como objetivo: Identificar cuál es la relación entre la prevalencia de Hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores. La metodología fue de tipo descriptivo y corte transversal. Cuyos resultados fueron: la prevalencia del adulto mayor, sexo femenino, convivencia con otros miembros de la familia, hipertensión arterial grado 2 y la mayoría, con estilos de vida saludables. Conclusiones: Se requiere estudiar otros factores modificables y no modificables que puedan estar influyendo en la salud de los

adultos mayores hipertensos y continuar con la educación del paciente y de su familia, factor esencial para mantener un adecuado estilo de vida y control de la enfermedad.

Cornejo M. Lema A. (14), en su estudio titulado: “Estilo de vida del adulto mayor, evaluación de los niveles de autonomía e Independencia en Guayaquil, 2018”. El objetivo fue contribuir a la reflexión crítica con los conceptos sobre el envejecimiento, su autonomía e independencia para favorecer un estilo de vida saludable. La metodología fue cualitativa-descriptiva, su población y muestra estuvo constituido por los adultos mayores de la Fundación NURTAC, para la recolección de datos se empleó las fichas de observación e historiales clínicos. Cuyos resultados fueron: los adultos mayores mantienen su funcionalidad al realizar sus actividades por sí solos, siendo su desarrollo personal óptimo. Concluyendo que los adultos mayores por medio de un adecuado sistema de afrontamiento mejoran su funcionalidad teniendo niveles óptimos de autonomía e independencia facilitando un estilo de vida saludable.

Nivel Nacional

Ávila M. (15), en su investigación titulada: “Determinantes de Salud y estilos de vida de adulto mayor, Trujillo, 2018”. Su objetivo: fue identificar los determinantes y estilos de vida de adulto mayor. Materiales y métodos: se realizó un estudio descriptivo correlacionar con una muestra de 384 adultos mayores. Como resultado: se encontró que el adulto mayor tiene menos porcentaje de estilo de vida. En conclusión, la mayor parte de los adultos mayores tienen la probabilidad de sufrir de diferentes enfermedades.

Bustamante N. (16), en su investigación titulada. “Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor Chachapoyas – 2019”, se obtuvo un objetivo: determinar la relación entre los factores biosocioculturales y los estilos de vida del adulto mayor y la muestra se realizó a 45 personas, su investigación es de nivel descriptivo, correlacional prospectivo; utilizándose como método: la entrevista, técnica la entrevista estructurada. Y los resultados fueron de biosocioculturales: el 51.1% son de sexo femenino, el 37.8% tiene primaria incompleta, el 68,9% es católico, el 66.7% es casado, el 48.9 % son amas de casa y el 57.8 % tiene un ingreso económico menor a s. 1100 nuevos soles; así mismo el 62,2% de adultos mayores presentan un estilo de vida saludable y el 37, 8% un estilo de vida no saludable. Se concluye: que no existe la relación entre el factor biológico con los estilos de vida del adulto mayor.

Flores N. (17), en su investigación titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, la Joya-Arequipa, 2018”. Tuvo como objetivo determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano Estrella del Nuevo Amanecer. Con un tipo de estudio cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional. Los resultados se presentaron en tablas simples de una y doble entrada y gráficos. Concluyendo que: La mayoría de los adultos del Distrito de la Joya – Arequipa presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables.

Nivel Local.

Villacorta G. (18), en su tesis denominada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Cochac - Huaraz, 2018”, el objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Cochac. La investigación fue de tipo cuantitativo, corte transversal y de diseño descriptivo correlacional; la población estuvo conformada por 137 adultos, la muestra fue censal y se aplicó la escala de estilos de vida y el cuestionario de factores biosocioculturales. De los resultados hallados llegó a concluir que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales.

Palacios G. (19), en su investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama - Piscobamba, 2018”; tuvo como objetivo central, determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama; la investigación fue de tipo cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo correlacional; consideró una muestra 75 adultos y aplicó dos encuestas. De los resultados hallados se concluyó que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales, ya que la mayoría de los adultos cuentan con estilos de vida no saludable, donde menos de la mitad tienen un ingreso menor a 100 soles, más de la mitad son adultos maduros, un gran número son del género femenino, con grado de instrucción superior completa/incompleta, de estado civil casado.

Ordiano C. (20), en su estudio denominado: “Estilo de vida y factores

biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap - Huaraz, 2018". Determinó la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos. La investigación fue de tipo cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, la población y muestra de 120 adultos, el instrumento fue el cuestionario. De los resultados obtenidos el autor llegó a concluir que no se encontró relación estadísticamente significativa entre los factores 23 biosocioculturales: edad, sexo, religión, ocupación e ingreso económico con el estilo de vida de los adultos, pero sí con el grado de instrucción, estado civil. Concluyendo que los estilos de vida hay menos de la mitad que no fuma, ingieren alcohol ocasionalmente, frutas 2 veces a la semana; la mitad consume pescado menos de una vez por semana; más de la mitad duerme de 6 a 8 horas, se bañan dos veces por semana, consumen verduras menos de una vez por semana; la mayoría no se realiza chequeos médicos y caminan como ejercicio cotidiano.

2.2. Bases Teóricas de la Investigación:

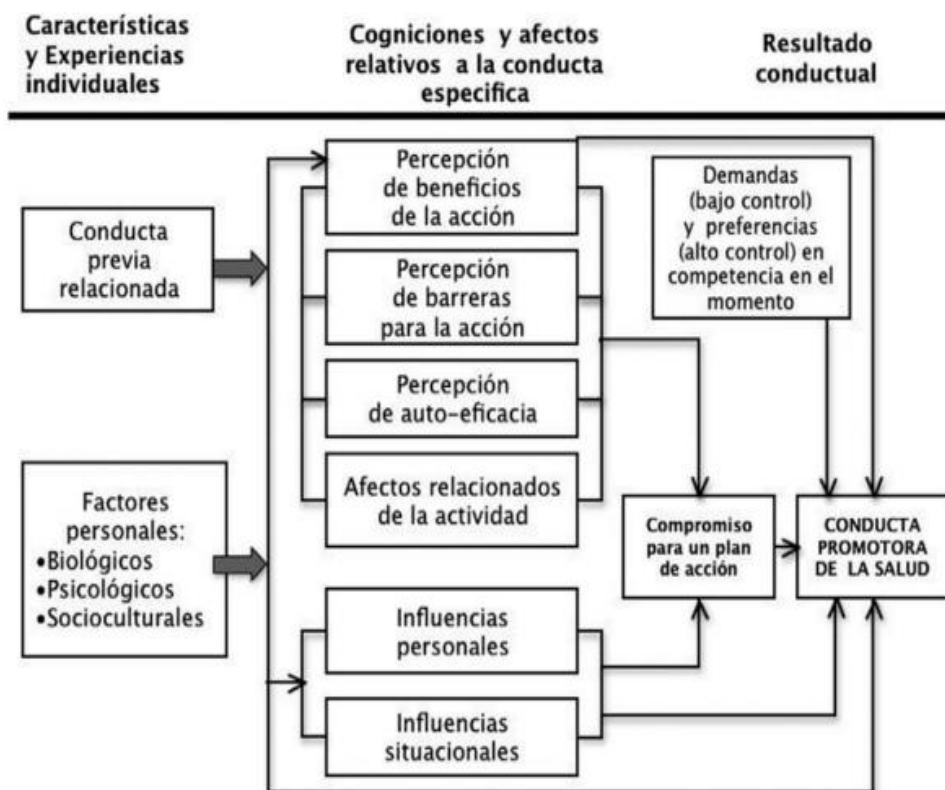
2.2.1. Bases teóricas

El presente trabajo de investigación está establecido en base de las teorías sobre los estilos de vida de acuerdo de los siguientes autores: Nola Pender, promoción de salud, Marc Lalonde, determinantes de salud, Vygotsky, teorías socioculturales, y Organización Mundial de la Salud, estas teorías están vinculadas a los factores biosocioculturales de la persona.

Nola Pender, nos da a conocer que para poder llevar un estilo de vida saludable, que es necesario prevenir a través de programas de prevención y promoción del estilo de vida saludable, también cuenta con distintas indagaciones que ayudan a impulsar a la salud y confort tanto físico,

mentalmente; sus indagaciones concientizan al buen cuidado, lo cual viene siendo fundamento de estudios por diferentes estudiosos que llegan a dar entendimiento analítico y científico, los cuales son materia de controversia actualmente, generando tal cual distintas concepciones que conducen a entablar distintas políticas de salud, las cuales van dirigidas a las ocupaciones preventivas. actividades y tomas elecciones con el fin de prevenir las patologías, llegar a tener una vida sana, lo que es necesaria para el cuidado de los individuos (21).

FIGURA N° 1: MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender 2019 (21).

El Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender, nos sirve para reconocer conceptos importantes sobre los conocimientos que poseen los individuos sobre promoción de la el cual los expertos de enfermería lo emplean para añadir los diversos hallazgos de averiguación

logrados, debido a que posibilita entender conductas de las personas que se ven involucrados con la salud. Pender poseía un eficiente interés en la indagación es de esta forma que ella hizo diversos estudios referentes a su modelo promoción de la salud con los jóvenes y adultos donde midió los resultados de la mediación, lo que por medio de esta buscaba contribuir a los adolescentes a llevar a cabo estilos de vida activos (21).

Nola Pender desarrolló su herramienta con el objetivo de evaluar los estilos de vida de las personas, ya sean saludables o no saludables, en el que los divide en seis dimensiones: Nutrición, ejercicio, responsabilidad salud, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autoactualización, nuestra investigación optó por ajustar. las dimensiones a la realidad de nuestra población (21).

El modelo de promoción de la salud ha sido diseñado por Pender para ser una contraparte complementaria de los modelos de custodia de la salud ya existentes. La promoción de la salud está dirigida a incrementar el grado de confort del paciente, describiendo la naturaleza multidimensional de los individuos a medida que interactúan en su ámbito para buscar la paz (22).

El modelo propuesto por Pender es el modelo más destacado relacionado con la promoción de la salud en enfermería. Según el modelo, los determinantes del estilo de vida y la salud se distribuyen en factores cognitivos, que definimos como percepciones, o creencias, ideologías y nociones que las personas tienen sobre su salud y que las llevan a exhibir determinados comportamientos y se relacionan con decisiones- realización de conductas saludables, variación de dichos factores y motivaciones (22).

FIGURA N° 2: DETERMINANTES PARA LA SALUD



Fuente: Modelo holístico, desarrollada por Marc Lalonde (23).

El Honorable Marc Lalonde define que la Salud se divide en cuatro componentes como: biología humana, medio ambiente, estilos de vida, y la organización de la atención de la salud, ya que el estilos de vida y las conductas de salud depende de uno mismo (drogas, sedentarismo, ingesta de alimentos, estrés, conducción peligrosa, mala implementación de los servicios sanitarios) y estos son dañinos para la salud y bienestar de cada individuo, ya que a lo largo del tiempo puede contraer muchas enfermedades si no hace lo correcto para su calidad de vida (23).

El estilo vida es una forma particular que un individuo lo desarrolla a lo largo de su existencia, ya sea saludable o no saludable, para ello podemos mencionar algunos puntos que influye a su salud de cada ser humano: La alimentación, aseo personal, si hace ejercicio, si consume bebidas

alcohólicas, la relación social, asimismo, la autoestima, que es lo fundamental para que llevar una vida sana y saludable (23).

La biología humana, influye en la parte física y mental, lo cual implica en el organismo del ser humano, y es una etapa que el individuo lo lleva a lo largo de su vida, desde el nacimiento, niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejes (23).

El medio ambiente, es todo aquello que implica en el factor que se relaciona con la salud, que está al externo y alrededor del cuerpo del ser humano, como: la contaminación de atmosfera, el ruido, la forestación, todo ello es dañino para el organismo de cada individuo. Por otro lado, el medio ambiente limpio es muy importante para la salud y el bienestar de las personas (23).

Asimismo, el sistema de asistencia sanitaria, está vinculado con la entidad y el organismo social que se encarga en la producción del servicio sanitario, ya que el único objetivo es proteger y mejorar la salud de todas las personas, también está vinculado con la práctica de enfermería, ya que lo aplican de manera negativo los recursos (23).

El término de salud ha ido evolucionando a lo extenso de la historia a partir de un paradigma médico-biológico hasta un criterio más universal, el paradigma socio-ecológico, que encierra esta nueva forma de concebir la salud que sustituye la doctrina (23).

Los estilos y hábitos de vida: En las últimas décadas ha surgido fundamental prueba de que los comportamientos y hábitos de vida tienen la posibilidad de condicionar de manera negativa la salud. grupo social. entre

ellos la inadecuada ingesta de alimentos, consumo de sustancias perjudiciales, el sedentarismo, los hábitos de vida sanos o insanos son uno de los que debería conducir a una optimización en el estado de salud de las personas (24).

Por otro lado, también encontramos otro teorista, Lev Semiónovich Vygotsky, quien ha sido un psicólogo pionero ruso, más distinguido por su teoría sociocultural del desarrollo cognitivo, defendió la iniciativa que la relación social juega un papel crítico en el aprendizaje infantil (25).

Vygotsky, entiende al individuo y el proceso de aprendizaje desde un punto de vista evolutivo, también tiene en cuenta las herramientas de mediación y las señales entre la interacción social y el desarrollo individual, a saber, el lenguaje. Así mismo, destaca la importancia de las relaciones del sujeto con la sociedad. De esta manera también admite que existen habilidades mentales innatas (como la percepción, la atención y la memoria), pero su desarrollo se logra a través de la interacción social (25).

Este trabajo de investigación está asociado a la base conceptual del estilo de vida, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1), el estilo de vida, es un conjunto de comportamientos, hábitos y características personales; por lo tanto, se determina como una forma de vivir de cada persona; que lo desarrolla todos los días de vida cotidiana, para ello, es muy importante llevar un estilo de vida adecuado, para tener mejor salud y los factores que influyen son: psicológicos, sociales o espirituales.

Las formas de vida nos hacen comprender que es una colección de las propias corrientes, que se consideran pautas y se analizan como comportamientos de una persona, los cuales se definen como formas

particulares del vivir y desarrollo de la vida de una persona. En estos tiempos, es común que las familias vivan estilos de vida similares entre sí, lo que nos ayuda a comprender que cada miembro de la familia debe llevar su propio estilo de vida saludable o no saludable sin compararse con otras familias. que adoptan diversos estilos de vida (27).

El estilo de vida es un hábito cotidiano que se puede adoptar o ya se está siguiendo como forma de vida y de llevar una vida saludable. Todos son responsables de la forma en que viven su vida diaria, que, según sus circunstancias y entorno, beneficia o perjudica su bienestar físico o psicológico (28).

2.2.2. Bases Conceptuales

Todo ser vivo experimenta el envejecimiento a medida que avanza en su ciclo de vida. ¿Cuáles son algunas de las formas en que podemos observar el cambio fisiológico? El cambio fisiológico comienza en la concepción y se traduce en cambios característicos como limitar la capacidad de un organismo para adaptarse a su entorno y producir ritmos que pueden provocar cambios en los propios órganos o en los de otras personas para que no sean iguales. La persona ha adquirido características que se adquieren desde el punto de vista biológico que se refieren a los cambios naturales que se dan con el envejecimiento como símbolo de liderazgo, prestigio y fuente de sabiduría; como resultado, suelen ser tratados con gran respeto por servir como nuestros asesores debido a la larga trayectoria que ya han recorrido (29).

