

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA



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

**Relación entre factores socioculturales y estilos de vida del
adulto mayor, ex alumnos del colegio David León Contumazá –
Cajamarca 2022**

Área de investigación:

Enfermería, estilos de vida y determinantes sociales

Autora:

Br. Plasencia Coaguila, Nancy Mercedes

Jurado Evaluador:

Presidente: Dra. Uribe Orellana Marina

Secretaria: Ms. Morales Gálvez Edith Margarita

Vocal: Ms Torres de Gonzales Gloria Odilia

Asesora:

Dra. Muñoz Alva, Maura Victoria

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6793-7584>

**TRUJILLO – PERÚ
2022**

Fecha de sustentación: 2023/03/14

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA



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

**Relación entre factores socioculturales y estilos de vida del
adulto mayor, ex alumnos del colegio David León Contumazá –
Cajamarca 2022**

Área de investigación:

Enfermería, estilos de vida y determinantes sociales

Autora:

Br. Plasencia Coaguila, Nancy Mercedes

Jurado Evaluador:

Presidente: Dra. Uribe Orellana Marina

Secretaria: Ms. Morales Gálvez Edith Margarita

Vocal: Ms Torres de Gonzales Gloria Odilia

Asesora:

Dra. Muñoz Alva, Maura Victoria

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6793-7584>

**TRUJILLO – PERÚ
2022**

Fecha de sustentación: 2023/03/14

DEDICATORIA

A mis padres:

Por brindarme su apoyo y amor incondicional en todo momento e inculcarme los valores necesarios para ser una persona correcta y que lucha por sus metas.

A mi esposo e hijas:

Por apoyarme en mis momentos más difíciles y ser los motivos para seguir luchando día a día.

Nancy Mercedes

AGRADECIMIENTO

A Dios por darnos la fuerza y el valor espiritual en todo momento para cumplir mis sueños y su voluntad.

A mi familia por estar conmigo en momentos más difíciles, por su amor y por la confianza que me brinda para poder seguir adelante.

Nancy Mercedes

RESUMEN

La presente investigación es de tipo cuantitativo, correlacional, tuvo como objetivo determinar la relación entre factores socioculturales y estilos de vida del adulto mayor, ex alumnos del colegio David León – Contumazá - Cajamarca, 2022. La muestra estuvo conformada por 103 adultos mayores a quienes se les aplicó dos instrumentos para medir las variables de investigación. Se encontró que el 55.3% de adultos mayores cuentan con un grado de instrucción superior, el 64.1% son católicos; el 68.9% son casados; el 52.5 % son obreros y el 53.4 % tienen un ingreso económico entre 600 a 1000 soles. En cuanto al estilo de vida se obtuvo que el 74.8% adultos mayores, presentan un estilo de vida saludable. Se encontró que existe relación entre los factores socio culturales, grado de instrucción e ingreso socioeconómico y los estilos de vida y los factores religión, estado civil y ocupación no guardan relación estadística con los estilos de vida ($p > 0.05$).

Palabra clave: Estilos de vida, factores socioculturales, Adulto mayor.

ABSTRACT

The present research is quantitative, correlational, aimed to determine the relationship between sociocultural factors and lifestyles of the elderly, former students of the David León school – Contumazá - Cajamarca, 2022. The sample consisted of 103 older adults to whom two instruments were applied to measure the research variables. It was found that 55.3% of older adults have a higher education, 64.1% are Catholic; 68.9% are married; 52.5% are workers and 53.4% have an economic income between 600 to 1000 soles. Regarding lifestyle, it was obtained that 74.8% older adults have a healthy lifestyle. It was found that there is a relationship between sociocultural factors, degree of education and socioeconomic income and lifestyles and religion, marital status and occupation factors are not statistically related to lifestyles ($p > 0.05$).

Keywords: cognitive impairment, social support

PRESENTACIÓN

Dra. Uribe Orellana Marina
Presidenta del jurado

Ms. Morales Gálvez Edith Margarita
Secretaria del jurado

Ms. Torrez de Gonzales Gloria Odilia
Vocal del jurado

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
PRESENTACIÓN	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	11
II. MARCO DE REFERENCIA	16
III. METODOLOGÍA.....	26
IV. RESULTADOS	30
V. DISCUSIÓN.....	33
CONCLUSIONES.....	36
RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
ANEXO 1.....	43
ANEXO 2.....	44
ANEXO 3.....	45
ANEXO 4.....	46
ANEXO 5.....	49
ANEXO 6.....	50
ANEXO 7.....	51
ANEXO 8.....	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla IV-1	30
Factores socioculturales del adulto mayor ex alumnos del Colegio David León, Contumazá – Cajamarca 2022.....	30
Tabla IV-2	31
Estilos de vida del adulto mayor ex alumnos del Colegio David León, Contumazá – Cajamarca 2022.....	31
Tabla IV-3	32
Factores socioculturales y estilos de vida del adulto mayor ex alumnos del Colegio David León, Contumazá – Cajamarca 2022	32

I. INTRODUCCIÓN

I.1. Problema de Investigación

a. Descripción de la realidad problemática

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la población adulta mayor crece a un ritmo acelerado, pues se prevé que para el año 2030 una de cada seis personas tendría de 60 años a más, así mismo se estima que para el año 2050 esta se duplicaría a 2100 millones. Lo que conllevaría a que algunos de ellos conservarían su salud y otros sufrirán enfermedades, como consecuencia de los cambios naturales que ocurren durante el proceso de envejecimiento, y necesitan apoyo para desarrollar las actividades cotidianas. Además, los adultos mayores tienen mayor riesgo a presentar enfermedades crónico degenerativas, por lo que necesitan intervenciones de salud oportunas (1).

Lo mismo acontece a nivel nacional, ya que según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en nuestro país existen aproximadamente 4 millones 140 mil adultos mayores (12,7%), cuya cifra irá en aumento en los próximos años, es decir que aumentará el número de población vulnerable al desarrollo de enfermedades crónico degenerativas, representando una mayor demanda al sistema de salud (2).

A si mismo a nivel local en la región de Cajamarca en un censo realizado en el año 2017, se encontró que el grupo poblacional de 60 años a más es de 60521, y específicamente en la provincia de Contumazá hay 1192 adultos mayores, de los cuales 582 son varones y 610 son mujeres, no siendo ajena a la realidad en salud a nivel nacional (3).

En relación a los factores socioculturales en el adulto mayor según el INEI encontramos lo siguiente: En grado de instrucción el 12.8% de la población adulta mayor es analfabeta, el 39.1% solo tiene estudios primarios, el 27.4% secundarios y solo el 20.6% cuenta con educación superior. Además de ello el 56,5%, de adultos mayores pertenece a la población económicamente activa (PEA) y de acuerdo a su ocupación el 23% trabajan en la rama de Comercio, 18% en Agricultura, Pesca y Minería, 11% en Manufactura, 7% en Construcción y el 41,7% se dedican a otros servicios (4).

Referente al estado civil de los adultos mayores encontramos que el 63.6% son casados o convivientes, el 19.3% viudos y 17.1% cuentan con otro estado civil. En lo que concierne a la religión en países como Estados Unidos más del 90% de adultos mayores se considera religioso, mientras que entre el 6 y 10% no creen en Dios y no buscan un significado a través de ello. Asimismo, en un censo realizado en el año 2017 en Perú se encontró que el 76% de la población en general profesa la religión católica, el 14.1% la Evangélica y el 4.8% cree en otra religión y el 5.1% restante no profesa ninguna religión (2,5,6).