La característica de un adulto mayor es el resultado del proceso de envejecimiento, lo que provoca cambios físicos en forma de arrugas, huesos

débiles, pérdida de masa corporal, etc. Luego están los cambios psicológicos, como la pérdida de memoria (en algunos casos olvidar cosas o personas a su alrededor), disminución de la inteligencia e incapacidad para desarrollar la propia creatividad. ya requieren la asistencia o el cuidado de otros en su vida cotidiana, ya sean familiares u otras personas del mundo exterior (30).

Dado que cada persona o familia debe organizar su tiempo y espacio para llevar un estilo de vida saludable, lo que implica los malos o buenos hábitos que una persona práctica para su bienestar, el estilo de vida es un conjunto de expresiones que son elaboradas y desarrolladas por una persona o un grupo de personas (familia), lo que generalmente implica en la forma de ser y lograr desenvolverse con la madurez necesaria en su vida cotidiana. Por otro lado, el estilo de vida establece y cubre la salud cognitiva, emocional y física de un individuo (31).

A través del ejercicio, una dieta saludable y una buena higiene, los estilos de vida saludables nos ayudan a comprender completamente el bienestar físico. De igual forma, en el aspecto psicológico, descubriremos la disciplina, un estado emocional saludable para prevenir el estrés, y en el ámbito social, la buena conducta ante la sociedad. Todas estas cosas son necesarias para lograr una vida sana y saludable para la humanidad y, al hacerlo, cumplir con los procesos y responsabilidades en salud, combatir diversas enfermedades y mejorar la salud y el bienestar de la humanidad (32).

Los estilos de vida poco saludables incluyen malos hábitos alimenticios, una dieta desequilibrada y una forma de vida desorganizada. Estos factores contribuyen al envejecimiento prematuro y a un mayor riesgo

de contraer enfermedades. Así como las personas consumen sustancias tóxicas, lo que se traduce en una mala calidad de vida y enfermedades en sus cuerpos, la actividad física, incluso el ejercicio realizado por solo 20 o 30 minutos, tiene un impacto significativo en la salud de las personas. diariamente, para la salud de tus huesos y músculos (33).

Para este proyecto se tienen en cuenta las siguientes dimensiones: alimentarios, físicos, psicológicos y sociales de los estilos de vida.

Dimensión de Alimentación en nuestra vida diaria, el papel de los alimentos es crucial porque nos proporciona la nutrición que necesitamos para mantenernos fuertes y saludables. También es importante considerar cómo se preparan los alimentos y qué tipo de alimentos se comen. Asimismo, recuerda considerar si la alimentación es suficiente para que no nos enfermemos con frecuencia y seamos conscientes de cómo llevar una vida saludable (34).

Dimensión actividad y ejercicio, dado que el ejercicio nos ayuda a mejorar y regular nuestra fuerza muscular, la dimensión actividad y ejercicio se basa en el deporte y la higiene, componentes cruciales para que el cuerpo humano se sienta bien y relajado. Para que nuestro cuerpo se mantenga en buenas condiciones, debemos movernos o hacer ejercicio por lo menos 5 o 10 minutos y como máximo 30 o 60 minutos cada día en nuestra vida diaria. Algunas conductas de riesgo, como la falta de higiene, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, deben investigarse en esta dimensión. Para lograr un buen equilibrio en nuestro organismo, la salud física es el factor primordial, siendo también muy importante el aspecto psicológico, social y espiritual (35).

Como también hay cambios emocionales y físicos en cada persona

estresada, la dimensión del manejo del estrés es crucial y delicada porque implica mucho reducir y controlar esa tensión que te estresa. Esto nos ayuda a entender que la actitud tiene mucho que ver en este caso porque nos permite discutir las emociones de cada persona y determinar si son estresantes o no. Las actitudes negativas empeoran el estrés, la alimentación poco saludable debilita el cuerpo y hace que el estrés sea físico, todo lo cual se ve exacerbado por la perspectiva negativa de alguien (36).

La dimensión de apoyo interpersonal trata con dos o más personas en una sociedad, cómo mantener la comunicación con los demás, cómo ser sociable, tener confianza y así resolver inquietudes y problemas. Una persona debe buscar una solución al problema en cuestión, intercambiar ideas con su entorno, buscar apoyo y, lo más importante, ser solidario con otras personas que necesitan asistencia o apoyo (37).

La dimensión de autorrealización tiene mucho que ver con los logros, objetivos y metas que una persona se proponga alcanzar o hacer en beneficio de su futuro y así ser feliz. También implica mucho sobre la necesidad y satisfacción que una persona necesita y aplica en su vida diaria. Las habilidades y la inteligencia de una persona son para su propio beneficio y comodidad porque le permiten cumplir sus objetivos de vida (38).

Dimensión responsabilidad en salud, la persona debe entender cómo vivir un estilo de vida saludable como parte de su responsabilidad de salud. Debe trabajar en sus hábitos y realizar ejercicios físicos y mentales todos los días para mejorar su vida y su salud. Al hacer esto, reducirá el riesgo de enfermarse y envejecer rápidamente. Para lograrlo, las personas mayores

deben adoptar un estilo de vida adecuado en sus actividades diarias. Además, debe visitar regularmente las clínicas de salud para evitar contraer diversas enfermedades (39).

La dimensión psicológica es la parte de la percepción que se centra en la mente, y la analizamos como una herramienta para recopilar datos que permiten a la persona realizar un seguimiento creativo y analítico de sus objetivos. Debido a la incapacidad de los seres humanos para desarrollarse sin ella, esto es crucial. Además, la dimensión ayuda en nuestra capacidad de pensar, razonar, conversar, crear y avanzar de una manera única de otras personas. En este sentido, también podemos ver cómo el estrés tiene un impacto significativo en llevar una vida saludable. Como resultado, es fundamental aprender habilidades de autocontrol para que pueda vivir una vida tranquila y sin estrés. El impacto que tiene el estrés en la psique de una persona en esta situación no se puede eliminar, pero se puede controlar (40).

Dimensión social, dado que vivir una vida pacífica requiere tener una buena relación con la sociedad, lo que implica compartir pensamientos, gustos, prácticas e ideas, la dimensión social o comprensión de una persona en una sociedad es muy importante y necesaria. Debido a la satisfacción social de las necesidades, los seres vivos tienen una conexión con los seres sociales (41).

III. HIPÓTESIS

Ha= Existe relación significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

Ho= No existe relación significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

IV. METODOLOGÍA.

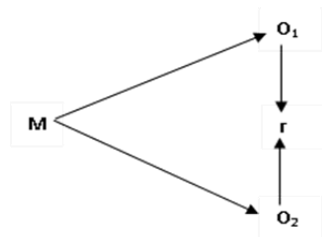
4.1. Diseño de la investigación

La presente investigación fue de tipo cuantitativo, porque las variables serán medidas a través de números y así mismo los resultados serán expresados en porcentajes, que se presentó en tablas y gráficos de corte transversal. (42).

Nivel de la investigación

La presente investigación fue de nivel descriptivo-correlacional, ya que los estudios buscaron especificar propiedades, características y rasgos importantes de los variables de estudio. También busco describir e identificar dos variables, y medir el grado de relación entre estilos de vida y factores biosocioculturales. (42)

El diseño de la presente investigación es de dos casillas, porque se estudió dos variables: estilos de vida y factores biosocioculturales. El estudio también fue de corte transversal, debido a que se procedió a extraer los datos en un tiempo. (42) La investigación siguió el siguiente esquema:



Dónde:

- M : Represento la población muestral.
- O1 : Represento el variable de estilo de vida de los adultos mayores.
- O2 : Represento los factores de biosocioculturales de la persona.
- r : Relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales.

4.2. Población y muestra.

Población

La población es un conjunto, conformado por todos los elementos, los cuales tienen características comunes. La población estuvo conformada por 163 adultos mayores del distrito de Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

Muestra

Estuvo constituido por 95 adultos mayores que residen en distrito de Anta-Carhuaz-Ancash, esta selección fue realizada con el muestreo no probabilístico, llamado por conveniencia, debido a la coyuntura de la pandemia del Covid 19.

Unidad de análisis

La unidad de análisis es la entidad principal que se está analizando en un estudio. Por lo que, la unidad de análisis la conformó cada adulto mayor que formó parte de la muestra y cumplió con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- ❖ Todos los adultos mayores de 60 años y más años de residencia en el distrito de Anta.
- ❖ Todos los adultos mayores su participación en el estudio que firmaron el consentimiento informado.
- ❖ Todos los adultos mayores de distrito de anta cuya función cognitiva se encuentra conservado.

Criterios de Exclusión:

- ❖ Adulto (a) que presenten alguna enfermedad.

- ❖ Adulto (a) con problemas de comunicación.
- ❖ Adulto (a) con problemas neurológicos.

4.3. Definición y operacionalización de las variables e indicadores

Estilo De Vida

Definición Conceptual:

Los estilos de vida vienen a representar un conjunto de conductas las cuales toma determinado individuo, en relación a su salud, sobre los cuales ejerce cierto grado de control; las malas decisiones y los hábitos perjudiciales suelen generar riesgos en los individuos; estos hábitos nocivos suelen conllevar a enfermedades y muertes (43).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 – 74 puntos

Factores Biosocioculturales

Definición conceptual:

Estos factores, se definen como los procesos o fenómenos relacionados con los aspectos sociales, biológicos y culturales de un determinado individuo o sociedad. De modo que estos elementos vendrán a relacionarse con la interacción humana, las cuales sirven para organizar la vida o para darle significado a esta (44).

Definición operacional:

Para fines de la presente investigación se operacionalizará acorde a los siguientes indicadores:

FACTOR BIOLÓGICO

Sexo

Definición Conceptual.

Son conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos, y hacen posible una reproducción que se caracteriza por una diversificación genética (45).

Definición Operacional

Se utilizará escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

Grupo de creencias religiosas, de normas de comportamiento y de ceremonias de oración o sacrificio que son propias de un determinado grupo humano y con las que el hombre reconoce una relación con la divinidad (46).

Definición Operacional

Según escala nominal

- ✓ Católico (a)
- ✓ Evangélico (a)
- ✓ Otros

Grado de Instrucción

Definición Conceptual.

El nivel de instrucción viene relacionado con el grado más elevado de

estudio que tiene un individuo, sin contar con las que aún se tiene incompletas (47).

Definición Operacional

Según escala nominal

- Sin instrucción
- Primaria
- Secundaria
- Superior

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual.

Es la condición de una persona según el registro civil en función de si tiene o no pareja y su situación legal respecto a esto. Conjunto de las circunstancias personales que determinan los derechos y obligaciones de las personas (48).

Definición Operacional

Según escala nominal

- ✓ Soltero (a)
- ✓ Casado (a)
- ✓ Conviviente
- ✓ Separado (a)
- ✓ Viudo (a)

Ocupación

Definición Conceptual

Hace referencia a lo que el individuo se dedica; a su trabajo, empleo, actividad o profesión, lo que le demanda cierto tiempo, y por ello se habla de ocupación de tiempo parcial o completo, lo que le resta tiempo para otras ocupaciones (49).

Definición Operacional

Según escala nominal

- ✓ Obrero (a)
- ✓ Empleado (a)
- ✓ Ama de casa
- ✓ Estudiante
- ✓ Otros.

Ingreso Económico

Definición Conceptual

El ingreso económico, viene a ser la ganancia que suma a un conjunto presupuesta individual; en términos generales, los ingresos son los elementos tanto monetarios como no monetarios que se acumulan y que generan como consecuencia un círculo de consumo y ganancia (50).

Definición Operacional Escala de intervalo.

- Menos de 400 nuevos soles
- De 401 a 600 nuevos soles
- De 601 a 1000 nuevos soles
- Mayor de 1001 nuevos soles.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas:

En el presente proyecto de investigación se aplicó la entrevista, para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

Instrumentos

Para la presente investigación, se hizo uso de 2 instrumentos: la escala de estilos de vida y factores biosocioculturales, con el fin de recolectar los siguientes datos:

Instrumento N.º 1:

Escala del Estilo de Vida

Los instrumentos que se utilizaron en la investigación, están basados en el Cuestionario de Estilo de Vida Promotor de Salud, elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y fue modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Los Ángeles de Chimbote; Delgado, R; Reyna, E. y Díaz, R. con fines de la presente investigación y llegar a medir el Estilo de Vida mediante las dimensiones conformadas por: la alimentación, actividad, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en la salud.

Está constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera

| | |
|------------------------|------------------|
| Alimentación: | 1, 2, 3, 4, 5, 6 |
| Actividad y Ejercicio: | 7,8, |
| Manejo del Estrés: | 9, 10, 11, 12 |
| Apoyo Interpersonal: | 13, 14, 15, 16 |
| Autorrealización: | 17, 18, 19 |

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24, 25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

Instrumento N.º 2:

Cuestionario sobre los factores socioculturales de la persona.

Elaborado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; Delgado, R; Reyna E y Díaz, R. Modificado por Cano A, Romero J, para fines de la presente investigación está constituido por 7 ítems distribuidos en 4 partes:

- ❖ Datos de Identificación, donde se obtiene el nombre y la dirección de la persona entrevistada (1 ítems).
- ❖ Factores Biológicos; donde se determina el sexo (1 ítems).
- ❖ Factores Culturales, donde se determina la escolaridad y la religión (2 ítems).
- ❖ Factores Sociales, donde se determina el estado civil, la ocupación y el ingreso económico (3 ítems).

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando los instrumentos a cuatro (4) expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (51).

Validez Interna

Para la validez interna de la escala estilo de vida y factores biosocioculturales, se aplicó la fórmula de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un $r > 0.20$, lo cual indica que los instrumentos son válidos (51).

Confiabilidad

De un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad de los instrumentos se obtuvo para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.794, lo cual indica que los instrumentos son confiables (51).

4.5. Plan de análisis.**Procedimiento de recolección de datos**

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

- ❖ Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados adquiridos mediante su contribución serían rigurosamente privados.
- ❖ Se coordinó con los adultos su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- ❖ Se procedió a emplear los instrumentos a cada participante.
- ❖ Se realizó la lectura del contenido o instrucciones de la escala y del

cuestionario, para llevar a cabo las respectivas entrevistas.

Análisis y procesamiento de datos

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 25,0, posteriormente se presentaron los datos en tablas simples y se elaboraron gráficos para cada tabla para su respectivo análisis. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0,05$.

4.6. Matriz de consistencia.

| TÍTULO | ENUNCIADO | OBJETIVO GENERAL | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | HIPÓTESIS | VARIABLE | METODOLOGÍA |
|---|---|--|---|--|--|---|
| Estilo de vida y factores biosociales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021 | ¿Existe relación entre estilo de vida y factores biosociales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021? | Determinar la relación entre estilos de vida y factores biosociales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021. | Valorar el estilo de vida de los Adultos Mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021. Identificar los factores biosociales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, e ingreso económico de los adultos Mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021. Identificar la relación entre estilos de vida y factores biosociales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021. | Existe relación significativa entre el estilo de vida y factores biosociales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021. No existe relación significativa entre el estilo de vida y factores biosociales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021 | Estilo de vida. Saludable No saludable Factores biosocioculturales. -Factores Biológicos: Sexo -Factores culturales: Religión Grado de instrucción -Factores sociales: Estado civil Ocupación Ingreso económico | Diseño: De doble casilla. Tipo: Cuantitativo de corte transversal. Nivel: Descriptivo-correlacional. Técnica: Entrevista Instrumento Para la presente investigación, se hizo uso de 2 instrumentos: la escala de estilos de vida y factores biosocioculturales. |

4.7. Principios éticos

El presente estudio de investigación fue aplicado bajo los principios éticos que rigen la actividad investigativa ULADECH, católica versión 004. Aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N° 0037- 2021. Toda actividad de investigación que se realizó fue guiada por los siguientes principios (52)

Protección a las personas: En la investigación se cumplió con este principio, respetando el anonimato de los informantes, los datos proporcionados se mantuvieron en estricta confidencialidad, y la información obtenida fue solo usada con fines concernientes a la investigación (52). En la presente investigación, se priorizó la protección del grupo beneficiario, respetando sus decisiones en cuanto a la participación de manera voluntaria, se guardó la confidencialidad de cada participante y sobre todo los derechos fundamentales de la persona.