Muchas veces los problemas de salud del adulto mayor son atribuidos al proceso de envejecimiento, sin embargo, es preciso reconocer que pueden estar relacionadas al comportamiento del individuo y su entorno, es decir de sus estilos de vida, un claro ejemplo de ello es la alimentación pues el estado nutricional del adulto mayor está condicionado a los hábitos alimenticios que haya mantenido a lo largo de su vida. Durante el envejecimiento se presentan cambios corporales que afectan directamente su estado nutricional, lo que eleva el riesgo de padecer deficiencias nutricionales. Entre los cambios corporales asociados al envejecimiento podemos encontrar el aumento de grasa corporal, disminución de masa magra y pérdida de olfato y/o gusto, La desnutrición es una forma de malnutrición, que puede ser una consecuencia de una pobre alimentación, ingestión insuficiente de nutrientes, alteraciones del metabolismo, malabsorción, pérdida de nutrientes por enfermedades, como diarrea, aumento de necesidades de nutrientes a consecuencia de enfermedades, como infecciones o cáncer,

Tanto Desnutrición como Sobre nutrición se pueden prevenir con una alimentación sana. Una dieta adecuada debe asegurar la cantidad necesaria de energía y cubrir las necesidades de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales). Sin embargo, cada caso se debe evaluar de forma individual respecto a las condiciones del adulto mayor: edad, altura, actividad física, padecimientos, entre otros (7)

Asimismo, en Perú se encontró que el 33.1% de adultos mayores sufren de sobrepeso y obesidad, mientras que 26.1% presentan un déficit calórico. Además de ello, el 77,9% de este grupo etario sufre de un problema de salud crónico (4,8).

Referente a la actividad física en un estudio realizado en la ciudad de Monterrey - México. Se encontró que 51.4% de adultos mayores no realiza ejercicios de manera regular y el 90.6% señaló que no practica ningún tipo de deporte. (9)

Según la Organización mundial de la salud la inactividad física representa uno de los principales factores de riesgo de mortalidad producto de enfermedades no transmisibles (ENT), pues la escasa actividad física representa un riesgo de mortalidad de un 20 y 30% superior a diferencia de las personas que si realizan actividad física de manera regular y constante. (10)

Las ENT anualmente ocasionan 41 millones de defunciones a nivel mundial, de éstas el 77% se originan en países de bajos y medianos ingresos. Las ENT suelen estar asociados a los grupos poblaciones de edad avanzada debido a su vulnerabilidad ante los factores de riesgo que contribuyen a su desarrollo, ya sea por alimentación inadecuada, actividad física escasa, exposición al humo de tabaco o consumo de alcohol. (11)

Como se observa la salud de las personas adultas mayores se encuentra asociado directamente al estilo de vida, pues el estilo de vida promotor de

salud pretende lograr el bienestar de la persona y los estilos de vida poco saludables están asociados a factores de riesgo que contribuyen a la aparición de enfermedades en este grupo etario tan vulnerable.

La provincia de Contumazá perteneciente al departamento de Cajamarca, no es ajena a esta realidad, pues cuenta con una población de 610 adultos mayores, los cuales aún conservan la práctica de sus creencias y costumbres en relación a su alimentación y estilos de vida. Además de ello cuenta con un establecimiento de salud de nivel I.4, el cual que brinda atención en estrategias sanitarias, así como actividades para las diferentes etapas de vida, tales así que desarrolla actividades para la población adulta mayor a, pesar de ello aún prevalecen las enfermedades crónico degenerativas y respiratorias.

b. Formulación del problema

¿Existe relación entre los factores socioculturales y los estilos de vida del adulto mayor, ex alumnos del Colegio David León Contumazá - Cajamarca 2022?

I.2. Objetivos

I.2.1 Objetivo general: Determinar la relación entre factores socioculturales y estilos de vida del adulto mayor ex alumnos del Colegio David León, Contumazá – Cajamarca 2022.

I.2.2 Objetivos específicos:

- Identificar los factores socioculturales del adulto mayor.
- Identificar los estilos de vida del adulto mayor.

I.3. Justificación del estudio

El presente estudio relacionado a los estilos de vida y los factores socioculturales en los adultos mayores, es vital importancia, ya que implica calidad de vida, interrelación con el mundo que le rodea y participación de actividades físicas y mentales, son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, las conductas y comportamientos que motivan a su satisfacción emocional.

De igual forma la investigación es de suma importancia para la disciplina de enfermería, ya que la profesión está ligada a la promoción de la salud a través de la prevención de enfermedad en especial en este grupo etario tan vulnerable, pues se debe tener en cuenta que la presencia de una enfermedad implica un desgaste tanto económico como emocional para el propio adulto mayor como para el familiar. Por tal razón es esencial brindar un aporte informativo y ejecutar programas estratégicos que promuevan el estilo de vida saludable en los adultos mayores y fortalecer nuestro rol de liderazgo dentro del campo de la salud.

El presente estudio busca determinar la relación entre el estilo de vida y los factores socioculturales para brindar información actual y veraz que puede ser considerada por los gestores del establecimiento de salud, para mejorar la atención en los servicios de prevención y promoción de la salud y disminuir los factores de riesgo en el adulto mayor de la provincia de Contumazá, favoreciendo su calidad de vida

II. MARCO DE REFERENCIA

II.1. Marco teórico

La organización Panamericana de Salud (OPS) (12) y el Ministerio de Salud (MINSA) (13), definen como adulto mayor aquella persona que tiene de 60 años a más, mientras que Du Gas (14) lo considera a partir de los 65 años y lo cataloga como la “edad dorada”, la cual representa la última etapa de desarrollo del ser humano y se caracteriza porque aquí el individuo ya no tiene que esforzarse para alcanzar metas u objetivos, sino que representa el periodo en que debe disfrutar los frutos de su esfuerzo hechos durante su juventud .

Esta etapa se caracteriza también por el declive del funcionamiento de los diferentes sistemas del organismo, los cuales están relacionados al proceso de envejecimiento, el cual es considerado un conjunto de transformaciones fisiológicas y morfológicas como resultado de la actuación del tiempo sobre los seres vivos. Se caracteriza por ser universal, intrínseco e intransferible, además, es considerado como una sucesión evolutiva gradual y multidimensional (15,16).

Existen muchos factores socioculturales que pueden estar relacionados a la forma del estilo de vida que lleva la persona adulta mayor como son el estado civil, grado de instrucción, religión, ocupación e ingresos económicos.

En relación al estado civil este tiene una fuerte relación con la soledad, pues los adultos mayores viudos, separados o divorciados son más vulnerables a sentirse solos e incluso se dice que expresan mayor sentimiento de soledad, lo cual influye directamente en la manera de cómo se desarrollan y viven su día a día afectando a si su comportamiento en relación a cómo lleva su estilo de vida (17).

El nivel de estudios en la persona adulta mayor tiene una relación significativa con su capacidad de autonomía y su percepción de la soledad; es decir que aquellos adultos mayores que tienen un mayor nivel educativo desarrollan mejor el sentido de independencia y realizan de manera más eficiente sus actividades instrumentales y

básicas de la vida diaria, además los nivel de soledad se ven reducidos cuando el nivel educativo es mayor, esto se debería a que al presentar una mejor posición intelectual y sociocultural participarán más en actividades sociales y esto ayudaría en mejorar sus hábitos de salud (18).