Libre participación y derecho a estar informado: En la investigación, se tuvo en consideración la libre participación y voluntad propia de los informantes a responder a las preguntas; sin coacción alguna, y se les informó de los objetivos de la investigación, a fin de que pudieran decidir su participación en el presente estudio (52). La presente investigación, no fue ajeno a ello, ya que respetó las decisiones de la población en general en cuanto a la participación en el presente estudio de forma voluntaria, libre de toda presión, para ello se explicó de manera clara, concisa y objetiva en cuando al desarrollo de la presente investigación.

Beneficencia y no maleficencia: Se aseguró el bienestar de las personas que participaron en las investigaciones. En ese sentido, la conducta del investigador respondió a las siguientes reglas generales: no causando daño, disminuyendo los posibles efectos adversos y maximizando los beneficios (52). El realizar el presente

estudio de investigación, buscó identificar los factores de riesgos que son prevalentes en la salud y que estén íntimamente ligados al estilo de vida, con la finalidad de mitigar, prevenir, orientar y educar a la población en general, con el fin de que adopten conductas saludables y beneficiosos para la conservación de la salud.

Justicia: El investigador ejerció un juicio razonable, ponderable y tomo las precauciones necesarias para asegurar que sus sesgos, y las limitaciones de sus capacidades y conocimiento, no den lugar o toleren prácticas injustas (52). De esta manera este principio es fundamental para el desarrollo de este proyecto, ya que se obtuvo beneficios para toda la población en general, en especial para el adulto mayor, de manera equitativa, en base a los resultados obtenidos.

Integridad científica: Durante todo el proceso en el que se realizó la investigación, se respetó la integridad científica, se respetó los derechos de los autores empleados en el marco teórico de la investigación y los datos recopilados no fueron manipulados, fueron consignados tal como fueron recogidos (52). Considerando lo antes indicado, el presente proyecto se desarrolló de manera transparente y veraz, sin distorsionar los resultados obtenidos durante el procesamiento de datos.

V. RESULTADOS

5.1 Resultados

TABLA N° 01

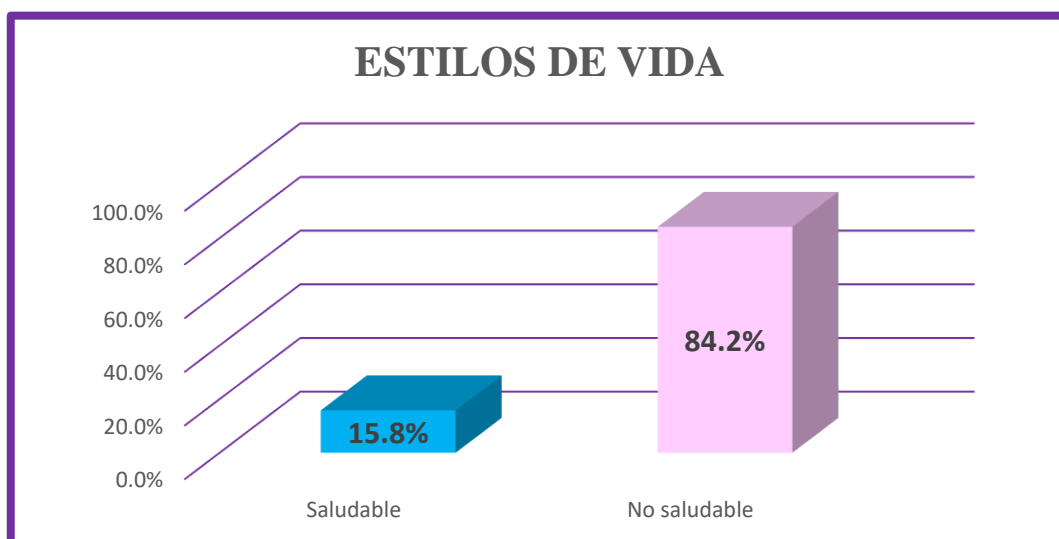
ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021

| ESTILOS DE VIDA | N | % |
|-----------------|-----------|-------------|
| Saludable | 15 | 15.8% |
| No saludable | 65 | 84.2% |
| Total | 95 | 100% |

Fuente: Escala de Estilos de vida Elaborado por Walker E, Sechrist, K y Pender N, Modificado por Delgado, R; Díaz R, Reyna E. Aplicado en los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

GRÁFICO 1:

ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021



Fuente: Escala de Estilos de vida Elaborado por Walker E, Sechrist, K y Pender N, Modificado por Delgado, R; Díaz R, Reyna E. Aplicado en los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

TABLA N° 02

**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES,
ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021**

FACTOR BIOLÓGICOS

| Sexo | N | % |
|--------------|-----------|--------------|
| Masculino | 52 | 54,74 |
| Femenino | 43 | 45,26 |
| Total | 95 | 100,0 |

FACTORES CULTURALES

| Religión | N | % |
|-----------------------------|-----------|--------------|
| Católico (a) | 73 | 76,84 |
| Evangélico (a) | 19 | 20,00 |
| Otras | 3 | 3,16 |
| Total | 95 | 100,0 |
| Grado de Instrucción | N | % |
| Sin instrucción | 68 | 71,58 |
| Primaria | 21 | 22,11 |
| Secundaria | 6 | 6,32 |
| Superior | 0 | 0,00 |
| Total | 95 | 100,0 |

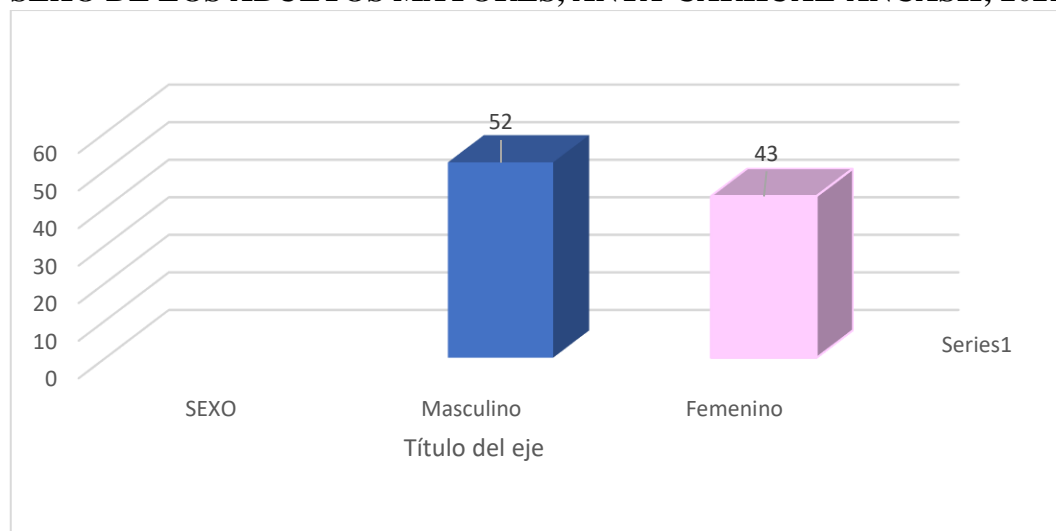
FACTORES SOCIALES

| Estado Civil | N | % |
|--------------------------|-----------|--------------|
| Soltero (a) | 4 | 4,21 |
| Casado (a) | 2 | 2,11 |
| Conviviente | 10 | 10,53 |
| Separado | 20 | 21,05 |
| viudo (a) | 59 | 62,11 |
| Total | 95 | 100,0 |
| Ocupación | N | % |
| Obrero | 33 | 34,74 |
| Empleado | 27 | 28,42 |
| Ama de casa | 28 | 29,47 |
| Estudiante | 0 | 0,00 |
| Otros | 7 | 7,37 |
| Total | 95 | 100,0 |
| Ingreso Económico | N | % |
| Menos de 400 | 43 | 45,26 |
| De 401 a 600 | 43 | 45,26 |
| De 601 a 800 | 9 | 9,47 |
| De 801 a 1000 | 0 | 0,00 |
| Mayor de 1001 | 0 | 0,00 |
| Total | 95 | 100,0 |

Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

GRÁFICO 2

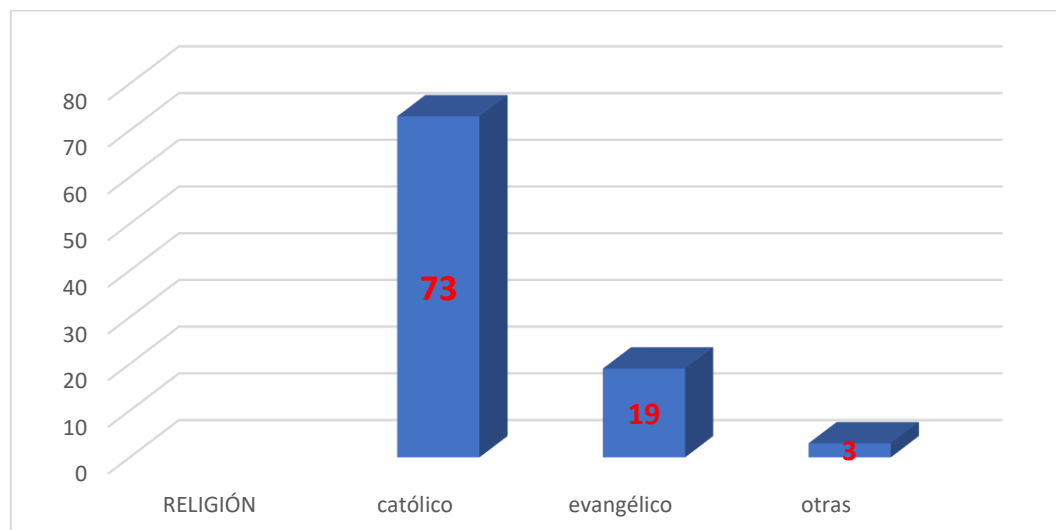
SEXO DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

GRÁFICO 3

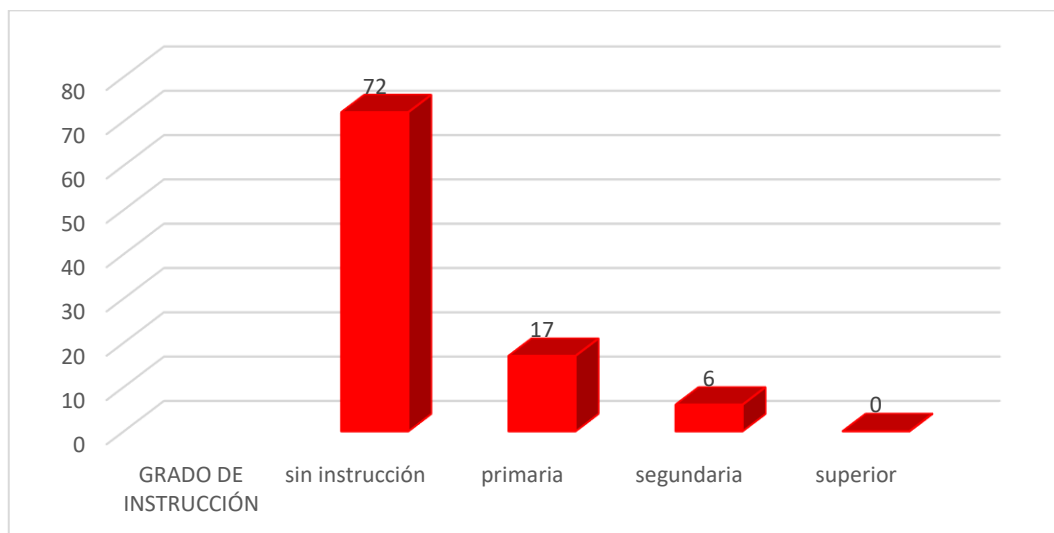
RELIGIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

GRÁFICO 4

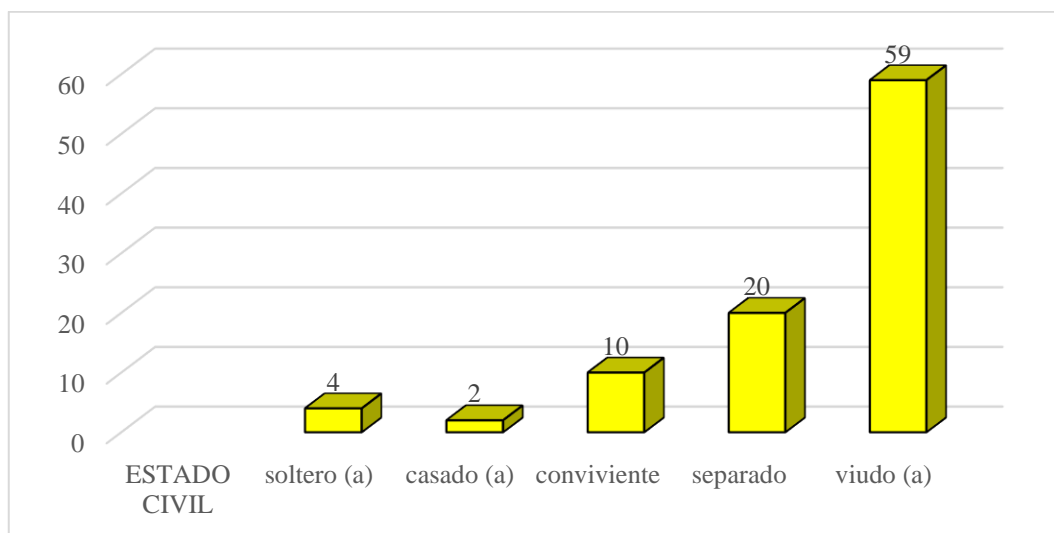
GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

GRÁFICO 5

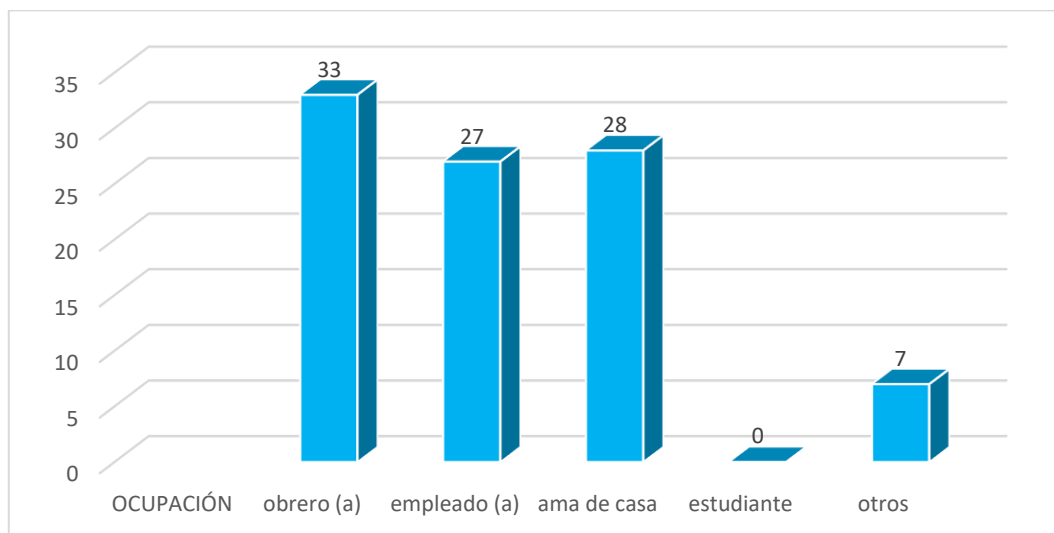
ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