Las creencias religiosas son un recurso que se utiliza con frecuencia durante el envejecimiento, pues los adultos mayores tienden a usar la religiosidad intrínseca en diferentes momentos de su día a día e incluso es su primer recurso disponible cuando padecen una afección de salud. Tanto la religiosidad intrínseca como extrínseca poseen efectos protectores sobre la salud y la calidad de vida de la persona adulta mayor (19).

El proceso natural de envejecimiento trae consigo declives funcionales, por ello es esencial que el adulto mayor cuente con una ocupación que le permita mantener su sentido de autonomía e independencia en el mayor tiempo posible, pues la ocupación es una forma de mantener y promover la salud y el bienestar en el individuo de edad avanzada. (20)

Este grupo generacional posee conductas aprendidas durante todo su transcurso de vida, cuyas conductas forman parte de los estilos de vida de un individuo y en muchas ocasiones se ve influido por los factores socioculturales y las características personales (21).

Los estilos de vida son patrones de comportamiento influenciados por la interacción entre las características personales, sociales y condiciones de vida tales como las medioambientales y socioeconómicas. Estos patrones de comportamiento pueden influir de manera positiva, así como también pueden representar un factor de riesgo para el desarrollo de diferentes afecciones de salud en la persona adulta mayor (21,22).

Los estilos de vida que inciden en el transcurso de la vida del adulto mayor se dividen en dimensiones tales como la alimentación, actividad y ejercicio, el manejo del estrés, apoyo interpersonal, la autorrealización y la responsabilidad en salud.

En relación a la dimensión de alimentación, la dieta que debe tener este grupo poblacional debe ser equilibrada, variada y además de fácil masticación y digestión, por ello es importante el consumo de alimentos que contengan buen aporte proteico, hidratos de carbono, vitaminas, minerales, lípidos y además ricos en fibra. (23)

Un inadecuado manejo nutricional por dietas poco saludables, puede ser un factor predictivo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles tales como la hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad, hiperglucemia e hiperlipidemia. El principal factor de riesgo metabólico es la hipertensión arterial, responsable de 17,9 millones de defunciones anuales a nivel mundial seguido de la diabetes mellitus (DM) con 2 millones de muertes anuales incluyendo las defunciones por enfermedad renal ocasionadas por DM (11).

La dimensión de actividad y ejercicio en las personas mayores es crucial para evitar, reducir o incluso revertir afecciones físicas, psicológicas y sociales que están acompañadas en el proceso del envejecimiento; por ello es recomendable que el adulto mayor realice ejercicios aeróbicos para la prevención de enfermedades crónicas comunes en la vejez. La actividad física rutinaria posibilita mantener la funcionalidad e independencia del adulto mayor, incluso permite interrumpir o revertir la sarcopenia e incrementar la densidad ósea (9).

En relación al manejo del estrés, la salud mental y bienestar emocional es igual de crucial en el adulto mayor como en el resto de etapas de ciclo vital, pues en la salud mental influye en salud física, además este grupo poblacional sufre más experiencias negativas como son el dolor por duelo de pérdida, el descenso económico por la jubilación o el descenso de sus capacidades funcionales y el ser más vulnerables a maltrato y abandono familiar y social, cuyos factores pueden causar aislamiento, pérdida de la autonomía, soledad y angustia (24).

Las relaciones interpersonales son fundamentales en el desarrollo de la vida del adulto mayor, pues estas intervienen de forma positiva sobre la salud y el bienestar al lograr la satisfacción de las necesidades tanto físicas como emocionales de la persona anciana, además de lograr la sensación plena de seguridad y afiliación (25).

Con frecuencia el adulto mayor tiene una idea de cómo desea llevar sus últimos tiempos de vida y con ello se propone metas individuales que lo apoyen a alcanzar su objetivo de convertirse en lo mejor que uno pueda, conllevando a ello su proceso de autorrealización, es decir que en esta etapa el adulto mayor encuentra el sentido real de la vida y mantiene con firmeza sus valores respecto a ello (26).

Respecto a la responsabilidad de salud del adulto mayor, estos tienden a cuidar su propia salud dependiendo de sus creencias, nivel educativo y socioeconómico, por ello es necesario conocer las necesidades del adulto mayor pues no solo se debe velar por satisfacer las necesidades fisiológicas si no también del sentido de seguridad, fortalecer su autoestima, sentido de autorrealización, que frecuentemente se ven interferidas en el proceso de la vejez (27).

El presente trabajo de investigación se basó en el Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Pender Nola J., el cual se basa en la valoración de los estilos de vida, promotores de la salud del ser humano. Es decir que permite comprender más eficazmente los comportamientos propios del ser humano en relación con su propia salud y a la vez le permite orientarse hacia la generación de conductas saludables.

Además de ello el modelo de promoción de salud expone como las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y aspectos específicos de la conducta llevan a la persona a participar o no en los comportamientos saludables para su salud.

Este resulta de gran utilidad para el profesional de enfermería para la asistencia y educación del usuario, promoviendo en este las dimensiones ya descritas con anterioridad como son la nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización para que logre llevar una vida digna y saludable (28).

II.2. Antecedentes de estudio

A nivel internacional Suarez en Ecuador, en el año 2021 publica un estudio de tipo descriptivo, exploratorio de corte transversal acerca de los factores que influyen en el estilo de vida en 45 adultos mayores, donde el 78% tuvo estilos de vida no saludables, en la dimensión de alimentación el 80% siempre consumen 3 veces al día alimentos, en actividad y ejercicio el 36% no realiza ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana, el 60% tiene buen manejo del estrés, el 56% a veces tiene apoyo en situaciones difíciles, el 56% a veces realiza actividades que fomenten su salud, 76% no consume sustancias nocivas. La investigadora concluyó que los estilos de vida en los adultos mayores pueden verse influenciados por las condiciones del medio en las que vive las cuales muchas veces no son suficientes para poder llevar una vida plena y saludable (29).

Lozada en Venezuela, en el año 2019 realizó una investigación de tipo descriptivo sobre los factores que influyen en la alimentación y estilo de vida en 40 adulto mayores, donde el 80% tenía entre 76 y 85 años, el 75% era casado, el 62,5% tenía estudios técnicos incompletos, 42,5% es pensionista y el 60% presenta una alimentación inadecuada, 60% no realiza ningún tipo de actividad física, el 82,5% tiene carencias económicas y 55%. Concluyendo que existe una relación entre los factores influyentes y los estilos de vida del adulto mayor (30).

A nivel nacional Cachique y cols. en Tarapoto, en el año 2020 realizaron un estudio de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal para determinar la relación entre estilo de vida y factores socioculturales del adulto mayor con diabetes mellitus en una muestra 145 AM mediante una escala de estilo de vida encontrando que 59.3% tenían estado nutricional no saludable, en la dimensión de actividad física 57.2% presento estilos de vida no saludables, en manejo del estrés el 67.6% presentaron estilos de vida no saludable, en apoyo interpersonal el 69.7% presentaron estilos de vida no saludable, en autorrealización el 63.4% tiene estilos de vida no saludable, en responsabilidad de salud el 75.2% presentaron estilos de vida no saludable, en relación a los factores a nivel biológico el 62.8% tenía entre 60 a 70 años y el 76.6% eran de sexo masculino, en el factor cultural el 29% tenía secundaria incompleta , el 80% era católico, en el factor social el 67.5% era separado

y el 47.6% tenía un ingreso económico entre 500 a 1.000 soles. Concluyendo que estadísticamente existe una relación significativa ($p=0.01$) entre estilos de vida y los factores socioculturales de los adultos mayores con Diabetes Mellitus Tipo II (31).