GRÁFICO 6

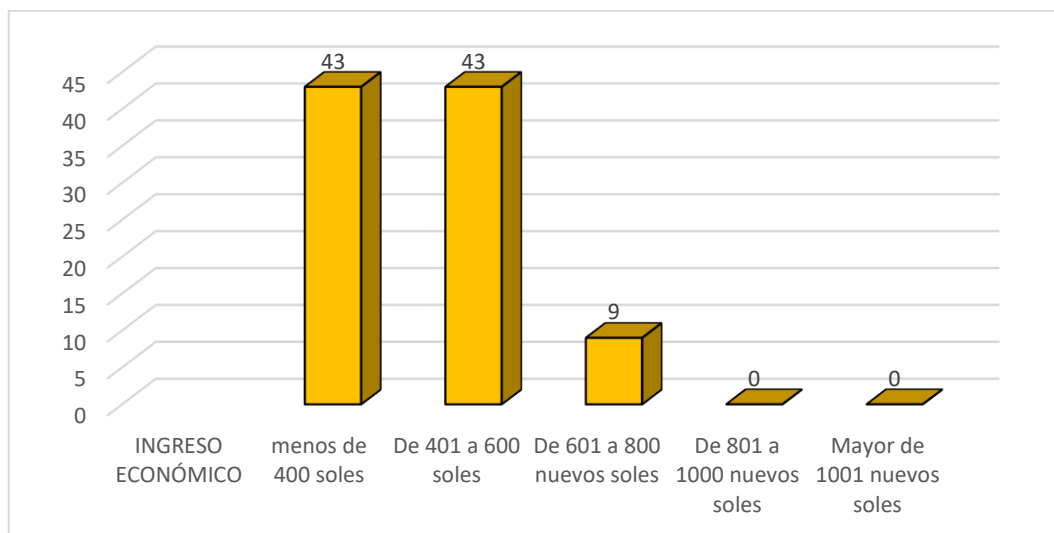
OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

GRÁFICO 7

INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

TABLA N° 03

RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021

| Sexo | Estilos de vida | | | | Total | PRUEBA CHI CUADRADO | |
|------------------|-----------------|-------|---------------|-------|-------|---------------------|------------------------------------|
| | Saludables | | No Saludables | | | N° | % |
| | N° | % | N° | % | N° | % | |
| MASCULINO | 9 | 9.47 | 43 | 45.26 | 52 | 54.74 | $x^2 = 2,2762$; 1gl |
| FEMENINO | 3 | 3.16 | 40 | 42.11 | 43 | 45.26 | P= 3,8415 > 0,05 |
| TOTAL | 12 | 12.63 | 83 | 87.37 | 95 | 100.00 | No existe relación entre variables |

Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna E; Delgado, R y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna E; Delgado, R. aplicado a los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

TABLA 4

RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021

| RELIGIÓN | Estilos de vida | | | | Total | | PRUEBA CHI CUADRADO |
|------------|-----------------|-------|------------------|-------|-------|--------|--|
| | Saludables | | No Saludables | | N° | % | |
| | N° | % | N° | % | | | |
| Católico | 11 | 11.58 | 62 | 65.26 | 73 | 76.84 | $x^2 = 1,6963$; 2gl P= 5,9915 > 0,05 No existe relación entre ambas variables |
| Evangélico | 1 | 1.05 | 21 | 22.11 | 22 | 23.16 | |
| Otros | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | |
| Total | 12 | 12.63 | 83 | 87.37 | 95 | 100.00 | |

| GRADO DE INSTRUCCIÓN | Estilos de vida | | | | Total | | PRUEBA CHI CUADRADO |
|----------------------|-----------------|-------|------------------|-------|-------|--------|---|
| | Saludables | | No Saludables | | N° | % | |
| | N° | % | N° | % | | | |
| Sin instrucción | 4 | 4.21 | 64 | 67.37 | 68 | 71.58 | $x^2 = 9,9715$; 3gl P=7,8147 > 0,05 Si existe relación entre ambas variables |
| Primaria | 6 | 6.32 | 15 | 15.79 | 21 | 22.11 | |
| Secundaria | 2 | 2.11 | 4 | 4.21 | 6 | 6.32 | |
| Superior | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | |
| Total | 12 | 12.63 | 83 | 87.37 | 95 | 100.00 | |

Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna E; Delgado, R y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna E; Delgado, R. aplicado a los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

TABLA N° 05

RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021

| ESTADO CIVIL | Estilos de vida | | | | Total | | PRUEBA CHI CUADRADO |
|--------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|-----------|---------------|---|
| | Saludables | | No Saludables | | N° | % | |
| | N° | % | N° | % | N° | % | |
| Soltero | 1 | 1.05 | 3 | 3.16 | 4 | 4.21 | $x^2 = 2,4371$; 4gl P=9,4877 > 0,05 |
| Casado | 0 | 0.00 | 2 | 2.11 | 2 | 2.11 | |
| Conviviente | 0 | 0.00 | 10 | 10.53 | 10 | 10.53 | No existe relación entre las variables |
| Separado | 3 | 3.16 | 17 | 17.89 | 20 | 21.05 | |
| Viudo | 8 | 8.42 | 51 | 53.68 | 59 | 62.11 | |
| Total | 12 | 12.63 | 83 | 87.37 | 95 | 100.00 | |

| OCUPACIÓN | Estilos de vida | | | | Total | | PRUEBA CHI CUADRADO |
|--------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|-----------|---------------|--|
| | Saludables | | No Saludables | | N° | % | |
| | N° | % | N° | % | N° | % | |
| Obrero | 7 | 7.37 | 26 | 27.37 | 33 | 34.74 | $x^2 = 3,9746$; 4gl P= 9,4877 > 0,05 |
| Empleado | 2 | 2.11 | 25 | 26.32 | 27 | 28.42 | |
| Ama de casa | 3 | 3.16 | 25 | 26.32 | 28 | 29.47 | No existe relación entre las variables |
| Estudiante | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | |
| Otros | 0 | 0.00 | 7 | 7.37 | 7 | 7.37 | |
| Total | 12 | 12.63 | 83 | 87.37 | 95 | 100.00 | |

| INGRESO ECONOMICO | Estilos de vida | | | | Total | | PRUEBA CHI CUADRADO |
|-------------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|-----------|---------------|--|
| | Saludables | | No Saludables | | N° | % | |
| | N° | % | N° | % | N° | % | |
| Menos de 400 | 5 | 5.26 | 38 | 40.00 | 43 | 45.26 | $x^2 = 0,1262$; 4gl P= 9,4877 > 0,05 |
| De 401 a 600 | 6 | 6.32 | 37 | 38.95 | 43 | 45.26 | |
| De 601 a 800 | 1 | 1.05 | 8 | 8.42 | 9 | 9.47 | No existe relación entre las variables |
| De 801 a 1000 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | |
| Mayor de 1001 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | 0 | 0.00 | |
| Total | 12 | 12.63 | 83 | 87.37 | 95 | 100.00 | |

Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna E; Delgado, R y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna E; Delgado, R. aplicado a los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021

5.2 Análisis de los resultados.

Luego de un análisis concreto de las tablas, llegamos a las siguientes interpretaciones:

TABLA N° 01:

La presente tabla nos muestra el estilo de vida que llevan los adultos mayores Anta-Carhuaz-Ancash; con una muestra de 100% (95) adultos, el 84,2% (65) cuentan con un estilo de vida no saludable y un mínimo porcentaje el 15,8% (15) tienen un estilo de vida saludable.

De tal manera, se puede ver en los resultados dados que la mayoría de los adultos mayores de Anta-Carhuaz, mantienen un estilo de vida no saludable, esto se debe a que los adultos de dicho distrito no conocen o no toman interés sobre los buenos estilos de vida, en esta realidad que vivimos muchas de los adultos mayores no saben lo que es un estilo de vida saludable y es por ello que no conocen sobre este dicho tema, que es muy importante y favorable para su bienestar y salud de cada uno de los adultos mayores. Con todo esto podemos decir que los adultos mayores de dicho distrito en realidad no lo practican adecuadamente los buenos hábitos para su calidad de vida.

Según Cornejo M, (53) el estilo de vida es una forma de vivir de manera particular, ya sea con malos o buenos hábitos, también nos dice que es un comportamiento ya sea positivo o negativo para el bienestar de la salud de cada humanidad, con esto nos hace entender que cada humano es libre de decidir de llevar una vida sana y fuerte, para que de esa manera tenga una buena calidad de vida y así satisfacer sus necesidades de manera adecuada y saludable. De tal manera es muy importante tener una vida sana, ya que nos favorece para no

contraer muchas enfermedades que puede hacer daño a nuestra salud y vida que es muy importante para cada persona.

Y así llegamos a comprender el presente trabajo de investigación, donde se analizó los resultados obtenidos sobre el estilo de vida de cada uno de los adultos mayores de Anta-Carhuaz, para esto se trabajó con 6 dimensiones que nos ayudó a redactar y a ver mejor los buenos y malos hábitos que llevan los adultos mayores, así mencionamos los 6 dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización, responsabilidad en salud.

Enfatizando a la alimentación hallamos que la mayoría de los adultos mayores, Anta-Carhuaz no consumen alimentos sanos y saludables, esto es debido a que los adultos mayores no comen las veces que uno debe de alimentarse para estar sanos, saludables y fuertes, de tal manera no cumplen sus horarios restablecidos, tampoco consumen alimentos sanos, ellos optan por comer más frituras, dulces, fideos, pollos a la brasa, también consumen bebidas alcohólicas y a veces en exceso , mas no tienen el costumbre de consumir frutas, verduras, menestras, pescados, huevos, y así mismo, ellos mencionan que raras veces ingieren alimentos sanos, esto nos hace entender que muchos de ellos no conocen sobre la buena alimentación saludable, tampoco no toman interés ya que ellos más cumplen en sus creencias y costumbres que tienen.

Así mismo, muchos de los adultos mayores no tienen la costumbre de alimentarse bien y de manera adecuado, tampoco optan por beber agua, por lo cual presentan diferentes problemas de salud como; artritis, desnutrición,

dolores musculares, etc. Y así mismo mencionan que no pueden prepararse los alimentos de manera adecuada, ya que se encuentran delicados de salud, y también dicen que les falta dinero para que compren los alimentos sanos, y así mismo cuentan que alguno de ellos vive solo sin compañía de sus familiares.

La alimentación es una sustancia que ingerimos para poder estar bien nutridos, y es de suma importancia para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Esto es esencial para tener una buena calidad de vida ya que el cuerpo necesita a estar bien alimentado y nutrido, y así el cuerpo va funcionar de manera adecuada sin problema alguna. Y para esto es muy importante el horario para la ingesta equilibrada (54).

Según Camones P, (55) nos dice que la alimentación saludable es comer a la hora exacta y llevar una alimentación balanceada, en tu alimento que vas a ingerir siempre debe de contener frutas, verduras y mucha agua, también tener en cuenta siempre la cantidad que debes de consumir para la buena digestión sin problema alguna. También es muy importante masticar bien los alimentos y tener en cuenta siempre que, si te alimentas bien, vas a tener una buena calidad de vida. No tendrás ningún problema de salud, ya que vas estar bien alimentado y fuerte.

Dentro de la dimensión de Actividad y Ejercicio se pudo ver que la mayoría de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, llevan un estilo de vida no adecuado, porque ellos mencionan que no hacen ejercicios, y solo caminan 10 minutos hacia sus chacras o cuando van a pastear sus animales, así mismo cuentan que por la edad y los problemas de salud que tienen, no suelen caminar

mucho por lo cual, no hacen movimientos físicos. Así pudimos ver y llegar a una conclusión que los adultos mayores de dicho distrito pueden contraer muchas enfermedades como descalcificación de los huesos y problemas de corazón, por ello es muy importante hacer ejercicio, aunque sea unos 10 a 15 minutos.

Según Vargas M, (56) nos explica que la actividad física en un movimiento de manera voluntaria que lo realiza uno mismo, y los movimientos son producidos por parte de los músculos, en tal sentido hacer ejercicio nos beneficia tanto físico, mental y emocionalmente, entonces al realizar ejercicio significa que tienes un estilo de vida saludable, ya que estas beneficiando que funcione bien tu organismo.

En tal sentido hacer ejercicio o movimientos en los adultos mayores es muy importante, aunque sea por 10 a 15 minutos, esto beneficia mucho a su organismo, ya que los movimientos que realizas son para que los huesos y los músculos no se queden estáticos. De tal manera caminar, hacer estiramientos, ir de compras caminando les hará bien para su salud y beneficiará mucho en su vida de vejez.

Es muy importante decir que la actividad física, es un beneficio y parte esencial en la vida de envejecimiento, por ende, mejorara la parte muscular y cardiovascular y tendrá menos probabilidad de sufrir muchas enfermedades que lo puede atacar a lo largo de su existencia. También tener en cuenta siempre, hacer ejercicio o movimientos te ayuda eliminar el estrés, preocupación, y así mismo te ayuda mucho a sentirte bien contigo mismo.

Para los adultos mayores es recomendable caminar o andar en bicicletas, ir de comprar a pie, todo ello ayudara y beneficiara a su organismo, debe de dedicarse a un puesto de trabajo que este en pleno movimiento, y esto le ayudara a que fortalezca bien su organismo, también es muy importante salir de paseo, salir con familia, leer libros, a distraerse siempre, para que este feliz y tranquilo sin problema alguna en su vida de envejecimiento (57).

Al respecto, a la dimensión de manejo de estrés vimos que la mayoría de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, tienden a estresarse fácilmente porque están atravesando por una etapa de abandono de parte de sus hijos, este problema se vive a diario en la actualidad, así mismo mencionan que algunos de ellos que son bien reservados con sus cosas, no cuentan a nadie por más que tengan problema e inquietudes y por ende se estresan más porque se lo guardan solo para ellos mismos y no lo comentan con nadie. Y esto es dañino tanto psicológicamente y emocionalmente para los adultos mayores, ya que ellos necesitan apoyo de sus familiares y de la sociedad.

Manejo de estrés es un signo que uno mismo debería de llevar de manera responsable, y también buscar muchas formas para resolver y poder sobrellevar un estrés de manera adecuada, porque hay problemas que siempre se hace presente en nuestra vida cotidiana y se nos dificulta resolverlas. Por ello, para tener una vida adecuado, saludable y muy equilibrada deberíamos de saber controlar bien el estrés de manera pasiva, ya que esto nos daña tanto físico, mental y emocionalmente en un caso muy dificultoso (58).

Asimismo, se obtuvo una conclusión de la dimensión de apoyo interpersonal de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, que la mayoría no tiene un estilo de vida saludable, ya que ellos no lo practican de manera adecuada la buena relación con los demás, esto de la comunicación con los demás es muy importante porque así resolverán muchas dificultades, problemas ya sea de salud u otros fuentes, que puedan tener los adultos mayores, también la buena relación y comunicación afectiva tiene que ver mucho con la confianza que tiene con uno mismo y con los demás, también comentan alguno de ellos que si reciben apoyo de los demás por parte de sus hijos, vecinos y amistades que tienen, porque ellos si llevan una buena relación con los demás.

Según Salas D, (59) el apoyo interpersonal es muy importante en una vida del ser humano, ya que intercambiamos sentimientos, pensamientos e informaciones ya sea verbal o no verbal, o llamada telefónica, conversar con amigos, hacer reunión en trabajo o familiar eso todo nos ayuda a comunicarnos y tener apoyo social. También el interpersonal es buscar la cercanía, una asociación con los demás de tu entorno.