A nivel local Julca y Terán en Cajamarca, en el año 2022 publicaron un estudio de tipo cuantitativo, básico, descriptivo sobre los determinantes de la salud en sus dimensiones biosocioeconómicos, estilos de vida y redes sociales en 184 adultos mayores mediante un cuestionario sobre determinantes sociales en salud, encontrando que el 56.5% es analfabeto, el 89.1% percibe ingresos económicos menores de 750 soles, 84.2% no tiene ocupación, en relación a los estilos de vida el 85.9% no fuma, el 71.7% no consume bebidas alcohólicas, el 70.7% duerme de 6 a 8h diarias, el 90.2% no se realiza exámenes médicos preventivos, 72.8% no realiza actividad física y el 55.4% no recibe apoyo familiar ni social (32).

II.3. Marco conceptual

Adulto mayor: Ciclo de vida que comienza a los 60 años y se encuentra caracterizada por una serie de cambios biológicos y psicológicos en relación a su interacción social, económica y cultural (33).

Factores socioculturales: Es un sistema múltiple y complejo que está constituido por un conjunto de principios, atributos, hábitos alimenticios, costumbres que distinguen a la persona (34).

Grado de instrucción: Es el nivel de educación de una persona, es decir el grado más alto de educación completa o incompleta a la ha llegado (35).

Religión: Conjunto de doctrinas o creencias sobre una divinidad, su reverencia y recelo hacia ella, de normas conductuales y morales, además de la práctica de rituales y cultos (36).

Estado Civil: Situación de un individuo en correspondencia a su nacimiento, filiación o matrimonio, que se hacen consignar en el registro civil (37).

Ocupación: Es el tipo de labor que desarrolla en su vida diaria para su subsistencia, con especificación del puesto en que se desempeña (38).

Ingreso económico: Representa toda aquella ganancia que se recibe por la comercialización de un bien o servicio, que habitualmente se hace mediante una cobranza monetaria (39).

Estilos de vida: Es la forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales (40).

Alimentación: Grupo de acciones mediante las cuales se suministra nutrientes al organismo, la cual inicia desde la elección de los alimentos, su preparación e ingestión. Esta dependerá de muchos factores, iniciando de las necesidades individuales como de la disponibilidad de alimentos (41).

Actividad física: Cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos, que resulten un gasto de energía y en una experiencia personal que nos permita interactuar con los seres humanos y el ambiente que nos rodea (42).

Manejo del estrés: Son un conjunto de estrategias y técnicas que realiza el individuo para el control de impacto negativo del estrés (43).

Apoyo interpersonal: Es una interacción recíproca que mantienen dos o más individuos. Estos vínculos están sujetos a las instituciones, leyes y costumbres que rigen en la sociedad (44).

Autorrealización: Son las elecciones que realiza el individuo, en relación a su contexto social, como son las decisiones y acciones entorno a su vida con propósitos de importancia en su proyecto de vida (45).

Responsabilidad en salud: Es una disposición de asumir consecutivamente las consecuencias de las acciones o decisiones que se toman en concerniente al cuidado de la propia salud (46).

II.4. Sistema de Hipótesis

2.4.1 Hipótesis de trabajo o investigación (Hi): Existe relación entre los factores socioculturales y estilos de vida del Adulto Mayor, ex alumnos del colegio David León Contumazá Cajamarca 2022

2.4.2 hipótesis nula (H0): No existe relación entre los factores socioculturales y estilo de vida del Adulto Mayor ex alumnos del Colegio David León Contumazá-Cajamarca 2022

2.5 Variables e indicadores

2.5.1 Tipos de variables

2.5.1.1 **Variable dependiente:** Estilo de vida

- **Definición operacional:** Estilo de vida del adulto mayor según la Escala de estilos de vida
- **Escala de medición de variable:** Cualitativa - Ordinal
- **Indicador:** Escala de estilos de vida
- **Categorías de la variable:**
 - Estilo de vida saludable
 - Estilo de vida no saludable
- **Índice**
 - Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos
 - Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

2.5.1.2 **Variable independiente:** Factores Socio culturales

Definición operacional: Factores que se midieron a partir del cuestionario Factores socioculturales del Adulto Mayor.

Covariable: Estado Civil

- **Definición operacional:** condición jurídica conyugal con la que se identifican los participantes.
- **Escala de medición de variable:** cualitativa – nominal
- **Indicador:** estado civil obtenido por el cuestionario
- **Categorías de la variable - índice**
 - soltero
 - casado
 - separado
 - viudo

Covariable: Grado de instrucción

- **Definición operacional:** nivel de estudios del usuario participante
- **Escala de medición de variable:** cualitativa – ordinal
- **Indicador:** grado de instrucción obtenido por el cuestionario
- **Categorías de la variable - índice**
 - analfabeto
 - primaria
 - secundaria
 - superior

Covariable: Religión

- **Definición operacional:** Credo que profesa el usuario
- **Escala de medición de variable:** cualitativa – nominal
- **Indicador:** Religión obtenida por el cuestionario
- **Categorías de la variable - índice**
 - Católico
 - Evangélico

Covariable: Ocupación

- **Definición operacional:** Ocupación que tiene el usuario
- **Escala de medición de variable:** cualitativa – nominal
- **Indicador:** ocupación obtenida por el cuestionario
- **Categorías de la variable - índice**
 - Ama de casa
 - Agricultor
 - Obrero
 - Empleado

Covariable: Ingreso económico

- **Definición operacional:** Ingreso económico percibido por el usuario
- **Escala de medición de variable:** cuantitativa - discreta
- **Indicador:** Ingreso económico obtenido mediante el cuestionario
- **Categorías de la variable – índice**
 - Menos de 600 soles
 - 600 – 1000 soles
 - Más de 1000 soles

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y nivel de investigación

El diseño de investigación es de corte transversal, descriptivo - correlacional.

3.2 Población y muestra de estudio

Población de Estudio: La población estuvo conformada por 103 adultos mayores ex alumnos del colegio David León, Contumazá - Cajamarca 2022

Criterios de inclusión:

- Tener de 60 años cumplidos a más
- Adulto mayor acepte participar en el estudio

Criterios de exclusión:

- Adulto mayor con trastorno mental
- Adulto mayor con dificultades en el habla

Muestra: no se calculó muestra debido a que la población en estudio es limitada, por lo cual se trabajó con la población censal.

3.3 Diseño de Investigación

Correlacional de Hernández Sampieri (47)

Ox ——— Oy

O_x: Factores Socioculturales

O_y: Estilos de vida del adulto mayor

3.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Para la recolección de datos se solicitó la autorización al presidente de la Asociación de ex alumnos y profesores del Ex Instituto Nacional Agropecuario n° 11, actualmente llamado I.E David León, Contumazá – Cajamarca 2022. (ANEXO 1)

Posterior a la aceptación la investigadora se reunió con los adultos mayores pertenecientes a la asociación en una reunión organizada por el presidente de la organización, en la cual se les saludo de manera cordial a los usuarios participantes y se les informó en qué consistía el estudio, solicitando su colaboración mediante el consentimiento informado. (ANEXO 2)

Los dos instrumentos fueron aplicados por la investigadora en 2 tiempos, uno se realizó durante la reunión programada y el otro grupo restante mediante una visita domiciliaria. El primer instrumento aplicado fue el cuestionario sobre factores socioculturales de la persona adulta (ANEXO 3), elaborado por Delgado, R; Díaz, R; Modificado por Reina E, en universidad católica Los Ángeles de Chimbote. Está constituido por 6 ítems distribuidas en 4 partes: Primero consto de los datos de identificación del usuario adulto mayor, donde se obtuvieron las iniciales o seudónimo de la persona entrevistada, luego se abarcaron los factores biológicos donde se determinó el sexo (01 ítem), los factores culturales: Donde se determinó la escolaridad y la religión (02 ítems), factores sociales, donde se determinó el estado civil, la ocupación e Ingreso económico (3 ítems).