Por eso es muy importante que los adultos mayores sean amigables, socialistas con los de más, para que de esa manera tengan una buena comunicación y buena relación con los que se encuentren a su alrededor. También implica mucho lo que es la confianza en uno, para poder confiar en alguien más. En conclusión, decir que los adultos mayores deben de expresar sus emociones y sentimientos y así permitirán satisfacer sus necesidades y trascender en el otro.

De tal manera se pudo ver los resultados de la dimensión de autorrealización de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, la mayor parte no tienen un estilo de vida saludable, ya que ellos mencionan que no se encuentran satisfechos con lo que han realizado en su vida cotidiana, y dicen que les hubiese gustado cumplir con sus metas y sueños trazados, todo ello no pudieron cumplir por carencias económicas, y falta de apoyo, que no les alcanzo para cumplir sus sueños, y también comentan la mayor parte de los adultos mayores que se sienten triste por el hecho de haber malgastado su tiempo en cosas que no favorecían para su futuro y calidad de vida. Así mismo también mencionan que no les gusta salir de paseo o a las calles porque sienten un cargo y gasto para sus hijos o amistades de sus entornos.

Según Milla J, (60) nos dice que la autorrealización es un acto que todo el ser individuo debe de cumplir sus sueños, metas y talentos trazados en su vida. Esto también significa que debemos de aprovechar hasta a lo máximo para que algún día no tengamos que arrepentirnos por a ver desperdiciado el tiempo, y así la autorrealización nos ayuda lograr nuestros sueños personales de manera positiva.

Para todo ello es muy importante hablar de autorrealización en los adultos mayores ya que ellos ya vivieron y disfrutaron sus necesidades, también es importante recalcar que la autorrealización es realizar ejercicios, los buenos comportamientos en parte de estilo de vida saludable ya que con todo esto se verá un logro de una vida autorrealizado.

Por último, se pudo analizar sobre la dimensión de responsabilidad en la salud de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, en tal sentido ellos tienen un estilo de vida no saludable, esto se debe que los adultos mayores no priorizan las acciones buenas para su salud y bienestar, también se pudo observar que muchos de ellos, más se inclinan hacia la medicina natural, tienen mucha fe y confianza en las hiervas y raíces y las shocmas, y no creen tanto en la medicina convencional, es por ello, que ellos no acuden mucho en el puesto de salud de Anta, para una revisión médica, necesariamente deben de estar graves de alguna enfermedad, aun así todavía ellos acuden a un establecimiento de salud para ser tratados de manera voluntaria.

Según Vives A, (61) nos dice que cada persona es libre de como conllevar su vida y salud, ya sea de manera saludable o no saludable, cada uno ve la mejor manera de cómo cuidar su salud, viendo su capacidad y su situación personal, también es muy importante ser equitativo, ayudar, compartir con los demás necesitados.

Estudios que se asemejan con los resultados de la investigación presentado por Villacorta C, Gissela E, (62) en su estudio titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos del centro poblado de Cochac de Huaraz-2018”, identificó que el 87,6% (120) de los adultos encuestados no presentan un estilo de vida saludable y solo el 12,4% (17) de los adultos si presentan un estilo de vida saludable. De igual manera, se asemejan con los resultados de Aniceto T, Zenón A, (63). En su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz-Ancash, 2020”, que concluyo que el 76,96% de los adultos tienen un estilo de

vida no saludable, mientras el 23,04% de los adultos mayores llevan un estilo de vida saludable.

Por el contrario, también se halló estudios que contrastan con la investigación como de Roxana E, (64) en su estudio titulado “estilos de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta en Pariacoto, 2018”, concluyo que el 66% (43) adultos encuestados mantienen una vida saludable y 44% (22) no presentan un estilo de vida saludable. Así mismo en su investigación de Soriano C, Amy M, (65). Que tiene como título “estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui-Cátac, 2020”, quien en su investigación marca que el 76% (114) mantienen un estilo de vida no adecuado y un 24% (36) llevan un estilo de vida adecuado.

Marc Lalonde, señala que el estilo de vida y las conductas del salud, son: la alimentación, el estrés, sedentarismo, consumo de drogas, y mal uso del servicio sanitario, todo esto implica en la salud y el bienestar del ser humano, por ende Lalonde señala que la salud es muy importante, para poder tener una vida sana y saludable, para ello cada individuo debe de tener las conductas y acciones positivas hacia la salud, para la buena salud se debe de brindar lo que es la promoción y prevención de la salud (23).

Por ello podemos decir y llegar a una conclusión de que los adultos mayores, Anta-Carhuaz, llevan un estilo de vida no saludable, así mismo, es un caso muy preocupante ya que ellos pueden contraer muchas enfermedades, ya sea diabetes, sobre peso, colesterol alto, dolores articulares, presión arterial alta, problemas cardiacos, etc. Por lo tanto, se le debe de brindar charlas

educativas y hacerles entender de la suma importancia que es tener una vida sana y llevar un estilo de vida adecuado con mucha responsabilidad, evitando ingerir grasas, bebidas alcohólicas, comidas chátaras, más bien alimentarse con las frutas, verduras, mucha agua, cereales, pescados, huevos, etc. Ya que esto les ayudara a que estén sanos y fuertes, y además sus organismos podrán enfrentar todas las adversidades que se presenten, para ello se incentiva que tomen conciencia por los buenos hábitos, para que de esa manera lleven una vida sana y feliz, ya que esto les servirá para su bienestar y calidad de vida.

TABLA N° 02

En la presente tabla de los factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash. En cuanto al factor biológico, tenemos la variable sexo el 54,74% (52) pertenecen al género masculino. Respecto al factor cultural, 76,84% (73) son de religión católicos, y el 71,58% (68) de los adultos mayores no tienen instrucción. Con referencia a los factores sociales, que más de la mitad el 62,11% (59) son viudos, 34,74% (33) tienen como ocupación de obrero y la mayoría 45,26% (43) con un ingreso económico menos de 400 soles.

Según el estudio de investigación presente se vio que la mayor parte de los adultos mayores son de género masculino, con esto se analiza que en Anta-Carhuaz existe más población masculino, esto es debido a que se encontró más adultos mayores en sus puestos de trabajo como obrero, y también ellos más profesan religión católica, ya que son bien creyentes en Dios, ello manifiestan que todos los domingos van a la celebración litúrgica, así mismo la mayor parte no tienen instrucción, esto se debe a que los adultos mayores de dicho

población contaban con escasas económica y la falta de apoyo de sus familiares, por ello no cumplieron con sus estudios y son viudos, esto es debido a que los adultos mayores de género femenino ya no les acompaña en la vida, y tienen un ingreso económico de 400 soles, ya que ellos solo trabajan de obrero.

Por ende, llegamos a una conclusión del presente trabajo de investigación de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, en la parte de factor biológico se obtuvo un porcentaje alto en lo que es de género masculino, esto se debe a que la mayoría de la población son varones, ellos manifiestan que se alimentan de manera adecuada ya que se dedican de obrero, deben de estar bien alimentados de lo contrario, no tendrían fuerza para trabajar. También se analizó el resultado de esta manera, ya que las amas de casa salían a pastear o hacer compras y no se encontraban en casa, es por eso que no se le encuestó mucho a las mujeres.

Según Barbara M, (66) define que el sexo es una carácter biológica y fisiológica ya sea varón o mujer, y también nos explica que el género femenino menstrúa y de género masculino no, por ende, el sexo implica mucho a un grupo de propiedades genotípicas y fenotípicas presentes en los sistemas, asignarlas a su género. Pues en cada cultura las propiedades específicas del reconocimiento del género varían, es entendible que las propiedades sexuales no involucran mecánicamente ni de forma mundial a cada una de las propiedades genéricas.

De tal manera, se analizó el factor cultural, la población de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, profesan la religión católica, esto significa que en dicha población son bien creyentes en Dios, también ellos mencionan que todos los domingos participan a la celebración litúrgica, con esto podemos ver que ellos siempre rezan, y también comentan que sus hijos participan en el oratorio donde les enseñan la palabra de Dios, rezar, orar, ser buen cristiano.

Así mismo, se obtuvo el resultado del presente trabajo de investigación de factor cultural lo que es grado de instrucción, ellos comentan que no tienen instrucción, esto es debido a las escasas económicas, y falta de apoyo por parte de sus padres, que también llevaban una creencia que las mujeres no deberían de estudiar, si no deben de servir a sus esposos y también los varones solo servían para casarse y ser responsables en su hogar, mas no incentivaban por el estudio.

Según la RAE, (67) nos explica que cuando hablamos de religión nos referimos a un conjunto de creencias, de normas, comportamientos, oraciones, así mismo se menciona que la religión es una dogma y normas morales, como también conceptualizamos como practica ritual y un sacrificio por dar culto.

Por otro lado, el grado de instrucción es donde una persona haya estudiado, sin tener en cuenta si culminó o falta culminar, es donde se estudia la parte inicial, primaria, secundaria, superior, y también implica mucho si la persona es sin instrucción. Como vemos en la realidad que muchos de los adultos mayores no han cursado ningún estudio, por ello se les llama sin instrucción (68).

Además, en factor social se vio que la mayor parte de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, son viudos, esto se muestra por que la población femenina hay más mortalidad, ya que ellos más sufrían por maltratos físicos y psicológicos por parte de sus parejas, porque los antepasados o las personas mayores de edad cuentan que antes eran muy machistas, y también alguno de ellos comentan que sus parejas sufrían de muchas enfermedades. Por otro lado, se interpretó que antes tenían muchos hijos y eso provocaba a que contraigan cáncer de mama, cáncer de ovario por eso existían más la mortalidad femenina.

Según la RAE, (69) se entiende por estado civil legal, a la situación de convivencia administrativamente reconocida de las personas en el momento en que se realiza la recogida de información. Consta de las siguientes modalidades: soltero o soltera, casada o casado, viudo o viuda, separada o separado y divorciado o divorciada.

En tal sentido, se llegó a una conclusión de los Adultos mayores, Anta-Carhuaz, que la mayoría son obreros, ya que esto les hace más fácil y como siempre han trabajado de obrero, ya tienen la costumbre, conocimiento y la experiencia sobre ello, y así el género masculino solventa sus gastos familiares. También las mujeres no se quedan atrás, ya que ellas también ayudan en trabajo a sus parejas, porque no es suficiente lo que ganan sus esposos.

Por otro lado también, según la RAE, (70) la ocupación es un término donde indica que los seres humanos nos dedicamos a diferentes centros de trabajo ya sea en casa, vender en mercados, trabajar de construcción, de taxista,

etc. Es por ello que la ocupación es un conjunto de trabajo que uno puede adquirirlo en su vida cotidiana.

De tal manera, se llegó a deducir de los Adultos mayores, Anta-Carhuaz, la mayor parte de la población solo recibe mensual 400 soles, esto nos dice que los adultos mayores de dicha población no tienen un ingreso adecuado para que puedan solventar los gastos del hogar, ya que ellos comentan que no reciben mucho apoyo de sus hijos ni familiares, ya por edad también no pueden trabajar en otros trabajos más pesados o peligrosos, ya que ellos corren riesgo por su edad.

Por último, según Gil S, (71) el ingreso económico nos indica que es la totalidad de ganancia que uno adquiere de manera particular o grupal, así mismo podemos mencionar también como presupuesto sea en un sector público o privado para garantizar un ingreso económico.

Asimismo, se encontró resultados similares como de Cochachin M, (72) en su investigación: “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Ataquero_Carhuaz, 2017”. La mayoría son analfabetos, profesan la religión católica y tienen un ingreso económico menor a 400 soles mensuales, más de la mitad son de género femenino, de ocupación ama de casa, y de estado civil casado.

Asimismo, encontramos los resultados que se asemeja por Milla J, (73) en su estudio titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualcán-Carhuaz, 2018”. Respecto a los factores biosocioculturales, la mayor parte son de género femenino, la mayoría profesa

la religión católica, con primaria incompleta, son casados, y son agricultores con un ingreso económico de 100 a 599 soles.

Por el contrario, también se halló estudios que contrastan con la investigación como Oriano C, (74) en su investigación: “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”. Respecto a los factores biosocioculturales menos de la mitad tienen primaria completa, con estado civil casado, de ocupación agricultor y con un ingreso económico entre 100 a 599 soles; más de la mitad son adultos maduros de género femenino y la mayoría profesa la religión católica.

De tal manera, encontramos un estudio que difiere con la presente investigación como Palacios G, (75) en su investigación titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama-Piscobamba, 2018”. Respecto a los factores biosocioculturales que el 52% son de género femenino y el 91% profesan religión católica, 43% el grado instrucción tienen la primaria incompleta, 56% son casados, 36% son ama de casa, 35% tienen un ingreso económico menor de 100 soles cada mensual.

En conclusión, podemos deducir que los adultos mayores, Anta-Carhuaz, en relación a los factores biosocioculturales como: factor biológico, factor cultural, factor social, el estilo de vida que lleva un adulto mayor no implica con la personalidad de cada uno de los adultos mayores, cada quien es libre de decidir por su salud y bienestar, asimismo, decimos o pedimos a los hijos o familiares cercanos de la tercera edad que deben de apoyarles tanto emocionalmente y económicamente, porque hay adultos mayores que ya no

pueden trabajar, por su edad y tienen dificultades o se encuentran delicados de salud. Tienen que brindarle cariño, atención, para que les brinde confianza tanto en sus entornos y de sí mismo.

TABLA N° 03

Al analizar esta tabla que presenta la relación con el factor biológico y el estilo de vida de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, se pudo ver que el 54,74% (52) son de sexo masculino, un 45,26% (43) no tienen un estilo de vida saludable, así mismo el 9,47% (9) llevan un estilo adecuado de vida saludable. El 45,26% (43) de los adultos mayores son de sexo femenino, donde el 42,11% (40) mantienen un estilo vida no adecuado y el 3,16% (3) estilo de vida saludable.

Al relacionar las dos variables el estilo de vida y el factor biológico sexo, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado se obtuvo la relación $\chi^2 = 2,2762$; gl =1; P = 3,8415 > 0,05 donde se encontró que no hay relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Al ejecutar el análisis entre la variable sexo y estilo de vida, de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, donde se identificó la relación estadística significativa, donde el factor biológico no tiene relación con estilo de vida, ya que en la investigación se comprobó aplicando el Chi-cuadrado, de esa manera decimos que no tiene que ver el sexo con estilo de vida, ya que el sexo es un género que nos define como: Varón o mujer, mas no implica a una forma de vivir de una persona, ya sea de manera saludable o no saludable, el sexo es

característica biológica y fisiológica que no se compara con el comportamiento de la humanidad.

El factor biológico que es el sexo, son las características y formas particulares del organismo del ser humano ya sea hombre o mujer, también se puede definir como condición orgánica del ser humano, por otro lado, podemos decir que está ligado al comportamiento y práctica que expresa el interés sexual de sexo femenino y masculino, que todo esto está constituido en una forma personalidad de cada individuo (45).

Concordando con el resultado de Real Academia Española, (45) donde concluyó que el sexo no tiene nada que ver con el estilo de vida, porque, esto hace referencia a la característica biológica y también fisiológica que nos define como hombre y mujer, también es un conjunto características y peculiaridad de cada individuo de ambos sexos, ya sea varón o mujer.

De acuerdo a los resultados, la teórica Nola Pender, (21) lo cual indica que el estilo de vida es un conjunto de comportamiento, hábito, acción que desarrolla cada ser humano y también lo relaciona con la buena salud, asimismo, nos menciona que cada acción que realiza el individuo de manera positivo o negativo es para su bienestar de su salud propio, cada ser humano es responsable de sus propias acciones. Para tener una vida sana y saludable Pender nos dice que debemos de promocionar un estilo de vida saludable para la salud.