El segundo instrumento consistió en una escala de estilo de vida (ANEXO 4) hecha por Walker E Sechrist y Pender N, modificado por Delgado, R, esta se encuentra constituida por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes; alimentación saludable que consta del ítem 1,2,3,4,5,6 con interrogantes

relacionadas a la alimentación, actividad y ejercicio que consta del ítem 7,8 con interrogantes relacionadas a la frecuencia de actividad física, manejo del estrés que consta del ítem 9,10,11,12 con interrogantes que corresponden a las actividades que realizan para manejar el estrés, apoyo interpersonal 13,14,15,16 con interrogantes sobre sus relaciones sociales, autorrealización consta del ítem 17,18,19 constituidas por interrogantes sobre actividades que mejoran su satisfacción personal y responsabilidad en salud consta del ítem 20,21,22,23,24,25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el adulto para favorecer su salud. 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.

3.5 Procesamiento y análisis de datos

Los datos se procesaron haciendo uso de Excel y el programa estadístico IBM SPSS versión 22, se presentaron los datos y se organizaron en tablas de frecuencias y gráficos estadísticos. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado, con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$.

3.6 Consideraciones éticas

- Durante la aplicación de los instrumentos se respetaron y se cumplieron los principios de ética:
- Anonimato: Se aplicó el cuestionario indicando al adulto mayor que la investigación será anónima y que la información obtenida será sólo para fines de la investigación.
- Privacidad: Toda la información recibida en el presente estudio se mantendrá en secreto y se evitará ser expuesto respetando la intimidad del adulto mayor,

siendo útil sólo para fines de la investigación.

- Honestidad: Se informó al adulto mayor los fines de la investigación, cuyos resultados se encontrarán plasmados en el presente estudio.
- Consentimiento: Sólo se trabajó con el adulto mayor que acepte voluntariamente participar en el presente trabajo.

IV. RESULTADOS

IV.1. Análisis e interpretación de resultados

Tabla 1: Factores socioculturales del adulto mayor ex alumnos del Colegio “David León”, Contumazá – Cajamarca 2022.

Factores socioculturales		Número	Porcentaje
Grado instrucción	Analfabeto	0	0.0
	Primaria	7	6.8
	Secundaria	39	37.9
	Superior	57	55.3
Religión	Católico	66	64.1
	Evangélico	37	35.9
Estado civil	Soltero	11	10.7
	Casado	71	68.9
	Separado	13	12.6
	Viudo	8	7.8
Ocupación	Ama de casa	0	0.0
	Agricultor	12	11.5
	Artesano	54	52.5
	Empleado	37	36
Ingreso económico	Menos de 600	17	16.5
	600 - 1000	55	53.4
	Más de 1000	31	
TOTAL		103	30.1
			100

Fuente: Datos obtenidos por el cuestionario de factores socioculturales de los adultos mayores ex alumnos del Colegio David León, Contumazá – Cajamarca 2022.

Tabla 2: Estilos de vida del adulto mayor ex alumnos del Colegio “David León”, Contumazá – Cajamarca 2022.

Estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	77	74.8
No Saludable	26	25.2
Total	103	100.0

Fuente: Datos recolectados de la escala de estilos de vida de los adultos mayores ex alumnos del Colegio David León, Contumazá – Cajamarca 2022.

4.2. Docimasia de hipótesis

En la tabla 3 se observa que en el factor Grado de instrucción e Ingreso Socioeconómico están relacionados con los estilos de vida del adulto mayor ($p < 0.05$); por otro lado, los restantes factores, religión, estado civil y ocupación no tienen relación estadística con los estilos de vida.

Tabla 3: Factores socioculturales y estilos de vida del adulto mayor ex alumnos del Colegio “David León”, Contumazá – Cajamarca 2022.

Factores socioculturales		Estilos de vida			
		Saludable		No saludable	
		n	%	n	%
Grado de instrucción ($X^2 = 14.483$; $p < 0.05$)	Analfabeto	0	0.0	0	0.0
	Primaria	1	1.0	6	5.8
	Secundaria	32	31.1	7	6.8
Religión ($X^2 = 0.616$; $p > 0.05$)	Superior	44	42.7	13	12.6
	Católico	51	49.5	15	14.6
Estado civil ($X^2 = 5.139$; $p > 0.05$)	Evangélico	26	25.2	11	10.7
	Soltero	10	9.7	1	1.0
	Casado	50	48.5	21	20.4
Ocupación ($X^2 = 4.219$; $p > 0.05$)	Separado	9	8.7	4	3.9
	Viudo	8	7.8	0	0.0
	Ama de casa	0	0.0	0	0.0
	Agricultor	9	8.7	3	2.9
Ingreso económico (X^2)	Artesano	36	35.0	18	17.5
	Empleado	32	31.1	5	4.9
	Menos de 600	2	1.9	15	14.6
	600 - 1000	46	44.7	9	8.7

= 43.845; p < 0.01)	Más de 1000	29	28.2	2	1.9
---------------------	-------------	----	------	---	-----

V. DISCUSIÓN

En la **tabla N.º1**, referente a los factores socioculturales de los adultos mayores ex alumnos del Colegio David León, Contumazá – Cajamarca 2022, se encontró que el 55.3% tiene grado de instrucción superior, el 64.1% profesa la religión católica, el 68.9% es casado, el 52.5% es artesano y 53.4% tiene un ingreso económico entre 600 a 1000 soles mensuales.

Los resultados obtenidos son similares a los que reportó Lozada en Venezuela en el 2019, donde el 75% de adultos mayores estaban casados. Asimismo, coincide con los resultados obtenidos por Cachique y cols en Perú que evidenciaron que el 80% de adultos mayores profesaban la religión católica y el 47.6% tenía un ingreso económico entre 500 a 1000 soles mensuales (30,31).

Asimismo, estos resultados difieren con los encontrados por Julca y Terán en Cajamarca en el 2022, donde el 56.5% de adultos mayores son analfabetos, el 84.2% no tiene ocupación, 89.1% tiene un ingreso económico menor de 750 soles mensuales (32).

Los factores socioculturales son considerados como un sistema múltiple y complejo el cual está constituido por un conjunto de valores, principios, hábitos alimenticios, costumbres y prácticas curativas al hacer frente a una enfermedad, que identifican y distinguen a la persona en la sociedad. (34)

Los resultados obtenidos podrían deberse a que el estudio se realizó en ex alumnos adultos mayores del colegio David León Contumazá - Cajamarca, como se evidencio el 55.3% tiene estudios superiores, esto puede haberse dado porque en esta localidad al terminar la educación secundaria se continuaba estudiando en un politécnico que

era de fácil acceso y económico, lo que promovía en esta población el continuar con sus estudios para progresar en el ámbito profesional.

También se determinó que el 64.1% profesa la religión católica debido a que la población de la provincia de Contumazá son fieles devotos del patrón San Mateo y la virgen del Rosario, siguiendo una serie de tradiciones ancestrales como son las fiestas patronales típicas en la provincia todos los años. Se evidenció también que el 68.9% son casados lo cual está relacionado a las creencias, valores y principios propios de la provincia, en la cual prioridad es la familia y el trabajo, es por ello que las personas se comprometían y casaban desde muy jóvenes.

En relación a la ocupación el 52.5% es artesano, esto es debido a que por su edad ya no cuentan con un trabajo que requiera de mucho esfuerzo físico, es por ello que recurren a la ocupación de elaborar artesanías ya que cuentan con la materia prima necesaria para la elaboración de estos, además de ser de bajo costo y fácil acceso, y son vendidos en la propia localidad como también son exportadas a la provincia de Cajamarca en la cual se concentra el turismo. Se evidenció también que el 53.4% tiene ingresos económicos entre 600 y 1000 soles mensuales lo cual está relacionado a que sus trabajos manuales no generan tantos ingresos.

En la **tabla Nº 2** sobre los estilos de vida de los adultos mayores ex alumnos del Colegio “David León”, Contumazá – Cajamarca 2022, se encontró que el 74.8% de los adultos mayores tiene un estilo de vida saludable y el 25.2% no saludable.

Los resultados obtenidos difieren con los encontrados por Suarez en Ecuador en el 2021 en el que evidenciaron que solo el 22% de adultos mayores tuvo estilos de vida saludable y el 78% estilos de vida no saludables (29).

Los estilos de vida son una serie de patrones de comportamiento influenciados por la interacción entre las características personales, sociales y condiciones de vida tales como las medioambientales y socioeconómicas. Estos patrones de comportamiento pueden influir de manera positiva, así como también pueden representar un factor de riesgo para el desarrollo de diferentes afecciones de salud en la persona adulta mayor.

Los estilos de vida que inciden en el transcurso de la vida del adulto mayor se dividen en dimensiones tales como la alimentación, actividad y ejercicio, el manejo del estrés, apoyo interpersonal, la autorrealización y la responsabilidad en salud. (21,22).

Los resultados obtenidos podrían deberse a que, los adultos mayores ex alumnos del Colegio David León de Contumazá, probablemente tienen estilos de vida saludables, porque consumen alimentos propios de la región, libres de preservantes y fertilizantes, que contienen los nutrientes esenciales para su etapa de vida; asimismo porque realizan actividad física al movilizarse diariamente a pie y realizar sus actividades cotidianas, mayormente agrícolas; además de controlan su nivel de estrés practicando sus tradiciones ancestrales, reuniones amicales en la plaza de armas y la participación en el club del Adulto Mayor. Al llevar un estilo de vida saludable reducen el riesgo de padecer diversas enfermedades no transmisibles muy comunes en esta etapa de vida como son la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo II, enfermedades neurológicas, etc.

En la **tabla N° 3** referente a los factores socioculturales y los estilos de vida de los adultos mayores ex alumnos del Colegio David León, Contumazá – Cajamarca 2022, se observa que el grado de instrucción y los ingresos económicos obtuvieron una significancia estadística de $P < 0.05$, es decir que existe si existe relación entre estos dos factores y los estilos de vida, a diferencia de la religión, el estado civil y la ocupación que no tienen una significancia estadística al tener un resultado de $P > 0.05$.

Cuyos resultados son similares a lo que encontraron Cachique y cols en el que los factores socioculturales tienen relación significativa con los estilos de vida pues estadísticamente obtuvieron un valor de $P = 0.01$.

En relación a los factores socioculturales grado de instrucción e ingreso económico que tienen relación estadística significativa con los estilos de vida, encontramos que el grado de instrucción puede estar relacionado a que mayor nivel de escolaridad la persona tiende a leer más, comprender mejor su salud, a tener un adecuado autocuidado para prevenir afecciones de salud comunes en la vejez y tienen una mejor percepción de autosuficiencia a diferencia de aquellos que tienen bajo nivel educativo

en el cual su autocuidado se ve más limitado producto del desconocimiento sobre medidas preventivas en salud (31).

Respecto al ingreso económico, el adulto mayor conforme pasa los años, este aumenta sus necesidades por lo cual el ingreso económico es fundamental para cubrir con sus demandas, además de ello este ingreso permite que el adulto mayor pueda adquirir lo necesario para llevar una vida digna en condiciones óptimas y con salud (32).

CONCLUSIONES

- En relación a los factores socioculturales el 55.3% de adultos mayores cuentan con un nivel de grado de instrucción superior, el 64.1% son católicos; el 68.9% son casado; el 52.5 % son obreros y el 53.4 % tienen un ingreso económico entre 600 a 1000 soles.
- En estilos de vida el 74.8% adultos mayores presentan un estilo de vida saludable.
- Se encontró que existe relación entre los estilos de vida y los factores socioculturales grado de instrucción e ingreso socioeconómico con una significancia estadística de $p < 0.05$.

RECOMENDACIONES

- Que la investigación sirva de base para que se continúe realizando nuevas investigaciones similares, donde se pueda tener información y visualizar mejor la magnitud del problema.
- Realizar otras investigaciones relacionadas al tema y encontrar así alternativas de solución a la problemática de la promoción estilos de vida saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud. [internet] 2022. [Citado 24 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática. En el Perú existen más de cuatro millones de adultos mayores 2020. [Citado 24 de enero del 2023]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-peru-existen-mas-de-cuatro-millones-de-adultos-mayores-12356/#:~:text=El%20Instituto%20Nacional%20de%20Estad%3%ADstica,el%2012%2C7%25%20de%20la>
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Cajamarca- Resultados definitivos [internet]. Perú: INEI; 2018. [Citado 24 de enero del 2023]. Informe técnico. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1558/06TOMO_01.pdf
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación de la población adulta mayor [internet]. Perú: INEI; 2022. [Citado 24 de enero del 2023]. Informe técnico. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/04-informe-tecnico-poblacion-adulta-mayor-iii-trim-2022.pdf>
5. Manual MSD. Religión y espiritualidad en los ancianos. 2021. [Citado 24 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-pe/professional/geriatr%C3%ADa/aspectos-sociales-en-los-ancianos/religi%C3%B3n-y-espiritualidad-en-los-ancianos>
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Resultados definitivos en formato REDATAM. INEI difunde base de datos de los censos nacionales 2017 y el perfil sociodemográfico del Perú.2018. [Citado 24 de enero del 2023]. Disponible en: https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n-155-2018-inei_1.pdf
7. Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. Perú. 2019. [Citado 24 de enero del 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
8. Diario Gestión. Una de cada cinco muertes en el mundo está relacionada con una mala alimentación. 2019. [Citado 24 de enero del 2023]. Disponible en: <https://gestion.pe/tendencias/cinco-muertes-mundo-relacionada-mala-alimentacion-263361-noticia/>

9. Ceballos G, Álvarez B, Medina R. Actividad física y calidad de vida en adultos mayores. México: El manual Moderno; 2017.
10. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [internet] 2022. [Citado 24 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%20uno,nivel%20suficiente%20de%20actividad%20f%C3%ADsica>.
11. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. [internet] 2022. [Citado 24 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
12. Organización Panamericana de la Salud. Enfermería Gerontológica: conceptos para la práctica [internet] 1993. [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/3106/Enfermeria%20gerontologica%20conceptos%20para%20la%20pr%C3%A1ctica.pdf?sequence=1>
13. Ministerio de Salud. Norma técnica de salud para la atención integral de salud de las personas adultas mayores [internet] 2010. [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3132.pdf>
14. Du Gas. Tratado de enfermería práctica.4 ed.vol.1. México: McGraw-Hill Interamericana; 2000.700p.
15. Rico R, Oliva R, Vega R. Envejecimiento: algunas teorías y consideraciones genéticas, epigenéticas y ambientales. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. 2018;56(3):287-94.
16. Gutiérrez L. El proceso de envejecimiento humano: algunas implicaciones asistenciales y para la prevención. Papeles de Población 2018;19(5):125-147.
17. Quintero E, Villamil G, Henao V, Cardona J. Diferencias en el sentimiento de soledad entre adultos institucionalizados y no institucionalizados. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2018;36(2):50-57.
18. Adana D, Cuadros L, Andrango G, Rodríguez L, Yacelga P, Loureiro V. Nivel educativo y la autonomía funcional en adultos que residen en Quito. Rev Latinoamericana de Psicología 2019; 51(2): 219-227.
19. Reyes O. Importancia de la religión en los ancianos. Colombia Médica 2017. 29(4): 155-157.
20. Centro de Investigación y Análisis Prospectivo (CIAP). Importancia de la ocupación en el adulto mayor. 2020. [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.ciapinvestigaciones.com/single-post/2020/06/20/importancia-de-la-ocupaci%C3%B3n-en-el-adulto-mayor-primera-parte>

21. Ventura S, Zevallos C. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque 2017. *Acc Cietna* 2019; 6(1):60-67.
22. Villar L, Ballinas S, Gutiérrez C, Angulo B. Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del seguro social de salud (EsSalud). *Rev Peruana de medicina integrativa* 2016;1(2):17-26.
23. Servicio Nacional del Consumidor. Nutrición y cuidados del adulto mayor. Recomendaciones para una alimentación saludable. 2004 [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Nutricion-y-Cuidados-del-Adulto-Mayor.pdf>
24. Organización mundial de la salud. La salud mental y los adultos mayores. 2017 [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
25. Ortego M, Del Carmen M. Ciencias Psicosociales I: El apoyo Social. Universidad de Cantabria. España; 2011.
26. Verdeza. Cinco características de las personas adultas mayores que han alcanzado la autorrealización. 2021 [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://verdeza.com/es/2021/06/24/cinco-caracteristicas-de-las-personas-adultas-mayores-que-han-alcanzado-la-autorrealizacion/>
27. Organización Panamericana de la Salud. La salud de los adultos mayores Una visión compartida. 2011 [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51598/9789275332504_spa.pdf
28. Raile M, Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. 7a ed. Barcelona: Elsevier; 2011.
29. Suarez S. Factores que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores en la Ciudadela Virgen del Carmen - Santa Elena [tesis]. Ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena; 2021.
30. Lozada M. Factores que influyen en la alimentación del adulto mayor y su estilo de vida saludable. [tesis]. Venezuela- Naguanagua: Universidad de Carabobo; 2019.
31. Joseph B, Cachique G. Estilos de vida y factores socioculturales del adulto mayor con diabetes mellitus Tipo II. Programa del Adulto Mayor. Hospital II - E - Banda de Shilcayo [tesis]. Perú: Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto; 2020.
32. Julca C, Terán Q. Determinantes de la salud en adultos mayores que acuden al Centro de Ichocan- Cajamarca. [tesis] Perú: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2022.

33. Ministerio de Salud y Protección Social. Envejecimiento y Vejez. 2021 [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/proteccion-social/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx#:~:text=Generalmente%2C%20una%20persona%20adulta%20mayor,a%C3%B1os%20o%20m%C3%A1s%20de%20edad.>
34. Rocha V, Ruiz P, Padilla R. Correlación entre factores socioculturales y capacidades de autocuidado en adulto maduro hipertenso en un área rural de México 2017. Acta Univ.; 27(4): 0188-6266.
35. Instituto Vasco de Estadística. Nivel de instrucción 2021. [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_395/elem_2376/definicion.html
36. Real Academia Española. Religión 2023. [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/religi%C3%B3n>
37. Real Academia Española. Estado Civil 2023. [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/estado?m=form#7uGqJBt>
38. Instituto Nacional de Estadística. Ocupación 2021. [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.ine.es/DEFine/es/concepto.htm?c=4614&op=30451&p=2&n=20>
39. Economipedia. Ingreso económico 2022. [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/ingreso.html>
40. Perez del pozo, P. T., Dra (2018). Estilo de vida saludable. Ean: 9788416765546, 2018.
41. Nestle. Que es la alimentación y su importancia. 2022. [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas>
42. Howley, E. T., & Franks, D. (1998). Manual del técnico en salud y fitness. Munoz Moya.
43. American Society of Clinical Oncology. Manejo del estrés. 2022 [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-conc%C3%A1ncer/manejo-de-las-emociones/manejo-del-estr%C3%A9s>
44. Bradberry, T. (2012). Inteligencia emocional 2.0: Estrategias para conocer y aumentar su coeficiente (1st ed.). Penguin Random House..
45. Hernandez O. Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea 2004. [citado 29 de enero del 2023]. Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120822013410/angelo11.pdf>

46. Fundación CANFRANC. Responsabilidad. 2018 [citado 29 de enero del 2023].
Disponible en: <https://www.fundacioncanfranc.org/wp-content/uploads/2012/03/PDF-tema-10-RESPONSABILIDAD.pdf>
47. Hernández SR, Fernández C, Baptista LP. Metodología de la investigación. 5ta edición. McGraw-Hill. México: D.F; 2010

ANEXO 1

SOLICITUD PARA AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



SOLICITO: Autorización para ejecutar el trabajo de investigación

Sr. Alexander Medina Hoyos

Presidente Asociación de ex alumnos del Colegio David León - Contumazá
Nancy Mercedes Plasencia Coaguila identificado con DNI 19098905, con domicilio legal en calle Moscú 250 Urb. San Nicolás- Trujillo ante usted me presento respetuosamente y le expongo.

Que, habiendo culminado la carrera profesional de Enfermería en la universidad privada Antenor Orrego y siendo necesario la elaboración de un proyecto de investigación para obtener el título profesional. Solicito a usted autorización para aplicar dos cuestionarios a los ex alumnos del colegio David León que pertenecen a la asociación que Ud. Preside y para ejecutar el proyecto de investigación titulado RELACIÓN ENTRE FACTORES SOCIOCULTURALES Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR, EX ALUMNOS DEL COLEGIO DAVID LEÓN, CONTUMAZÁ, CAJAMARCA, 2022. Por ser un requerimiento de la metodología utilizada.

Agradezco la atención la presente y quedo a la espera de su respuesta.

Trujillo, diciembre de 2022

Alexander Medina Hoyos

Nancy Plasencia Coaguila

ANEXO 2

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO: “RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES SOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EX ALUMNOS DEL COLEGIO DAVID LEÓN CONTUMAZÁ- CAJAMARCA 2022”.

Por el presente Yo..... identificado con DNI aceptó colaborar con la investigación “Relación entre los factores socioculturales y estilo de vida del adulto mayor de los ex alumnos del colegio David León Contumazá-Cajamarca 2022”. de la investigadora, Nancy Mercedes Plasencia Coaguila, en virtud de expuesto es que la participación es este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

La investigadora se compromete a guardar la confiabilidad de los datos.

.....

Firma

ANEXO 3

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**CUESTIONARIO SOBRE LOS FACTORES SOCIOCULTURALES DEL ADULTO
MAYOR DE LOS EX ALUMNOS DEL COLEGIO DAVID LEÓN, CONTUMAZA-
CAJAMARCA 2022”**

Díaz R. Reyna E. Delgado R - 2008

DATOS DE IDENTIFICACIÓN: Iniciales o seudónimo :.....

INSTRUCCIONES: Lea atentamente las siguientes preguntas y responda marcando con una (x) la respuesta que crea conveniente.

FACTORES CULTURALES:

¿Cuál es su grado de instrucción?

- a) Analfabeto(a) b) Primaria Incompleta
- c) Primaria Completa d) Secundaria Incompleta
- e) Secundaria Completa f) Superior Incompleta
- g) Superior Completa

¿Cuál es su religión?

- a) católico(a) b) Evangélico c) Otras

FACTORES SOCIALES:

¿Cuál es su estado civil?

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

¿Cuál es su ocupación?

- a) Artesano(a) b) Empleado(a) c) Ama de casa
- d) Estudiante e) Agricultores f) Otros

¿Cuál es su ingreso económico?

- menor de 100 nuevos soles ()
- De 100 a 599 nuevos soles ()
- De 600 a 1000 nuevos soles ()
- Mayor a 1000 nuevos soles ()

ANEXO 4

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Díaz R. Reyna E. Delgado R - 2008

Buenos días estimado participante, le doy mi más cordial saludo, agradeciendo su participación en este estudio de investigación, cuyo propósito es poder identificar el estilo de vida del adulto mayor de los ex alumnos del colegio David León Contumazá-Cajamarca 2022.

Instrucciones: A continuación, se le presenta un listado de preguntas; marque con una X dentro del recuadro la respuesta que Usted crea conveniente.

N= Nunca V= A veces F= Frecuentemente S= Siempre

Nro.	ITEMS	CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. Consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S

8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S

21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

Criterios de calificación:

Nunca : N = 1

a veces : V = 2

frecuentemente : F = 3

siempre : S = 4

El ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es, al contrario, N= 4 V=3 F=2 S=1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos (Saludable)

25 a 74 puntos (No saludable)

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

ANEXO 5



ANEXO 6



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

RESOLUCIÓN DE DECANATO N° 0633-2022-D-F-CCSS-UPAO

Trujillo, 15 de diciembre del 2022

VISTO, el Oficio N° 0776-2022-PEE-UPAO presentado por la señora Directora del Programa de Estudio de Enfermería, y;

CONSIDERANDO:

Que, mediante Oficio N° 0776-2022-PEE-UPAO, se solicita la aprobación e inscripción del Proyecto de Tesis titulado **RELACIÓN ENTRE FACTORES SOCIOCULTURALES Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR, EXALUMNOS DEL COLEGIO "DAVID LEÓN", CONTUMAZÁ, CAJAMARCA, 2022**, realizado por la bachiller **NANCY MERCEDES PLASENCIA COAGUILA**, así como el nombramiento de su asesora **Dra. MAURA VICTORIA MUÑOZ ALVA**.

Que, el proyecto de tesis cuenta con la conformidad del Comité Revisor, y con el porcentaje permitido en el software antiplagio TURNITIN.

Que, habiendo cumplido con los procedimientos académico-administrativos reglamentarios establecidos. Debe autorizarse la inscripción del Proyecto de Tesis, el mismo que tiene una vigencia de dos (02) años durante el cual la autora tiene derecho exclusivo sobre el tema elegido.

Estando a las consideraciones expuestas y amparados en las facultades conferidas a este Despacho.

SE RESUELVE:

PRIMERO: **AUTORIZAR** la inscripción del Proyecto de Tesis titulado **RELACIÓN ENTRE FACTORES SOCIOCULTURALES Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR, EXALUMNOS DEL COLEGIO "DAVID LEÓN", CONTUMAZÁ, CAJAMARCA, 2022**, en el Libro de Registro de Proyectos de Tesis del Programa de Estudio de Enfermería, con el N° **068-2022**, de fecha 15 de diciembre del 2022.

SEGUNDO: **DECLARAR** expedita a la bachiller **NANCY MERCEDES PLASENCIA COAGUILA**, para el desarrollo del Proyecto de Tesis, dejando claro que la autora tiene derecho exclusivo sobre el tema elegido, por el período de dos (02) años.

TERCERO: **DESIGNAR** como asesora del Proyecto de Tesis a la **Dra. MAURA VICTORIA MUÑOZ ALVA**, quien está obligada a presentar a la Dirección del Programa de Estudio de Enfermería, los informes mensuales del avance respectivo.

CUARTO: **DISPONER** que la Directora del Programa de Estudio de Enfermería tome las acciones correspondientes, de conformidad con las normas y reglamentos, a fin de que la Bachiller y la asesora, cumplan las acciones que les competen.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



Jorge Leyser Reynaldo Vidal Fernández
Dr. Jorge Leyser Reynaldo Vidal Fernández
DECANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Carlos Augusto Diez Morales
Ms. Carlos Augusto Diez Morales
SECRETARIO ACADÉMICO (a)
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

C.c.: PEE
Archivo
Luz María C.



Trujillo

Av. América Sur 3145 - Urb. Monserrate - Trujillo
Teléfono: [+51] [044] 604444 - anexo 2341
fac_salud@upao.edu.pe
Trujillo - Perú

ANEXO 7

CONSTANCIA DE ASESORA

Yo, Dra. Maura Victoria Muñoz Alva, docente del Programa de Estudio de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Antenor Orrego, por medio de la presente doy fe de estar asesorando a las Srta. Bach. Nancy Mercedes Plasencia Coaguila, identificada con ID 000001850; en su trabajo de investigación científica titulado: "Relación entre factores socioculturales y estilos de vida del adulto mayor, ex alumnos del colegio "David León", Contumazá, Cajamarca, 2022. Comprometiéndome a hacerlo hasta la sustentación del mismo.

Trujillo, 02 de enero del 2023



Dra. Maura Victoria Muñoz Alva
DOCENTE ASESORA

ANEXO 8

SOLICITUD PARA AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

SOLICITO: Autorización para ejecutar el trabajo de investigación



Sr. Alexander Medina Hoyos

Presidente Asociación de ex alumnos del Colegio David León - Contumazá

Nancy Mercedes Plasencia Coaguila identificado con DNI 19098905, con domicilio legal en calle Moscú 250 Urb. San Nicolás- Trujillo ante usted me presento respetuosamente y le expongo.

Que, habiendo culminado la carrera profesional de Enfermería en la universidad privada Antenor Orrego y siendo necesario la elaboración de un proyecto de investigación para obtener el título profesional. Solicito a usted autorización para aplicar dos cuestionarios a los ex alumnos del colegio David León que pertenecen a la asociación que Ud. Preside y para ejecutar el proyecto de investigación titulado RELACIÓN ENTRE FACTORES SOCIOCULTURALES Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR, EX ALUMNOS DEL COLEGIO DAVID LEÓN, CONTUMAZÁ, CAJAMARCA, 2022. Por ser un requerimiento de la metodología utilizada.

Agradezco la atención la presente y quedo a la espera de su respuesta.

ASOCIACIÓN DE EX ALUMNOS Y PROFESORES
DEL COLEGIO DAVID LEÓN
Tito Alexander Medina Hoyos
PRESIDENTE
Aprobado 12-12-2022

Trujillo, 10 de diciembre del 2022

NANCY MERCEDES PLASENCIA GOAGUILA
DNI 19890905