Se encontró estudios de investigación que se asemejan como los de Rafael M, (76) en su estudio titulado: “Estilos de vida y factores

biosocioculturales de los adultos de la comunidad unidos Venceremos-Huashao Yungay, 2018”. Donde concluyo que no existe relación estadística significativamente entre el sexo y estilo de vida. De igual forma el resultado que se asemeja al estudio es del autor Flores N, (77) con su estudio titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano estrella del nuevo amanecer, La Joya-Arequipa, 2018”. Donde encontró que no existe relación significativa relativamente entre sexo y el estilo de vida.

Por el contrario, se encontró estudios que difieren a la investigación presente como de Zenón T, (78) con su estudio titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz-Ancash, 2020”. Donde concluye que si existe relación significativa relativamente entre sexo y estilo de vida. Así mismo también encontramos al autor Romo D, (79) con su investigación: “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el Distrito de San de Iscos, 2017”. Donde concluyo que si existe relación relativamente significativa entre sexo y estilo de vida.

En conclusión, de acuerdo los resultado que se obtuvo de este presente trabajo de investigación de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, podemos deducir que no existe relación estadísticamente con el factor biológico sexo y estilo de vida, esto se debe a que los adultos mayores de esta dicha población no depende de la sexualidad ya sea varón o mujer para llevar un estilo de vida inadecuado o saludable, ya que el estilo de vida se redacta acuerdo las acciones y comportamientos de cada ser humano y también son actos positivos para tener y llevar una vida sana; con ello podemos mencionar que el sexo son

formas peculiaridades de cada individuo que lo construyo desde el momento que nació, y el estilo de vida el ser humano lo hace y lo construye cada día de su vida cotidiana y de esa manera decide llevar un estilo de vida de forma adecuada e inadecuada.

TABLA N° 04

Al analizar esta tabla de percibe la relación del factor cultural (religión y grado de instrucción) y estilo de vida, se obtuvo el 76,84% (73) es de religión católica en donde el 65,26% (62) presentan un estilo de vida no adecuado, mientras que un 11,58% (11) tienen un estilo de vida saludable. Por otro lado, se observa que el 71,58 (68) tienen un grado instrucción sin instrucción, donde el 4,21% (4) donde llevan un estilo de vida no adecuado; seguidamente el 67,37% (64) mantienen una calidad de vida favorable.

Utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia de criterios $\chi^2= 1, 7613$; $gl=2$; $P= 5,9915 > 0,05$ se obtuvo que no existe ninguna relación estadísticamente entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: Religión. De la misma manera, esto se halló aplicando el Chi cuadrado $\chi^2= 9, 9715$; $gl=3$; $P= 7, 8147 > 0,05$ se deduce que si existe relación estadísticamente entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: grado de instrucción.

El factor cultural religión, son conjuntos de creencias y enfoques del mundo donde el ser humano lo relaciona con la parte espiritual y valores, que ello lo llaman fe y devoción, también por otro lado podemos mencionar que la religión es una tradición, costumbre o ritual que lo practica el ser humano para su bien espiritual (46).

En el presente trabajo de investigación, si se encontró la relación estadística entre el factor cultural grado de instrucción y estilo de vida, tal y como lo sustenta Sarmiento T, (47) donde se aprecia que el estudio y el aprendizaje es muy importante para llevar y construir un estilo de vida saludable, ya que ello, nos va permitir tener conocimiento e interés por los buenos modales y acciones para tener una vida sana y saludable.

Lo que sustenta el presente trabajo de investigación es Nola Pender, (21) donde nos permite comprender lo cual importante es llevar o contraer las acciones saludables para el bienestar de nuestra salud, lo cual nos confronta con los buenos hábitos, modales correctos para conllevar la salud de manera adecuada y saludable, para ello, la promoción de la salud es indicado por ella para tener una mejor vida. Para lo cual cada ser humano debe de tomar interés y poner en práctica los buenos modales.

Se encontró estudios de investigación que se asemejan como los de Aries J, (80) con su investigación titulada: “Estilos de vida Factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el centro de salud Alianza I-4 Azángaro, 2018”. Donde concluyó que si existe relación relativamente significativamente entre factor cultural (religión, grado de instrucción) y estilo de vida. Así mismo, encontramos estudio que se semeja realizado por Ruiz D, (81) donde en su investigación llego a una conclusión que si existe relación estadística significativa entre estilo de vida y factor biosociocultural: grado de instrucción y religión, donde se obtuvo esta significancia aplicando el Chi-cuadrado.

Asimismo, se encontramos los resultados que difieren, los estudios realizados por Pulido C, (82) donde en su estudio menciona que no existe relación estadística significativamente entre estilo de vida y factores biosocioculturales: grado de instrucción y religión comprobando con el Chi-cuadrado. De igual manera existe estudio que difiere a la investigación realizado por Castillo G, (83) donde concluyo que no existe relación estadística significativamente entre estilo de vida y factor biosociocultural: grado de instrucción y religión, esto se obtuvo al realizar el Chi-cuadrado.

Por consiguiente, podemos deducir y discutir del presente trabajo de investigación desarrollado de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, se analizó que en el factor cultural (religión) no tiene relación entre estilo de vida, ya que la religión no implica a una forma de vivir de un ser humano, si no es una decisión espiritual y decisión de uno mismo, ya sea para orar, rezar, o seguir a Dios, esto también viene de la enseñanza de nuestros padres y guidores. Por otro lado, obtuvimos que, si hay relación entre grado de instrucción y estilo de vida, esto se debe a que el ser humano obtuvo una enseñanza de sus padres desde niño, también le enseñaron que el estudio es la prioridad para tener una calidad de vida, ya que con el estudio encontrarían trabajos más fáciles y convenientes para ellos y así ellos gozaran su vida ya sea alimentándose bien, además vestirse bien, para que de esa manera tengan una vida saludable y diferente a ellos.

TABLA N° 05

En tal sentido el factor social y el estilo de vida, pudimos ver la variable de estado civil de los adultos mayores, Anta-Carhuaz, que el 62,11% (59) de los adultos mayores encuestados son viudos, de los cuales el 53, 68% (51)

llevan un estilo de vida no adecuado, y solo el 8,42% (8) llevan un estilo de vida adecuado. En cuanto a la variable ocupación que el 34,74% (33) son obreros, de las cuales el 27,37% (26) tienen estilo de vida no saludable y un 7,37% (7) tienen estilo de vida adecuado. Por consiguiente, se vio que el 45,26% (43) tienen un ingreso económico menor de 400 nuevos soles, de los cuales un 40,00% (38) conllevan un estilo de vida no adecuado y un 5,26% (5) llevan un estilo de vida adecuado.

Al aplicar las variables de los factores sociales: estado civil y el estilo de vida de los Adultos Mayores, Anta-Carhuaz, utilizando el Chi cuadrado $\chi^2 = 2,4371$; $gl=4$; $P=9,48,77 > 0,05$, se obtuvo que no hay correlación estadística significativa, de igual manera al relacionar la ocupación con el estilo de vida aplicando el estadístico chi cuadrado obtenida $\chi^2 = 3,9746$; $gl=4$, $P=9,4877 > 0,05$, no existe relación estadísticamente. De igual manera, indica la correlación entre ingreso económico y estilo de vida de los Adultos mayores, Anta-Carhuaz aplicando el Chi cuadrado $\chi^2 = 0,1262$; $gl=4$, $P=9,4877 > 0,05$, donde indica sobre el ingreso económico que no tiene ninguna relación significativa con el estilo de vida de los adultos mayores.

En cuanto el estado civil, podemos decir que es la unión de dos personas de ambos sexos o también hay casos que se juntan de mismo sexo, para que puedan procrearse; por otro lado, hace referencia en una conducta del ser humano, lo cual se desarrolla de manera episódica (48).

En el presente trabajo de investigación encontramos el mayor número de los adultos mayores de sexo masculino, esto se debe que sus parejas de sexo

femenino ya fallecieron, esto se expresa como viudos, por otro lado, se menciona que hay mayor demanda de enfermedades en las personas adultas de sexo femenino ya que ellas tienden a enfermarse rápido y continuamente.

La Ocupación, se define como clases o tipos de trabajo que se desarrolla o también son las actividades que se realizan todos los días, para generar un ingreso económico lo cual nos va a ayudar a solventar nuestros gastos. El trabajo puede ser una modalidad contractual que engloba aquellas formas laborales en las cuales está ausente por completo la idea de permanencia o estabilidad del trabajador; se podría decir que este tipo de contrato se caracteriza por establecer, entre las partes (empleador y trabajador) (49).

En el presente trabajo de investigación se pudo ver que los Adultos Mayores, Anta-Carhuaz, precisan tener un trabajo eventual, porque ya son de tercera edad y ello no les permite tener un trabajo seguro, la mayor parte de los adultos mayores mencionan que trabajan para que puedan solventar sus gastos, y un porcentaje mínimo nos indica que no trabajan ya que ellos tienen el apoyo de sus hijos o nietos y también se observó que hay adultos mayores en dicho distrito que se encuentran delicados de salud, y están en cuidado de las personas que están en su entorno.

El ingreso económico es: sueldo, salario, dividendo, ingreso por interés, pago de transferencia, alquiler, etc. también depende del grado de instrucción que haya recibido por lo que se considera vital tratar de que la población reciba los conocimientos y competencias suficientes para acceder a mejores

remuneraciones y por lo tanto a acceso de recursos y servicios dentro de los cuales se incluye a salud (50).

Asimismo, en esta investigación se pudo ver que los Adultos Mayores, Anta-Carhuaz, reciben apoyo de las entidades públicas como programa de pensión 65, por otro lado hay un porcentaje considerable de los adultos mayores que trabajan para así puedan sobre llevar sus gastos, también se pudo ver que hay adultos que no tienen apoyo ni trabajo ya que ellos tienden llevar un estilo de vida no saludable, esto sucede porque no tienen los recursos para que puedan alimentarse y vestirse de manera adecuado.

Vygotsky, señala que el desarrollo cognitivo es todo aquello que cumple con un papel muy importante en la interacción social como individuo y el aprendiz; y todo el desarrollo del ser humano está conectado con la interacción sociocultural, y el individuo va logrando el desempeño en la parte personal y profesional a lo largo de su vida, de acuerdo al contexto social. Asimismo, la educación es muy importante para Vygotsky porque el ser humano va desarrollándose y fortaleciéndose como persona cada día de su existencia (25).

Lalonde, (23) indica que el determinante biológico, social y cultural, es todo el proceso que cumple el ser humano, también está vinculado con la economía, ambiental, la condición de vida que lleva cada individuo, todo ello se va cumpliendo a lo largo de la vida desde el nacimiento, crecimiento, el trabajo, la vivencia hasta el envejecimiento.

Nola Pender, (21) sustenta este presente trabajo de investigación, ya que nos indica que los estilos de vida son acciones y actitudes que una persona lo realiza todos los días, por ende, en esta investigación deducimos que hay adultos mayores de distrito de Anta tienden llevar un estilo de vida poco saludable, ya que ellos no se alimentan de manera adecuada, no realizan ejercicio, no conocen sobre los buenos hábitos saludables y Pender indica que se debe de realizar ejercicio, alimentarse de manera adecuada, llevar una vida tranquila, tener una buena comunicación con nuestros entornos, saber sobre llevar nuestra salud sana, tanto físico y psicológicamente, para que de esa manera sintamos bien, llevar una vida sana y saludable.

Se encontró estudios de investigación que se asemejan como los de Silva M, (84) en su estudio realizado titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor parroquia perpetuo Socorro-Chimbote 2019”. Donde concluyó que no hay relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores sociales: (estado civil, ocupación, ingreso económico), esto se obtuvo aplicando el Chi-cuadrado. De la misma manera se encontró que se asemeja con los de León K, (85) en su investigación titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento Humano 10 de Setiembre-Chimbote, 2017”. Donde concluyó que no existe relación estadísticamente relativa entre estilo de vida y factores sociales. (estado civil, ocupación, ingreso económico), esto se realizó con la aplicación del Chi-cuadrado.

También se encontró estudios que difieren con los de Ordiano C, (86) concluyó que en su investigación si existe relación entre estilo de vida y

factores sociales: (estado civil, ocupación, ingreso económico), este resultado obtuvo aplicando el Chi-cuadrada. Asimismo, se encontró un estudio diferente a la investigación planteada que es de Alcasihuincha T, (87) donde se ve que si existe relación estadísticamente relativa entre estilo de vida y factores sociales: (estado civil, ocupación, ingreso económico), este resultado de obtuvo realizando el Chi-cuadrado.

Al final para concluir con la interpretación del presente trabajo de investigación desarrollado, se obtuvo que no existe relación entre estilo de vida y factor social, ya que el estado civil no se relaciona con los buenos hábitos que lleva una persona, sino que esto es una situación física de cada ser humano, para ello comentar que el estilo de vida es una forma o modo de vivir de una persona. Por otro lado, también se vio que no existe relación con ocupación y estilo de vida, esto se analiza porque una ocupación no implica a los buenos o malos hábitos que lleva una persona. Por último, se redactó que no existe relación con ingreso económico y estilo de vida, ya que esto muestra que no dependemos del estilo de vida para tener un ingreso económico, si no, uno mismo debe de decidir cómo obtener dinero para fortalecer nuestra calidad de vida, y así tener una visión propia para tener un trabajo estable y beneficiarnos de ello.

VI. CONCLUSIONES

- Más de la mitad de los adultos mayores, Anta-Carhuaz presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje considerable, un estilo de vida saludable.
- Respecto a los factores biosocioculturales tenemos que la mayoría de los adultos mayores, Anta más de la mitad son de sexo masculino, profesan la religión católica, sin instrucción, estado civil viudo y de ocupación obrero, y tienen un ingreso económico menos de 600 soles mensuales.
- Al aplicar el chi cuadrado estadísticamente significativa entre estilos de vida y factores biosocioculturales: sexo, religión, estado civil, ocupación, ingreso económico. Si existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales: grado de instrucción de los adultos mayores, Anta– Carhuaz.

VII. RECOMENDACIONES

- Recomendar a las autoridades del distrito de Anta por medio de los resultados mostrados, para que puedan contribuir con el cambio y bienestar de los adultos mayores de distrito de Anta, con la finalidad de implementar actividades de prevención, promoción de la salud y bienestar.
- Recomendar al personal del puesto de salud del distrito de Anta - Carhuaz, para que realicen programas de salud, mediante sesiones educativas o exposiciones en cada sector o en la misma institución, sobre los factores biosocioculturales que influyen en el estilo de vida de la persona, y que de esta manera el adulto mayor obtenga conocimientos sobre los beneficios de tener un estilo de vida saludable y así pueda evitar cualquier tipo de enfermedades.
- Sugerir a la comunidad universitaria que realicen más investigaciones, teniendo en cuenta los resultados que se obtuvieron, y buscando nuevos factores de riesgo que influyen en el estilo de vida, de esta manera se podrá mejorar la situación de salud en las que se encuentran las poblaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Principales causas de muerte y discapacidad en el mundo 2019. [Visitado el 25 de mayo del 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.paho.org/es/noticias/9-12-2019-oms-revela-principales-causas-muerte-discapacidad-mundo-2019>
2. Organización Panamericana de Salud. Últimos indicadores básicos de la OPS arrojan a la luz sobre la situación de salud en las Américas. Febrero del 2019. [Visitado el 25 de mayo del 2021]. Recuperado a partir de: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14960:ultimos-indicadores-basicos-de-la-ops-arrojan-luz-sobre-la-situacion-de-salud-en-las-americas&Itemid=1926&lang=es
3. Organización de las Naciones Unidas (ONU). Las mujeres viven más que los hombres en cualquier parte del mundo | Noticias ONU. Naciones Unidas [Internet]. 2019 [Citado el 25 de mayo de 2021];1–2. Recuperado a partir de: <https://news.un.org/es/story /2019/04/1453921>
4. Arias J. factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el Centro de Salud Alianza I- 4 Azángaro 2018. [tesis pregrado] Puno, 2019 [Citado El 18 de diciembre del 2021]. Recuperado a partir de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10491/Arias_Infantes_Jennifer_Yelvetia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Malaver C. Así Se Vive La Vejez En Bogotá. Edit. El Tiempo. [Artículo En Internet]. [Citado El 18 de diciembre del 2021]. Colombia. 2018. Disponible en: URL: <https://www.eltiempo.com/bogota/como-es-la-calidad-de-vida-de-un-adulto -mayor-en-bogota-306278>

6. Instituto Nacional de Salud (INS). Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. [Internet]. 2019 [Citado el 25 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
7. Echabautis A, Gómez Y, Zorrilla A, et al. Estilos de Vida Saludable Y Factores Biosocioculturales en los Adultos de la Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019 [Tesis pregrado] [citado el 14 de abril de 2022] Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/UMA/137/browse?value=adultos&type=subject>
8. Morales E. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor Asentamiento humano Fraternidad Chimbote, 2020. (Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Chimbote; 2020. [citado el 14 de abril de 2022] Disponible en: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000051943>
9. Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona en el Perú. [Proyecto de línea de la escuela de Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2018. [Tesis pregrado] [citado el 14 de abril de 2022]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17560/Estilos_de_Vida_Gonzales_%20Prieto_%20Joel%20_Daniel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Blouin C, Tirado E, Mamani F, et al. La Situación De La Población Adulta Mayor En El Perú: Camino A Una Nueva Política. Pontificia Universidad Católica Del Perú. Edit. Konrad Adenauer Stiftung. Primera Edición. Perú.

2018. [Tesis pregrado] [citado el 2 de abril de 2022] Disponible En: <http://cdn01.pucp.education/idehpucp/wpcontent/uploads/2018/11/23160106/publicacion-virtual-pam.pdf>Dr.
11. Aranco N, Stampini M, Ibarra N, Medellín N. Panorama De Envejecimiento Y Dependencia De América Latina Y El Caribe. Edit. Bid. División De Protección Social Y De Salud. [Artículo En Internet]. [citado el 14 de abril de 2022] 2018. Disponible En: [Panorama-de-envejecimiento-y-dependencia-enAmericaLatinayelCaribe%20\(1\).pdf](#)
 12. Toapaxi E, Guarate Y, et al. Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores. Ecuador; 2020. Universidad Técnica de Ambato. [citado el 21 de enero de 2023]. Disponible en: <file:///C:/Users/user/Downloads/966-110-2331-1-10-20201201.pdf>
 13. Ponce J. Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores de la ciudadela Luis Bustamante, Manabí, Ecuador, 2020 [citado el 14 de abril de 2022] Disponible en: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/download/1517/2819>
 14. Cornejo M, Lema A. Estilo de vida del adulto mayor: Evaluación de los niveles de autonomía e independencia [Internet]. Universidad de Guayaquil; 2018. [citado el 25 de abril 2022]. Disponible en: http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/34719/3/Cornejo_Lema%20titulaci3n.pdf
 15. Ávila M, en su investigación titulada: “Determinantes de Salud y estilos de vida de adulto mayor, Trujillo, 2018”. [citado el 10 de abril 2021]. Disponible

en URL: http://actamedica.medicos.sa.cr/index.php/Acta_Medica/article/view/222/203.

16. Bustamante N. Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Santo Toribio de Mogrovejo, Chachapoyas - 2015. Univ. Nac Toribio Rodríguez Mendoza UNTRM. 2019. [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en URL: <http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/176?show=full>
17. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de Asentamiento Humano Estrella del nuevo Amanece, la Joya-Arequipa. [Tesis para obtener el Título Profesional de enfermera] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018. [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3072/Adulto_Estilo_de_Vida_Flores_Torres_Noemi%20_Noelia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Villacorta G. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Cochac - Huaraz, 2018 [Internet]. Huaraz; 2018 [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7552/Factores_Biosocioculturales_Adultos_Villacorta_Chavez_Gissela_elsa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Palacios G. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama - Piscobamba, 2018 [Internet]. Universidad Católica los ángeles de Chimbote; 2015 [citado el 10 de abril 2022]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/Adultos_

Estilo_de_Vida_Palacios_Miranda_Nueva_Grabiela.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del 98 caserío de Queshcap - Huaraz, 2018. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018. [Citado el 25 de noviembre de 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/Estilo_de_Vida_Adultos_Ordeano_Figueroa_Carolina_Magdalena.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Carranza E, Caycho, Salinas A, et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Universidad Peruana Unión. Revista Cubana de Enfermería. 2019;35(4). [Visitado el 13 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2019/cnf194g.pdf>
22. Cadena J. González Y. El cuidado de enfermería en pacientes con riesgo cardiovascular sustentado en la teoría de Nola J. Pender. Enero del 2019. Vol. 19 Ed. 1 pág. 107-121. [Visitado el 13 de abril del 2021]. Recuperado a partir de: <https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=01242059&AN=120884953&h=zLovKVGsVzire4zpF2osne16aa0gQOSY3XETYCvroUy291WKtjb%2fTKPDRPmXUw9puycERoL6rJaa5%2blb26hNDQ%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%3dsite%26authtype26scope%%3dcrawler%26jrnl%3d01242059%26AN%3d120884953>

23. Valles A. Modelos y teorías de Salud Pública. Universidad Autónoma de Baja California. 2019. [Visitado el 14 de abril del 2021]. Recuperado a partir de:
https://www.researchgate.net/profile/AnaVallesMedina/publication/339662890_Modelos_y_Teorias_de_Salud_Publica/links/5e5eba32a6fdccbeba1826a7/Modelos-y-Teorias-de-Salud-Publica.pdf#page=41
24. Galli A, Pages M, Swieszkowski S. Contenidos Transversales Factores Determinantes de la Salud [Internet]. Buenos Aires; 2017 [cited 2020 Jan 23]. Disponible en:
<https://www.sac.org.ar/wpcontent/uploads/2018/04/factoresdeterminantes-de-la-salud.pdf>
25. Ávila M, en su investigación titulada Determinantes de Salud y estilos de vida de adulto mayor, Trujillo, 2018”. Disponible:
http://actamedica.medicos.sa.cr/index.php/Acta_Medica/article/view/222/203
26. Organización de las Naciones Unidas (ONU). Las mujeres viven más que los hombres en cualquier parte del mundo | Noticias ONU. Naciones Unidas [Internet]. 2019 [Citado el 25 de mayo del 2021];1–2. Disponible en:
<https://news.un.org/es/story/2019/04/1453921>
27. Sosa D. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos que acuden al centro de salud materno infantil El Socorro Huaura, (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Chimbote; 2020. [Visitado el 25 de mayo del 2021]. Recuperado a partir de:
<http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000051821>

28. Cárdenas C. “Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Puesto de Salud 15 de enero, 2018”. [Tesis para obtener el título profesional de: licenciada en enfermería]. Lima. Universidad Cesar Vallejo, 2018. [Fecha de acceso 09 de julio de 2019]. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18970/cardenas_AC..pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Caro J. Desarrollo y ciclo vital. Jóvenes y adultos. Fundación Universitaria Área Andina. Setiembre del 2018. [Visitado el 20 de mayo del 2021]. Recuperado a partir de: <https://digitzk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1427/162%20Desarrollo%20y%20Ciclo%20Vital%20%20j%20c3%93Venes%20y%20Adultos.pdf?sequence=1>
30. Vélez E, Falcones M, Vásquez M, Solórzano J, et al. El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. Recimundo [Internet]. 29 ene. 2019 [citado 9 dic.2021];3(1):58-4. Disponible en: <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/357>
31. Vilela R. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor que asisten al Puesto de Salud de Mallaritos–diciembre 2017– abril 2018. [Tesis para obtener el Título de Licenciada en Enfermería] [citado el 09 de diciembre 2021]. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11789/Tesis_60698.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Subsecretaria de Salud Pública. Guía estilos de vida saludable. Ejercicio [Internet]. Medellín; 2018 [citado 9 dic.2021]. Disponible en:

[https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/Programas y Proyectos/Shared Content/Estilos de vida saludable/Guía Estilos de Vida Guía Estilos de vida saludables.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/Programas%20y%20Proyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida%20Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf)

33. Romero M, Querevalu M. Factores biosocioculturales y estilos de vida de los usuarios del programa del adulto mayor del centro de salud San Pedro - Piura, 2018. (tesis para obtener el título de segunda especialidad profesional en salud pública y comunitaria). Universidad Nacional del Callao; 2021. [Visitado el 14 de abril del 2021]. Disponible en: [http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/3796/Romero %20y%20Querevalu_tesis2daesp_2018.pdf?sequence=1&isallowed =y](http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/3796/Romero%20y%20Querevalu_tesis2daesp_2018.pdf?sequence=1&isallowed=y)
34. Chavarría P, Barrón P and Rodríguez. Estado Nutricional de Adultos Mayores Activos y su Relación con Algunos Factores Sociodemográficos, Chile. Revista Cubana de Salud Pública. 2017; 43. [Visitado el 14 de abril del 2021]. Recuperado a partir de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000300005
35. Ministerio de Salud (Minsa). Actividad Física previene enfermedades mortales. 2017 [Visitado el 9 de mayo del 2021]. Recuperado a partir de: [https://www.gob.pe/instituci3n/minsa/noticias/38714-actividad-fisica-previene-enfermedades-mortales](https://www.gob.pe/instituci%C3%B3n/minsa/noticias/38714-actividad-fisica-previene-enfermedades-mortales)
36. Del Bosque D. El manejo del estrés. [Internet]. 2018 [Visitado el 14 de abril del 2021]. Disponible en URL: [https://www.parentepsis.com/manejo-del-estres/Ortega DOG](https://www.parentepsis.com/manejo-del-estres/Ortega%20DOG)
37. Salinas B, Ortiz M. Relaciones interpersonales y desenlaces en salud durante la pandemia por COVID-19. Octubre del 2020. [Visitado el 9 de mayo del

- 2021]. Recuperado a partir de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020001001533&script=sci_arttext&tlng=n
38. Celis J. Autorrealización personal. [Internet]. 2018 [Visitado el 19 de junio del 2021]. Recuperado a partir de URL: <https://www.sebascelis.com/autorrealizacion-personal/>
39. Benavides F. Causalidad y responsabilidad en salud laboral. Artículo especial. 2020. [Visitado el 19 de junio del 2021]. Recuperado a partir de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120300819>
40. Aloe E. La espiritualidad en el Bienestar Psicológico y subjetivo en enfermos terminales. *Social*, 4 (1), 65-81. 2018. [Visitado el 19 de junio del 2021]. Recuperado a partir de: <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/viewFile/2759/2455>
41. Carrillo R., Hernández, A., Ramírez, I., Rodríguez, I. Estilos de vida saludables. [Internet]. XX Congreso Internacional. Colegio Universitario Marcelino Champagnat. 2017 [Visitado el 19 de junio del 2021]. Recuperado a partir de: <http://www.acmor.org.mx/cuam/2009/Humanidades/338Cog%20Univ%2096%20Marcelino%20Champagnat-Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf>
42. Monroy M, Sánchez N. Metodología de la investigación [En Línea]. Grupo Editorial Éxodo, 2018 [Visitado el 19 de junio del 2021]. Recuperado a partir de: <https://elibro.net/es/ereader/uladech/172512?page=105>
43. Torrado U. Salud: moda o estilo de vida [Internet]. Mercado Negro. 2019 [Citado 25 de mayo 2021]. Disponible en: <https://www.mercadonegro.pe/columna/healthy-stylemoda-estilo-de-vida/>

44. Aguilar D. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama–Piscobamba, 2018. [Tesis pre grado] [Citado 25 de mayo 2021]. Disponible desde el URL: <http://www.monografiascom/trabajos32/macroeconomia/macroeconomiashtml>
45. Real Academia Española. Sexo [Internet]. Real Academia Española. 2019 [Citado 25 de mayo 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/sexo?m=form>
46. Real Academia Española. religión [Internet]. Real Academia Española. 2019 [Citado 25 de mayo 2021]. Recuperado a partir de: <https://dle.rae.es/religi3n>
47. Sarmiento T. Relación entre el nivel de conocimiento sobre salud bucal durante el embarazo y grado de instrucción en púerperas del hospital III Salcedo Puno. [Citado 25 de mayo 2021]. Universidad Nacional del Altiplano. 2019. Recuperado a partir de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12998/Sarmiento_Huallpa_Tania_Magaly.pdf?sequence=1&isAllowed=y
48. Arechederra L. Matrimonio civil y libertad religiosa en España (Crónica jurídica) [En Línea]. Madrid: Dykinson, 2020 [Citado 25 de mayo 2021]. Recuperado a partir de: <https://elibro.net/es/ereader/uladech/143680?page=133>
49. Keynes J. Resumen de: Teoría general de la ocupación, el interés y el dinero [En Línea]. La Bisagra, 2020 [Visitado el 20 de abril del 2021]. Recuperado a partir de: <https://elibro.net/es/ereader/uladech/168944?page=2>
50. Cabrero J. Martínez M. Diseño Investigación II. Octubre del 2020. [Visitado el 20 de abril del 2021]. Recuperado a partir de: http://www.aniortecnico.net/apunt_metod_investigac4_5.htm

51. Olivero F. Capítulo 3: Confiabilidad y Validez de los Instrumentos. Setiembre del 2017 [Visitado el 20 de abril del 2021]. Recuperado a partir de: <https://es.slideshare.net/ug-dipa/captulo-3-confiabilidad-y-validez-de-los-instrumentos>
52. Uladech. Código de ética para la investigación - Versión 004 [Internet]. Chimbote; 2021 [Citado 12 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/uladechcatolica/documentos/?documento=reglamento-de-investigacion>
53. Cornejo M, Lema A. Estilo de vida del adulto mayor: Evaluación de los niveles de autonomía e independencia [Internet]. Universidad de Guayaquil; 2018. [citado el 10 de abril 2021]. Disponible en: http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/34719/3/Cornejo_Lema%20Titulacion.pdf
54. Trepát I. Informe de Alimentación Saludable, 2018: Análisis internacional, nacional y autonómico [Internet]. Barcelona: Escuela de Business; 2019 [Consultado el 20 de abril del 2021]. Disponible en: <https://olmatasl.com/wp-content/uploads/2019/10/alimentacion-saludable-eae-business-school.pdf>
55. Camones P. Factores de riesgo y el estado nutricional en adultos, Puesto de Salud Aco - Ancash - 2020. [Tesis pre grado] [citado el 20 de abril del 2021]. Disponible en: URL: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57799/Camones_Y_PZ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
56. Vargas M. Estilos de vida saludable: un camino a la sanación [Internet]. Revista Blanca. 2017 [citado el 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://revistablanca.com/medicina/estilos-vida-saludable-camino-la-sanacion/>

57. García E. Actividad física y salud. [Internet]. 2018 [citado el 23 de febrero de 2022]. Disponible en URL: <https://www.saludabit.es/biblioteca/deporte/28/actividad-fisica-salud>
58. Daneri F. Psicobiología del estrés. Biología del comportamiento. Argentina: Universidad de Buenos Aires; 2019 [citado el 23 de febrero de 2022]. Disponible en URL: http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
59. Salas D. Relaciones interpersonales. [Internet]. 2017 [citado el 23 de febrero de 2022]. Disponible en URL: <http://www.salaspsicologicas.com/relaciones-interpersonales/>
60. Milla J. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Hualcán-Carhuaz, 2018. [citado el 23 de febrero de 2022]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7542/adultos_estilo_de_vida_Milla_Leon_Jackelin_vanesa.pdf?sequence=1&isallowed=y
61. Vives A. Estilo de Vida Saludable. Puntos de vista para una opción actual y necesaria. Revista Psicología Científica.com [internet]. 2019 nov; [Consultado el 23 de febrero del 2022]; 17(5). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable>.
62. Villacorta G. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Cochac - Huaraz, 2018 [Internet]. Huaraz; 2018 [Visitado el 13 de abril del 2021]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/>

123456789/7552/Factores_Biosocioculturales_Adultos_Villacorta_Chavez_Gissela_Elsa.pdf?sequence=1&isAllowed=

63. Aniceto Z. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz-Ancash, 2020 [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería] [Visitado el 18 de febrero del 2022]. Recuperado a partir de:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19042/Estilos_Factores_Aniceto_Tolentino_Zenon_Antonio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
64. Roxana E. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta. Pariacoto, 2018 [Internet]. Universidad Nacional del Santa; 2018 [Visitado el 24 de noviembre del 2021]. Recuperado a partir de:
<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3297/48969.pdf?sequence=1&isAllowed=>
65. Soriano A. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui-Cátac, 2020 [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] [Visitado el 18 de febrero de 2022]. Recuperado a partir de:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16776/Adultos_Estilo_de_Vida_Soriano_Coronel_Amy_Minerva.pdf?sequence=1&isAllowed=y
66. Barba M. Definición de sexo, género y sexismo. [Internet]. 2018 [citado el 23 de febrero de 2022]. Disponible en URL:
<https://www.aboutespanol.com/definicion-de-sexogenero-y-sexismo-1271572>

67. Real Academia Española. religión [Internet]. Real Academia Española. 2019 [citado el 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/religi3n>
68. Real academia espa3ola. Grado de instrucci3n. Actualizaci3n 21 de febrero del 2021. [citado el 22 de enero de 2023]. Disponible en: <https://conceptodefinicion.net/grado-de-instruccion/>
69. Real Academia Espa3ola. Estado civil [Internet]. Real Academia Espa3ola. 2019 [citado el 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/estado?m=form#7uGqJBt>
70. Real Academia Espa3ola. Ocupaci3n [Internet]. Real Academia Espa3ola. 2019 [citado el 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/ocupaci3n?m=form>
71. Euroinnova. Ingreso Econ3mico. Actualizaci3n 21 de febrero del 2021. [citado el 22 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.euroinnova.pe/blog/que-es-un-ingreso-economico>
72. Cochachin M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de Ataquero_Carhuaz, 2017. [tesis para optar el t3tulo profesional de licenciada en enfermer3a] [Visitado el 24 de noviembre del 2021]. Recuperado a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14988/Adultos_Mayores_Estilos_de_Vida_Cochachin_Alegre_Melina_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
73. Milla J. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualc3n-Carhuaz, 2018. [Tesis para optar el t3tulo profesional de Licenciada en Enfermer3a] [Visitado el 22 de febrero del 2022]. Recuperado a

partir de:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7542/Adultos_Estilo_de_Vida_Milla_Leon_Jackelin_Vanesa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

y

74. Oriano C. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Caserío de Queshcap – Huaraz, 2018. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] [Visitado el 24 de noviembre del 2021].

Recuperado a partir de:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/Estilo_de_Vida_Adultos_Ordeano_Figueroa_Carolina_Magdalena.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Allowed=y

75. Palacios G. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama-Piscobamba, 2018. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] [Visitado el 24 de noviembre del 2021].

Recuperado a partir de:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/Adultos_Estilo_de_Vida_Palacios_Miranda_Nueva_Grabiela.pdf?sequence=4&isAllowed=y

wed=y

76. Rafael M. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad unidos Venceremos-Huashao-Yungay, 2018. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] [Visitado el 24 de noviembre del 2021].

Recuperado a partir de:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7789/Adultos_Estilos_de_Vida_Rafael_Leon_Mary_Elena.pdf?sequence=1&isAllowed=y

77. Flore N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano estrella del nuevo amanecer, La Joya-Arequipa, 2018. [Internet] [Visitado el 24 de noviembre del 2021]. Recuperado a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3072/Adulto_Estilo_de_Vida_Flores_Torres_Noemi%20noelia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
78. Zenón T. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Caraz-Ancash, 2020. [Internet] [Visitado el 22 de febrero del 2022]. Recuperado a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19042/Estilos_Factores_Aniceto_Tolentino_Zenon_Antonio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
79. Romo D. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales Del Adulto Mayor En El Distrito De San Juan De Iscos, 2017. [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería]. Universidad Católica Los Angeles De Chimbote. Perú. 2017. [Visitado el 22 de febrero del 2022]. Recuperado a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4432/Adulto_Mayor_Estilos_de_Vida_Romo_Yauri_Deycy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
80. Arias J. Factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el centro de salud Alianza I-4 Azángaro, 2018 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2019 [Visitado el 22 de febrero del 2022]. Recuperado a partir de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10491/Arias_Infantes_Jennifer_Yelvetia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

81. Ruiz D. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos maduros del Pueblo Joven Porvenir Zona A – Chimbote, 2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] (Citado el 22 de enero del 2023). Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/24210/ADULTOS_MADUROS_RUIZ_%20SAGAL_DIEGO_%20ALEJANDRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
82. Pulido C. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro Pueblo Joven Miraflores Alto _Sector B Chimbote, 2018. (Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería). (Citado el 04 de setiembre del 2022). Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/17791>
83. Castillo G. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales Del Adulto Joven. Asentamiento Humano, Vista Al Mar Ii-Nuevo Chimbote, 2017. [Tesis Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. Perú. 2017. [Visitado el 22 de febrero del 2022]. Recuperado a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2836/Adultos_Jovenes_Estilo_de_Vida_Castillo_L%c3%93PEZ_GERALDINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
84. Silva M. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor parroquia perpetuo socorro- Chimbote 2019 [tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Perú: Universidad Católica los ángeles de Chimbote,

2014. [Visitado el 22 de febrero del 2022]. Recuperado a partir de:
<https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/219>
85. León K. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto maduro en el A.H. 10 de Setiembre – Chimbote, 2017. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú. [Visitado el 22 de febrero del 2022]. Recuperado a partir de:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3795/Adulto_Maduro_Estilos_de_Vida_Leon_Tuanama_Katerine_Massiel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
86. . Ordiano C. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales Del Caserío De Queshcap – Huaraz, 2018. [Tesis Para Optar El Título De Licenciada En Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. Perú. 2018. [Visitado el 22 de febrero del 2022]. Recuperado a partir de:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/Estilo_de_Vida_Adultos_Ordeano_Figueroa_Carolina_Magdalena.pdf?sequence=1&isAllowed=y
87. Alcasihuincha T. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro de la habilitación urbana progresista golfo pérsico - nuevo Chimbote, 2019. (Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería). Chimbote; 2019. (Citado el 22 de enero del 2023). Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/15302/adulto_biosocioculturales_alcasihuincha_huayhuacuri_tomaza_victoria.pdf?sequence=1&isallowed=yanexos

ANEXOS

ANEXO N° 01



Instrumento 1



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

MODIFICADO POR: Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008)

| N° | ITEMS | CRITERIOS | | | |
|------------------------------|---|-----------|---|---|---|
| ALIMENTACIÓN | | | | | |
| 1 | Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena. | N | V | F | S |
| 2 | Usted consume alimentos balanceados en su vida cotidiana, como: frutas, vegetales, carne, legumbres, cereales y granos. | N | V | F | S |
| 3 | Usted bebe agua diariamente durante el día, entre 4 a 8 vasos | N | V | F | S |
| 4 | Contiene entre la comida el consumo de frutas | N | V | F | S |
| 5 | Escoge las comidas que no contengan ingredientes químicos o artificiales en la comida | N | V | F | S |
| 6 | Usted lee las etiquetas conservadas, enlatadas y empaquetadas para identificar los ingredientes | N | V | F | S |
| ACTIVIDAD Y EJERCICIO | | | | | |
| 7 | Realiza ejercicios por 20 a 30 minutos por 3 veces a la semana | N | V | F | S |
| 8 | Usted realiza las actividades diariamente que incluyan el manejo del todo cuerpo. | N | V | F | S |
| MANEJO DEL ESTRÉS | | | | | |
| 9 | Usted identifica las causas de las situaciones como la tensión o preocupación en su vida | N | V | F | S |
| 10 | Usted expresa sus sentimientos como la tensión y preocupación | N | V | F | S |
| 11 | Usted plantea alternativas para aliviar la solución a la tensión y preocupación | N | V | F | S |
| 12 | Usted realiza alguna actividad de distracción o relajación como: tomar siestas, pasear, ejercicios de respiración o pensar en cosas agradables para | N | V | F | S |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|---|---|
| | nuestro cuerpo. | | | | |
| APOYO INTERPERSONAL | | | | | |
| 13 | Usted se relaciona o corresponde con los demás | N | V | F | S |
| 14 | Usted mantiene una buena relación interpersonales con los demás | N | V | F | S |
| 15 | Usted comenta sus inquietudes o deseos con los demás | N | V | F | S |
| 16 | Cuando usted se enfrenta en las situaciones dificultosas busca algún apoyo en los demás | N | V | F | S |
| AUTORREALIZACIÓN | | | | | |
| 17 | Usted se encuentra satisfecho con lo elaborado en su vida | N | V | F | S |
| 18 | Se encuentra satisfecho con lo que todavía realiza sus actividades | N | V | F | S |
| 19 | Realiza sus actitudes que animen en su desarrollo personal | N | V | F | S |
| RESPONSABILIDAD EN SALUD | | | | | |
| 20 | Actualmente acude usted a un centro de salud, siquiera una vez al año para su revisión de médica | N | V | F | S |
| 21 | Cuando usted presenta algún desagrado en su cuerpo acude algún centro de salud | N | V | F | S |
| 22 | Toma los medicamentos recetados por el médico | N | V | F | S |
| 23 | Toma en cuenta lo que el personal de salud le brinda información | N | V | F | S |
| 24 | Participa en las actividades que fomentan la salud como las: sesiones educativas, campañas de salud, libros de salud | N | V | F | S |
| 25 | Consume sustancias dañosas como el: alcohol, cigarro y/o drogas | N | V | F | S |

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

N (Nunca) = 1

V (A veces) = 2

F (Frecuente) = 3

S (Siempre) = 4

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

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

| |
|---|
| PUNTAJE MÁXIMO: 100 Puntos donde: |
| 25 entre 74 = Puntos no saludables |
| 75 entre 100 = Puntos saludables |

Instrumento 2



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LA PERSONA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

MODIFICADO POR: Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

.....

A. FACTORES BIOLÓGICOS

• **Marque su sexo**

- a) Masculino ()
- b) Femenino ()

B. FACTORES CULTURALES

• **¿Cuál es su religión?**

- a) Católico (a) ()
- b) Evangélico (a) ()
- c) Otra religión ()

• **¿Cuál es su grado de instrucción?**

- a) Analfabeto (a) ()
- b) Primaria ()
- d) Secundaria ()
- e) Superior ()

C. FACTORES SOCIALES

• **¿Cuál es su estado civil?**

- a) Soltero (a) ()
- b) Casado (a) ()
- c) Conviviente ()
- d) Separado (a) ()
- e) Viudo (a) ()

• **¿Cuál es su ocupación?**

- a) Obrero (a) ()
- b) Empleado (a) ()
- c) Ama de casa ()
- d) Estudiante ()
- e) Otros:

• **¿Cuál es su ingreso económico?**

- a) Menos de 800 soles ()
- b) De 800 a 1200 soles ()
- c) Mayor de 1200 soles ()

ANEXO N° 03



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

VALIDÉZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

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

| | R-Pearson | |
|----------|-----------|-----|
| Items 1 | 0.35 | |
| Items 2 | 0.41 | |
| Items 3 | 0.44 | |
| Items 4 | 0.10 | (*) |
| Items 5 | 0.56 | |
| Items 6 | 0.53 | |
| Items 7 | 0.54 | |
| Items 8 | 0.59 | |
| Items 9 | 0.35 | |
| Items 10 | 0.37 | |
| Items 11 | 0.40 | |
| Items 12 | 0.18 | (*) |
| Items 13 | 0.19 | (*) |
| Items 14 | 0.40 | |
| Items 15 | 0.44 | |
| Items 16 | 0.29 | |
| Items 17 | 0.43 | |
| Items 18 | 0.40 | |
| Items 19 | 0.20 | |
| Items 20 | 0.57 | |
| Items 21 | 0.54 | |
| Items 22 | 0.36 | |
| Items 23 | 0.51 | |
| Items 24 | 0.60 | |
| Items 25 | 0.04 | (*) |

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

(*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio.

ANEXO N° 04



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

| | | N |
|-------|--------------|----|
| Casos | Válidos | 27 |
| | Excluidos(a) | 2 |
| | Total | 29 |

a Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| 0.794 | 25 |

ANEXO N° 05



CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS
(CIENCIAS DE LA SALUD)

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: **ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021** y es dirigido por el estudiante Dina Yolanda Quinto Leyva, investigador de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Recolectar datos sobre los estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de una llamada telefónica. Si desea, también podrá escribir al correo 0801101039@uladech.edu.pe para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

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

Nombre:.....

Fecha:.....

Correo electrónico:.....

Firma del participante:.....

Firma del investigador (o encargado de recoger información):.....



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS
ÁNGELES DE CHIMBOTE**



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

**PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS
(CIENCIAS DE LA SALUD)**

Mi nombre es Dina Yolanda Quinto Leyva 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 20 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 estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash 2021? | Sí | No |
|--|----|----|

Fecha: _____



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

ID: 1212171068 – **CIEI:** 0000-0002 – 0924 -9297

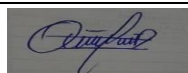
Título de la investigación: ¿Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash 2021?

Investigador: Dina Yolanda Quinto Leyva

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 | X | | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| localidad. | | | |
| Principio de beneficencia y no maleficencia | | | |
| 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 |



Dina Yolanda Quinto Leyva

DNI N° 75015104



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Sr.

Cupitan Tadeo, Jorge Gabriel
Alcalde del Distrito de Anta

Presente. -

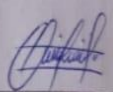
De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo e informarle que soy estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica "Los Ángeles" - Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentar a la estudiante, **Quinto Leyva, Dina Yolanda**, con código de matrícula N° 1212171068, de la Carrera Profesional de Enfermería, ciclo VII, quién solicita autorización para ejecutar de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado "**Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores, Anta-Carhuaz-Ancash; 2021**", durante los meses de septiembre, octubre, noviembre y diciembre del presente año.

Por este motivo, mucho agradeceré me brinde el acceso y las facilidades a fin de ejecutar satisfactoriamente mi investigación, la misma que redundará en beneficio de su población.

En espera de su amable atención, quedo de usted.

Atentamente,


QUINTO LEYVA, DINA YOLANDA
DNI: 75015104

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE ANTA
CARHUAZ - ANCASH

JORGE S. CUPITAN TADEO
DNI N° 41187788
ALCALDE



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor del presente trabajo de investigación titulado: **ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS MAYORES, ANTA-CARHUAZ-ANCASH; 2021.** 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, cumpla 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 aplicará 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 tendrá acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.

QUINTO LEYVA DINA YOLANDA
DNI N° 75015104

QUINTO LEYVA DINA YOLANDA

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%

INDICE DE SIMILITUD

9%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

32%

★ repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo