

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

**“Estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa
pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao,
Huánuco 2023”**

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

AUTORA: Aira Vega, Kenida Elida

ASESORA: Alvarado Rueda, Silvia Lorena

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 74855421

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 45831156

Grado/Título: Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria

Código ORCID: 0000-0001-9266-6050

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Rodriguez De Lombardi, Gladys Liliana	Doctora en ciencias de la salud	22404125	0000-0002-4021-2361
2	Jara Claudio, Edith Cristina	Doctor en ciencias de la educación	22419984	0000-0002-3671-3374
3	Serna Roman, Bertha	Título de segunda especialidad profesional en enfermería en pediatría	22518726	0000-0002-8897-0129



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:30 horas del día 31 del mes de octubre del año dos mil veinticinco, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- | | | |
|---|---|--------------------|
| • DRA. GLADYS LILIANA RODRÍGUEZ DE LOMBARDI | - | PRESIDENTE |
| • DRA. EDITH CRISTINA JARA CLAUDIO | - | SECRETARIO |
| • LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN | - | VOCAL |
| • MG. DIZA BERRIOS ESTEBAN | - | ACCESITARIO |
| • MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA | - | ASESORA |

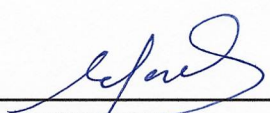
Nombrados mediante Resolución N° 3966-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: "ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DE LA LOCALIDAD DE ACOMAYO, DISTRITO DE CHINCHAO, HUÁNUCO 2023"; presentado por el(la) Bachiller en Enfermería: Kenida Elida AIRA VEGA, se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado Por Unanimidad, con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de Buena.

Siendo las, 5:45 horas del día 31 del mes de octubre del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


PRESIDENTE

DRA. GLADYS LILIANA RODRÍGUEZ DE LOMBARDI
Cod. 0000-0002-4021-2361
DNI: 22404125


SECRETARIO

DRA. EDITH CRISTINA JARA CLAUDIO
Cod. 0000-0002-3671-3374
DNI: 22419984


VOCAL

LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN
Cod. 0000-0002-8897-0129
DNI: 22518726



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: KENIDA ELIDA AIRA VEGA, de la investigación titulada "ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DE LA LOCALIDAD DE ACOMAYO, DISTRITO DE CHINCHAO, HUÁNUCO 2023", con asesor(a) SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 671-2022-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 23 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 16 de julio de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

75. Aira Vega, Kenida Elida.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

16%

2

distancia.udh.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA

D.N.I.: 71345687

cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se la dedico a Dios y a mi madre, mi familia quienes me han apoyado a seguir adelante en las adversidades, enseñándome a ver nuevas perspectivas, por ser mi soporte en el transcurso de mi preparación profesional.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, fuente de toda sabiduría y fortaleza, gracias, Señor, por guiarnos a lo largo de este proceso académico, iluminando nuestro camino y dándonos la perseverancia necesaria para culminar esta investigación con éxito.

A mi asesora, por el acertado acompañamiento metodológico realizado a lo largo del estudio y que contribuyeron al desarrollo de este trabajo de investigación.

Al amor de mi vida mi madre por estar incondicionalmente y mi familia, por el apoyo brindado a lo largo de este proceso.

Al Programa Académico de Enfermería, a sus autoridades y docentes, quienes nos han guiado y formado durante nuestra trayectoria académica; ellos han inculcado en nosotros los valores y principios del humanismo, preparándonos para ser profesionales de calidad comprometidos con el bienestar social.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	12
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	15
1.3. OBJETIVOS	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	16
1.4.1. A NIVEL TEÓRICO	16
1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO	17
1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO	17
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	18
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	20
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	21
2.2. BASES TEÓRICAS.	22
2.2.1. TEORÍA DE CONTINUIDAD DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO DE ROBERT ATCHLEY	22

2.2.2. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER	23
2.2.3. TEORÍA DE LOS SERES HUMANOS UNITARIOS DE MARTHA ROGERS	24
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	24
2.3.1. ADULTO MAYOR.....	24
2.3.2. CLASIFICACIÓN DEL ADULTO MAYOR.....	25
2.3.3. PROGRAMA PENSIÓN 65	25
2.3.4. COMPONENTES DE PENSIÓN 65	26
2.3.5. CONCEPTUALIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA	26
2.3.6. CLASIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA.....	27
2.3.7. ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MAYORES.....	28
2.3.8. DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MAYORES	28
2.4. HIPÓTESIS	32
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	32
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	32
2.5. VARIABLES.....	33
2.5.1. VARIABLE DE INTERÉS.	33
2.5.2. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN.....	33
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	35
CAPÍTULO III.....	39
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	39
3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	39
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	39
3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	39
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	40
3.2.1. POBLACIÓN	40
3.2.2. MUESTRA.....	40
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	41
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	41
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS	45

3.4. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN	46
CAPÍTULO IV	48
RESULTADOS	48
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	48
4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS	54
CAPÍTULO V	61
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	61
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.....	61
CONCLUSIONES	66
RECOMENDACIONES.....	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	70
ANEXOS	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características demográficas en adultos mayores del Programa Pensión 65, localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023	48
Tabla 2. Características sociales en adultos mayores del Programa Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023.....	49
Tabla 3. Características familiares en adultos mayores del Programa Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023	50
Tabla 4. Características del estado de salud en adultos mayores de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023.....	51
Tabla 5. Dimensiones de estilo de vida de los adultos mayores de Pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023	52
Tabla 6. Estilo de vida de los adultos mayores del Programa Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023	53
Tabla 7. Comparación del estilo de vida de los adultos mayores de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023.....	54
Tabla 8. Comparación del estilo de vida en los hábitos alimenticios de los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023	55
Tabla 9. Comparación del estilo de vida en la actividad física de los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023	56
Tabla 10. Comparación del estilo de vida en el descanso y sueño de los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023	57
Tabla 11. Comparación del estilo de vida en la recreación de los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023	58
Tabla 12. Comparación del estilo de vida en los hábitos nocivos de los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023	59
Tabla 13. Comparación del estilo de vida en el cuidado de la salud de los adultos mayores del Programa Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023	60

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	80
ANEXO 2 INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN	85
ANEXO 3 INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN	90
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	95
ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN	101
ANEXO 6 DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO	106
ANEXO 7 DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO	107
ANEXO 8 BASE DE DATOS	108

RESUMEN

Objetivo. Identificar el estilo de vida de adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 de Acomayo. **Métodos.** Estudio descriptivo, de enfoque cuantitativo y diseño transversal realizado en 96 adultos mayores evaluados con un cuestionario de medición de la variables de análisis; la prueba de hipótesis se desarrolló con el Chi Cuadrado para una muestra con una $p < 0,05$; aplicándose principios éticos. **Resultados:** En general, 63,5% de ancianos entrevistados mostraron estilo de vida no saludable y 36,5% estilo de vida saludable; además, 68,8% tuvieron hábitos alimenticios no saludables; 70,8% mostraron hábitos de actividad física no saludables; 62,5% presentaron conductas saludables en el descanso y sueño; 64,4% tuvieron hábitos recreativos saludables; 66,7% tuvieron conductas saludables en hábitos nocivos y 50,4% mostraron conductas saludables en el cuidado de la salud. Inferencialmente, predominaron las personas adultas mayores que tuvieron un estilo de vida no saludable con una $p = 0,008$. También sobresalieron los ancianos con conductas no saludables en las dimensiones de hábitos alimenticios ($p = 0,000$), actividad física ($p = 0,000$) y cuidado de la salud ($p = 0,041$); y también sobresalieron los ancianos con estilos de vida saludables en el descanso y sueño ($p = 0,014$); recreación ($p = 0,004$) y hábitos nocivos ($p = 0,001$). **Conclusión:** Los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 mostraron mayoritariamente un estilo de vida no saludable, aceptándose la hipótesis de investigación.

Palabras clave: Estilos de vida, adultos mayores, ejercicio físico, conducta alimentaria, programas sociales.

ABSTRACT

Objective: Identify the lifestyle of older adults using Acomayo's Pension 65 Program. **Methods** A descriptive, quantitative approach and cross-sectional design study in 96 older adults evaluated with a questionnaire to measure the variables of analysis; the hypothesis test was developed with Chi Square for a sample with a $p < 0.05$; applying ethical principles. **Results** Overall, 63.5% of the elderly interviewed showed unhealthy lifestyle and 36.5% healthy lifestyle; in addition, 68.8% had unhealthy eating habits; 70.8% showed unhealthy physical activity habits; 62.5% had healthy behaviors at rest and sleep; 64.4% had healthy recreational habits; 66.7% had healthy behaviors in harmful habits and 50.4% showed healthy behaviors in health care. Inferentially, older adults who had an unhealthy lifestyle with a $p = 0.008$ predominated. The elderly with unhealthy behaviors also stood out in the dimensions of eating habits ($p = 0.000$), physical activity ($p = 0.000$) and health care ($p = 0.041$); and the elderly with healthy lifestyles in rest and sleep ($p = 0.014$); recreation ($p = 0.004$) and harmful habits ($p = 0.001$). **Conclusions:** The elderly users of the Pension 65 Program mostly showed an unhealthy lifestyle, accepting the research hypothesis.

Key words: Lifestyle, older adults, physical exercise, eating behavior, social programs.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el incremento de la longevidad constituye uno de los eventos más importante en la sociedad contemporánea, identificándose que cada vez es mayor número de personas que llegan a la adultez mayor siendo a proclives a presentar patologías crónicas no contagiosas relacionadas con la aplicación de hábitos no saludables ⁽¹⁾.

Ello se debe a que durante el envejecimiento las personas adultas mayores presentan diversas modificaciones en el ámbito biopsicosocial, tendiendo a depender de otras personas para su cuidado y adoptar conductas de riesgo que inciden en el desarrollo de enfermedades que afectan su bienestar en la vejez ⁽²⁾.

En esta perspectiva, este estudio se realiza para identificar los estilos de vida de adultos mayores beneficiarios del Programa Pensión 65 de Acomayo, Chinchao – Huánuco 2023; siendo un estudio descriptivo que permite conocer los estilos de vida que están realizando los beneficiarios de este programa social sirviendo de base para implementar medidas estratégicas que promuevan la aplicación de conductas saludables en la etapa de la senectud.

Para cumplir el objetivo expuesto, se cumple con realizar la presentación de este informe compuesto por cinco partes principales: en las que la primer parte incluye la descripción del problema evaluado; la segunda parte comprende la presentación del marco teórico y la tercera parte la metodología empleada en la investigación; presentándose luego los resultados del estudio y en la quinta parte la discusión de reportes.

Al final de la tesis se exponen las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que se ha incrementado en los últimos años a causa del proceso de transición demográfica que ha aumentado el porcentaje de ancianos en el mundo, los cuales son vulnerables a presentar diversas patologías atribuidas a la aplicación de conductas no saludables durante la vejez⁽³⁾.

Al respecto Ventura y Zevallos⁽⁴⁾ manifiestan que el estilo de vida es un aspecto trascendental en los adultos mayores, pues constituyen los hábitos que estos realizan en esta periodo de su existencia, que al ser realizados de manera inadecuada incrementan la probabilidad de desarrollo de patologías no transmisibles y crónico degenerativas.

Novoa⁽⁵⁾ refiere que los hábitos inadecuados se constituyen en un aspecto álgido en los adultos mayores quienes, debido al deterioro de las capacidades físicas y mentales propias de esta etapa, tienden a realizar conductas nocivas en los patrones alimenticios, ejercicios físicos y hábitos nocivos que incrementan la carga de morbilidad en este grupo etario.

Ello también es reconocido por Chauca y Sáenz⁽⁶⁾ quienes señalan que un porcentaje predominante de ancianos tienden a adoptar conductas no saludables en la alimentación, realizando también actividades sedentarias y un inadecuado cuidado de su salud que predisponen para que las patologías crónicas tengan una elevada frecuencia en el periodo de la senectud.

La magnitud del problema se refleja en reportes publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) ⁽⁷⁾ en el 2023 donde se establece que las patologías de naturaleza no transmisible causan más de 41 millones de decesos anuales en el mundo, con una incidencia importante en ancianos donde el 80% de muertes son causados por conductas nocivas para su salud.

En Latinoamérica, un último informe publicado en el 2023 revela que las enfermedades no transmisibles crónicas son las principales causas de muerte y discapacidad en esta región, señalando que cerca del 70% de adultos mayores presentan alguna de estas patologías por aplicar conductas no saludables en su vida cotidiana ⁽⁸⁾.

En el Perú, reportes publicados en el 2023 evidencian que últimamente se incrementaron las tasas de patologías de naturaleza no transmisible en la población adulta mayor, reportando que más del 80% de casos son causados por la aplicación de patrones no saludables en los componentes de dieta alimenticia y ejercicio físico ⁽⁹⁾.

En Huánuco, información estadística presentada por el INEI⁽¹⁰⁾ en el 2022 reflejó que casi 60% de ancianos presentaron por lo menos una patología crónica no trasmisible que se encuentran condicionada por la aplicación de conductas inadecuadas en los patrones alimentarios y la realización de actividades sedentarias.

Estos resultados evidencian que los adultos mayores tienen tendencia a tener hábitos no saludables, y en este contexto, Aldana et al⁽¹¹⁾ señalan que el gobierno peruano ha implementado el programa Pensión 65 para subvencionar económicamente a ancianos en condiciones de pobreza y adopten conductas saludables en su quehacer cotidiano.

Al respecto Tuesta⁽¹²⁾ menciona que dicho programa social tiene como base proteger a los ancianos que están en situación de exclusión social para que tengan los requisitos necesarios para su supervivencia y mejoren sus condiciones de vida a través de un adecuado control y prevención de enfermedades.

Sin embargo, Gutiérrez⁽¹³⁾ sostiene que, pese a que este programa gubernamental ha tenido repercusión positiva en el bienestar de los ancianos, estos aún muestran disposición a adoptar conductas no saludables debido a sus costumbres arraigadas y otros factores que favorecen para que presenten patologías crónico-degenerativas y no transmisibles durante la vejez.

Huamán⁽¹⁴⁾ afirma que ello es causado porque los adultos mayores beneficiarios de este programa son personas de bajos niveles educativos y en condiciones de pobreza que provoca que desconozcan de la relevancia del impacto de las conductas saludables en su condición de salud, que asociados a la falta de apoyo familiar o situación de abandono en que muchos se encuentran dificultan que tengan un comportamiento saludable en la ancianidad.

Ceferino y Lucas⁽¹⁵⁾ sostienen que las personas adultas mayores que perciben este apoyo gubernamental tienden a tener hábitos no saludables debido a factores socioculturales y creencias arraigadas en el cuidado de su salud donde se prioriza el uso de productos naturales que muchas veces no permiten un adecuado tratamiento de las patologías no transmisibles propias de la vejez

Esto fue reflejado por Méndez ⁽¹⁶⁾ en Ancash, en el 2022, evidenció que 93,5% de usuarios de pensión 65 mostraron una aplicación inadecuada de sus comportamientos en los patrones de ejercicios físicos y conductas alimentarias.

En Huánuco, un estudio hecho por Ponce⁽¹⁷⁾ en el 2023 mostró que 54,7% de ancianos beneficiarios de este programa social tuvieron conductas no saludables caracterizadas por hábitos alimenticios nocivos, realización de actividades sedentarios y hábitos nocivos que favorecían para que presenten patologías no transmisibles en este periodo de su vida.

Ramírez⁽¹⁸⁾ manifiesta que la aplicación de hábitos no saludables causa como efectos nocivos la elevación de los índices de prevalencia de patologías crónicas no transmisibles en la ancianidad, favoreciendo también que se presenten afecciones mentales que deterioran su bienestar biopsicosocial en la senectud.

Ante esta problemática, Ambrosio y Cisneros⁽¹⁹⁾ indican que el gobierno peruano implementó medidas dirigidas a promover el envejecimiento saludable a través de centros integrales de atención del adulto mayor dirigidos

a revalorar sus saberes ancestrales y fomentar la adopción de hábitos saludables, que ha tenido poco impacto en el abordaje de este problema.

Esta problemática también se manifiesta en las personas adultas mayores beneficiarias de Pensión 65 de Acomayo en Huánuco, quienes se caracterizan por tener bajo nivel educativo, y provenir de áreas rurales, encontrándose mayormente en situación de exclusión social y pobreza que provoca que tengan comportamientos inadecuados como el consumo de comidas ricas en carbohidratos, de poco valor nutricional, teniendo también una vida sedentaria y no asisten al centro de salud porque tienen la costumbre de automedicarse o utilizar plantas medicinales favoreciendo que presenten patologías como diabetes, hipertensión, etc. en este periodo de su vida, conllevando a realizar esta investigación.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en los hábitos alimenticios?
2. ¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en la actividad física?
3. ¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en el descanso y sueño?
4. ¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en la recreación?
5. ¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en los hábitos nocivos?
6. ¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en el cuidado de la salud?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Identificar el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en los hábitos alimenticios.
2. Valorar el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en la actividad física.
3. Categorizar el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en el descanso y sueño.
4. Describir el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en la recreación.
5. Evaluar el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en los hábitos nocivos.
6. Identificar el estilo de vida de los adultos mayores usuarios de pensión 65 de Acomayo en el cuidado de la salud.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.4.1. A NIVEL TEÓRICO

Este estudio reconoce teóricamente que la aplicación de conductas no saludables se constituye en un problema de alta magnitud y complejidad en los ancianos, pues desempeñan un rol clave para la presencia de patologías crónico degenerativas y no transmisibles que inciden negativamente en su bienestar en la vejez, reconociéndose que hubo un vacío del conocimiento en este proceso que mereció ser evaluado adecuadamente para establecer medidas y políticas públicas efectivas que fomenten el envejecimiento saludable en los ancianos.

En esta perspectiva, se destaca como aspecto importante de este estudio que permitió efectuar una evaluación consensuada de los hábitos cotidianos realizado por los usuarios de pensión 65 aplicando premisas de los referentes teóricos que evalúan esta condición problemática en la vejez como la teoría de seres unitarios propuesta por la teórica enfermera Martha Rogers, el paradigma teórico de continuidad del envejecimiento postulado por el autor Atchley y también el modelo enfermero de Nola Pender que se contrastaron con los reportes estadísticos de este informe para evidenciar vacíos científicos y teóricos en este proceso y proporcionar contribuciones significativas que ayuden a identificar este problema en la población senil.

1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO

El estudio fue relevante en esta área porque analizó un problema de alta relevancia en la ancianidad, incluido dentro en el contexto de la salud pública; destacándose que la información presentado en este informe permite evidenciar los comportamientos que adoptan las personas adultas mayores en la etapa de la vejez y como ella está incidiendo en su bienestar en este periodo de su existencia.

Por tal motivo, la data presentada en este informe sirve para desarrollar medidas estratégicas orientados a sensibilizar y fomentar la prácticas de hábitos saludables en la población adulta mayor beneficiaria del programa Pensión 65 de la localidad en estudio, incentivando la participación de los familiares en este proceso para conseguir un adecuado control de las enfermedades propias de este periodo de la vida, promoviendo el envejecimiento saludable y la mejora de la calidad de vida en la ancianidad.

1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO

Se utilizó un instrumento estandarizado que cumplió con criterios de validez de contenido y confiabilidad para efectuar una medición idónea de los estilos de vida en adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 y otros grupos poblacionales, pudiendo ser

empleado en el desarrollo de investigaciones que sigan analizando nuestra línea investigativa.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Se evidenciaron en la escasa disposición de tiempo de algunos adultos mayores para responder los instrumentos de recolección de datos debido a sus labores cotidianas y también porque algunos de ellos tienen problemas cognitivos producto del paso inexorable de los años; que se solucionó coordinando con la responsable de esta etapa de vida en el establecimiento de salud para realizar reuniones grupales de una duración de dos horas con los beneficiarios del programa Pensión 65 para poder aplicar los instrumentos sin mayores inconvenientes, no teniéndose otros factores limitantes en este proceso.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La viabilidad del trabajo de investigación se hizo posible porque se contó con el apoyo del responsable del Programa Pensión 65 de localidad de Chinchao y del personal del C.S. Acomayo para realizar la recolección de datos en las instalaciones del área de adulto mayor de este establecimiento sanitario, contándose con la totalidad de recursos requeridos para desarrollar, procesar los resultados y presentar esta tesis investigativa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En México, 2022, Galindo ⁽²⁰⁾ efectuó la tesis: “Marcha y equilibrio del adulto mayor y su estilo de vida”; sus resultados evidenciaron que 52,5% de ancianos recibieron apoyo económico del estado, 30% mostraron antecedentes de caídas, en cuanto a la valoración de la marcha y equilibrio, 50% tuvo riesgo alto, 45% mostró riesgo mínimo y 5% no presentaron riesgo; además, 78,4% presentaron conductas no saludables; 73% tuvieron patologías crónicas no transmisibles; su conclusión fue que los problemas de marcha o equilibrio incidieron de modo significativo en las conductas de los ancianos entrevistados.

En Ecuador, durante el 2021, Alonzo et al. ⁽²¹⁾ efectuaron la tesis titulada: “Importancia de los estilos de vida en adultos mayores hipertensos, Centro de Salud del Adulto Mayor Renta Luque”; sus reportes mostraron que 87% de ancianos entrevistados presentó hábitos no saludables y 13% comportamientos categorizados como saludables; además 35% presentaron patrones inadecuado en los patrones alimentarios, 85% tuvieron conductas incorrectas en la realización de ejercicio físico, 75% mostraron hábitos inadecuados en el manejo del estrés, 83% tenían conductas inadecuadas en los hábitos nocivos, y 67% no desarrollaban comportamientos de cuidado de la salud; concluyendo que las conductas no saludables sobresalieron en los adultos mayores.

En el país de Ecuador, 2020, Castro ⁽²²⁾ desarrolló la investigación denominada: “Estilos y calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Patuco, Cantón Célica”; sus resultados evidenciaron que 67% de ancianos mostraron conductas saludables en el área dietética y alimenticia, 73% efectuaban ejercicios físicos, 53.3% participaban de actividades de recreación; 96.7% no tenían el hábito de fumar; 93.3% no

tenían la costumbre de consumir café o tomar bebidas con contenido alcohólico, 60% tenían la costumbre de dormir más de 8 horas al día y 53.3% no pasaban consulta médica periódicamente; concluyendo que prevalecieron las conductas no saludables en los ancianos que se asociaron con una buena percepción de su calidad de vida.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En la ciudad de Lima, 2023, Cornejo et al. ⁽²³⁾ efectuaron el estudio: “Estilos de vida del adulto mayor desde un enfoque social, biológico y psicológico”; mostrando sus reportes que 87,5% de ancianos tuvieron conductas saludables y 12,5% mostraron hábitos no saludables; asimismo, 80,4% realizaban ejercicios físicos con frecuencia; 75,4% mostraron patrones alimenticios saludables; 60,7% tuvieron un inadecuado manejo de los problemas de estrés; 80,4% presentaron conductas saludables en las relaciones sociales; concluyendo que los ancianos presentaron predominantemente comportamientos adecuados en el desarrollo de sus intervenciones cotidianas.

En Ancash, 2022, Méndez ⁽¹⁶⁾ desarrolló la investigación: “Estilos de vida y factores biosocioculturales en beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Carhuaz”; reflejando sus resultados que 93,5% de ancianos mostraron hábitos inadecuados y 6,5% tuvieron conductas adecuadas; además, 87,4% tuvieron hábitos inadecuados en el régimen alimenticio; 90,2% mostraron comportamientos inadecuados en la realización del ejercicio físico, 78,3% tuvieron inadecuado descanso y sueño; 83,6% mostraron conductas no saludables en la recreación y 85,4% presentaron conductas incorrectas en el cuidado sanitario; concluyendo que la mayoría de adultos mayores mostraron estilos de vida no saludables, que se asociaron con la ocupación y bajos grados de escolaridad.

En la ciudad Lima, 2021, Vela et al. ⁽²⁴⁾ presentó la tesis denominada: “Características coligadas al estilo de vida en adultos mayores en un C.S. de los Andes”; su información estadística evidenció

que 70,3% de ancianos consumían bebidas alcohólicas, 6,8% fumaban, 89,2% acostumbraban tomar bebidas gasificadas en su vida diaria, favoreciendo estas conductas que presenten patologías crónicas y no transmisibles; su conclusión fue que la práctica de conductas inadecuadas en la ingesta de alcohol, cigarrillo y bebidas gaseosas inciden en la presencia de afecciones patológicas en la vejez.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Acomayo, 2023, Ponce ⁽¹⁷⁾ desarrolló la investigación: “Características sociodemográficas y estilo de vida de los adultos mayores en el C.S. Acomayo”; sus datos estadísticos evidenciaron que 54,7% de ancianos entrevistados presentaron conductas inadecuadas y 45,3% conductas adecuadas; reflejando también que 51,6% presentaron estilos de vida no saludables en la alimentación; 67,7% tuvieron prácticas inadecuadas en el ejercicio físico; 51,2% mostraron conductas adecuadas en el descanso y sueño; 60,5% tuvieron comportamientos adecuados en la prevención de los hábitos nocivos; 59,3% no tenían un adecuado manejo del estrés y 53,5% realizaban actividades que favorecían el cuidado de su salud; concluyendo que, en general, predominaron los ancianos con conductas no saludables que se relacionaron con la edad, procedencia, tenencia de pareja, escolaridad, convivencia familiar e ingreso económico de los adultos mayores.

En Huánuco, 2023, Ambrosio ⁽²⁵⁾ presentó la investigación: “Estilos de vida en adultos mayores hipertensos atendidos en el C.S. Las Moras”; cuyos resultados reflejaron que 60,6% de personas adultas mayores presentaron inadecuadas conductas cotidianas y 39,4% tuvieron hábitos saludables; además 59,6% mostraron conductas no saludables en los hábitos alimenticios, 69,7% no efectuaban ejercicios físicos; 63,3% tuvieron prácticas inadecuadas en el manejo del estrés; 61,5% tuvieron patrones no saludables en el sueño y descanso; 52,3% evitaban realizar hábitos perniciosos para su condición de salud y 58,7% no acudían a consulta médica; concluyendo que los hábitos no saludables sobresalieron en la población adulta mayor evaluada.

En Huánuco, 2022, Luna⁽²⁶⁾ desarrolló el estudio: “Estilo de vida de las personas adultas mayores en tiempos de pandemia de la COVID-19, distrito de Pillco Marca”; cuyos reportes estadísticos evidenciaron que 63,5% de ancianos presentaron conductas no saludables y 36,5% presentaron hábitos saludables; reflejando también que 58,7% mostraron hábitos alimenticios no saludables; 74% presentó actividad física no saludable; 58,7% no aplicaban estrategias de manejo del estrés y 64% mostraron conductas incorrectas en el autocuidado de la salud; concluyendo que, de modo general, sobresalieron los adultos mayores con conductas inadecuadas en el periodo de emergencia sanitaria.

2.2. BASES TEÓRICAS.

2.2.1. TEORÍA DE CONTINUIDAD DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO DE ROBERT ATCHLEY

Poblete y Pimentel ⁽²⁷⁾ manifiestan que este modelo teórico estandariza que el fenómeno del envejecimiento es una etapa natural en la vida de los seres humanos, caracterizada por un descenso gradual de las funciones fisiológicas y cognitivas que tiende a afectar los hábitos que tienen en su entorno diario y afecta su bienestar en la vejez.

Merchán y Sifuentes ⁽²⁸⁾ señalan que el modelo de continuidad del envejecimiento fundamenta que los comportamientos o hábitos que las personas realizan durante edades tempranas tienden a conservarse en la etapa de la vejez; por lo que si los adultos mayores mostraron estilos de vida saludable en la adultez están tenderán a conservarse favoreciendo que alcancen un envejecimiento saludable.

Y en contraste, Piña y Gómez ⁽²⁹⁾ afirman que si los ancianos presentaron comportamientos inadecuados en el periodo de la adultez o juventud, estos también tendrán tendencia a conservarse durante la etapa de la ancianidad causando que realicen hábitos de riesgo que incrementan los casos de enfermedades crónico-degenerativas y no transmisibles durante la vejez con el subsecuente detrimento de su

salud; debiendo en este contexto tener la capacidad necesaria para superar las vicisitudes que se presentan en su quehacer cotidiano.

Esta teoría contribuyó a esta investigación haciendo posible que se identifique que las conductas de los adultos mayores están influenciadas por los hábitos que han tenido durante su adultez y que tienden a mantenerse en la vejez.

2.2.2. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER

Bonal ⁽³⁰⁾ refiere que el enfoque teórico planteado por la teorista de Enfermería Nola Pender postula que existen diversos factores cognitivos y perceptuales que influyen en los hábitos que las personas realizan en su quehacer cotidiano, las cuales se encuentran influenciadas por las ideas, conceptos y creencias que tienen las personas sobre este proceso y que tienden a incidir de modo significativo en las decisiones que asumen sobre su condición sanitaria.

Ramos ⁽³¹⁾ señala que este modelo teórico considera a la educación sanitaria como es un importante para promover la realización de conductas promotoras de salud en los humanos bajo la premisa de que los sujetos que muestran preocupación por mantener su estado de salud son las que mayormente tienen disposición para protegerlas adoptando comportamientos saludables que eviten la presencia de enfermedades y puedan tener una buena salud.

Aristizabal et al. ⁽³²⁾ reafirman ello al manifestar que la promoción de la salud se encuentra íntimamente relacionada al desarrollo actividades que permitan fomentar hábitos saludables en las personas, señalando que ello permitirá que tengan mayor autonomía en la atención de su estado de salud, efectuando actividades que permitan evitar afecciones patológicas no transmisibles y alcanzar el bienestar integral en todas las áreas de su contexto cotidiano.

El aporte de este modelo teórica a nuestra investigación fue que hizo posible que se reconozca que las actividades de educación sanitaria

representan aspectos importantes para promover las conductas que mejoren la condición de salud en la población adulta mayor.

2.2.3. TEORÍA DE LOS SERES HUMANOS UNITARIOS DE MARTHA ROGERS

Según señalan Tovar et al. ⁽³³⁾ esta teoría expresa que las personas se constituyen en seres unitarios que se encuentran en interrelación permanente con su medio circundante, presentando rasgos individuales que hacen que se distingan de otros individuos, facultad que les brinda la autonomía para tomar decisiones asertivas y realizar cambios en su ambiente para poder consolidar su bienestar integral y conseguir el potencial humano.

En esta línea, León ⁽³⁴⁾ manifiesta que este paradigma teórico que indica que la condición de salud de los individuos como seres humanos unitarios depende esencialmente de las circunstancias que se presentan en su entorno y de las vivencias que experimentan en este proceso, por lo que deben tener la habilidad necesaria para establecer un balance entre ellos y su entorno, considerando que la adopción de hábitos saludables representa un aspecto importante para lograr su bienestar biopsicosocial y tener un mejor estado de salud.

Este modelo teórico permitió establecer que cada adulto mayor es un ser único e irrepetible que se relaciona con su entorno por lo que cada uno tiende a adoptar estilos de vida propios que los hacen diferentes de otros adultos mayores en el periodo de la senectud.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. ADULTO MAYOR

La OMS ⁽³⁵⁾ utiliza este término para referirse a toda aquella persona que alcanzó una edad superior a las seis décadas de existencia.

Por su parte el MINSA ⁽³⁶⁾ considera como persona adulta mayor para referirse a aquellas personas que tienen más de 60 años,

considerándola como la etapa donde se empieza a presentar diversos cambios característicos del proceso de envejecimiento.

Finalmente Alanya ⁽³⁷⁾ menciona que esta terminología es empleada para definir a las personas con edades superiores a los 60 años, caracterizándose esencialmente por presentar un deterioro de las funciones fisiológicas y mentales que los vuelven vulnerables para el desarrollo de diversas enfermedades.

2.3.2. CLASIFICACIÓN DEL ADULTO MAYOR

Según la OMS ⁽³⁵⁾ la población adulta mayor puede ser clasificada del siguiente modo: adulto mayor avanzado, cuando este tiene entre 60 y 74 años; anciano, si tiene de 75 a 90 años y persona longeva si el adulto mayor tiene más de 90 años y muestra un deterioro significativo de su condición de salud.

Por su parte, el MINSA ⁽³⁶⁾ establece una clasificación específica para definirse a la población adulta mayor; considerándolos como adulto mayor autovalente cuando tiene la capacidad de realizar con independencia todas las actividades funcionales sin tener ayuda de nadie; luego se ubica el adulto mayor frágil, que tiene algún tipo de alteración física o emocional que incrementa la posibilidad que tengan caídas y patologías.

Y finalmente se encuentra el adulto mayor dependiente que es aquel que tiene alguna o múltiples limitaciones en su capacidad física o emocional que le impiden o dificultan que puedan efectuar de manera pertinente sus actividades cotidianas, necesitando del apoyo de sus familiares u otras personas para el cuidado de su salud ⁽³⁶⁾.

2.3.3. PROGRAMA PENSIÓN 65

El Ministerio de Inclusión y Desarrollo Social (MIDIS) ⁽³⁸⁾ en su documento normativo establece que este programa de apoyo social es una política gubernamental implementada para proteger a la población adulta mayor y fortalecer su bienestar en este periodo de su vida, a

través de la dotación de una subvención económica de 125 soles por mes para la satisfacción de sus necesidades o requerimientos básicos

Ceferino y Lucas ⁽¹⁵⁾ señalan que este programa se implementó en el 2011, siendo su área de intervención todos los departamentos y regiones del país, buscando proteger a los adultos mayores y puedan disponer de su pensión para garantizar que tengan las condiciones esenciales para su sobrevivencia.

Partiendo de lo expuesto por el MIDIS; Ambrosio y Cisneros ⁽¹⁹⁾ mencionan que los criterios técnicos que se consideran para que los adultos mayores pertenezcan a este programa gubernamental es que tienen que haber nacido en el Perú, contar con un DNI, tener una edad superior a los 65 años, su hogar debe estar clasificado en condición de extrema pobreza y no recibir ningún tipo de pensión pública o privada.

2.3.4. COMPONENTES DE PENSIÓN 65

El documento normativo del MIDIS ⁽³⁸⁾ establece que este programa social tiene 2 componentes articulados secuencialmente, el primero se enfoca en la dotación de una subvención económica a este grupo poblacional, relacionada a la entrega de 125 soles por mes a cada adulto mayor que recibe este apoyo social.

Inquilla y Calatayud ⁽³⁹⁾, señalan que el segundo componente se basa en la búsqueda del proceso de protección social en la que se realizan intervenciones dirigidas a promover la participación de organismos externos a este programa para brindar atención complementaria a la población que recibe esta modalidad de subvención económica gubernamental.

2.3.5. CONCEPTUALIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ⁽⁴⁰⁾ considera este concepto como las conductas o hábitos efectuadas por las personas en su quehacer cotidiano, influenciados por la presencia de factores

personales, socioculturales y que tienden a conservarse a medida que pasa el tiempo causando impactos significativos en su bienestar integral.

El MINSA ⁽⁴¹⁾ indica que representan las conductas desarrolladas por las personas cotidianamente en la interacción que mantienen con su ambiente circundante, que mayormente son influenciadas por sus creencias personales y factores socioculturales, teniendo repercusión significativa en su condición de salud.

En este orden de ideas, Ramos⁽³¹⁾ considera que son aquellos hábitos o comportamientos que los sujetos efectúan tanto en ámbito individual como en el colectivo para lograr su bienestar integral.

2.3.6. CLASIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA

Este componente en la población adulta mayor puede clasificarse de este modo:

a) Estilos de vida saludables

Según Lema⁽⁴²⁾ los estilos de vida saludables son aquellas o hábitos que permitan que las personas puedan conseguir un estado de completo bienestar biopsicosocial, haciendo posible que consigan su pleno desarrollo personal y cubran adecuadamente sus requerimientos fisiológicos y emocionales, encontrándose entre estas conductas la realización de ejercicios físicos, dieta alimenticia saludable, adecuado descanso, hábito de recreación entre otras conductas que permitan que las personas puedan conseguir el bienestar biopsicosocial.

Al respecto, Sánchez y Luna⁽⁴³⁾ indican que es una forma general de vida realizada por las personas cotidianamente para tener una buena condición de salud y desarrollarse física, psicológica y socialmente para conseguir el bienestar integral, aumentar su esperanza de vida o índice de sobrevivencia y evitar la presencia de enfermedades en los diversos escenarios de su entorno cotidiano.

b) Estilos de vida no saludables

Según Ramírez y Hoffman⁽⁴⁴⁾ son aquellos hábitos realizados por las personas durante su quehacer diario y que son perjudiciales para su estado de salud, provocando que se incremente el riesgo de que presenten diversas enfermedades que deterioran su calidad de vida en las esferas física, social y psicológica.

Al respecto Yorde⁽⁴⁵⁾ afirma que son aquellos hábitos o patrones conductuales realizados por los seres humanos que tienden a provocar efectos nocivos en su condición de salud, afectando su bienestar integral y favoreciendo la presencia de diversas enfermedades que causan diversos perjuicios y limitan el desarrollo de su potencial humano.

2.3.7. ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MAYORES

Bustamante⁽⁴⁶⁾ manifiesta que los adultos mayores tienden a adoptar diversos hábitos y conductas durante el periodo de la vejez que, mayormente, han ido desarrollando desde la etapa de la adultez o juventud, y que actualmente aplican en su vida cotidiana esencialmente en los aspectos relativos al patrón alimenticio, ejercicio físico, recreación, descanso, hábitos nocivos y cuidado de la salud.

Al respecto, Canales y Carreño⁽⁴⁷⁾ indican que representan la forma de vivir o comportamientos que tienen los adultos mayores en los entornos cotidianos, influenciados por factores de tipo fisiológicos, emocionales y sociales que inciden de modo positivo o negativo en su condición de salud.

2.3.8. DIMENSIONES DE ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MAYORES

El análisis de los estilos de vida en la población adulta mayor incluye la valoración de estas dimensiones de estudio:

a) Hábitos alimenticios.

Calderón⁽⁴⁸⁾ sostiene que este componente hace referencia a las conductas o hábitos que tienen las personas adultas mayores en las áreas relacionadas a la dieta alimenticia y consumo de comidas, destacando que si estos son adecuados se constituyen en factores protectores del estado de salud; y en contraste, cuando no son saludables favorecen el desarrollo de patologías no contagiosas o transmisibles; afirmando además que la población adulta mayor requiere tener una alimentación que satisfaga sus requerimientos nutricionales.

En este sentido, Otiniano⁽⁴⁹⁾ manifiesta que los patrones de alimentación en los ancianos deben caracterizarse por ser nutritiva y saludable, incluyendo el consumo de alimentos ricos en proteínas, hierro, calcio, zinc, complejo B, vitamina C, Vitamina D entre otros minerales, limitando también la ingesta de azúcar y sal en el proceso de alimentación para brindar protección frente a la presencia de diversas enfermedades.

Arias⁽⁵⁰⁾ menciona que la alimentación en este grupo etario incluye también el consumo de tres a cuatro comidas diarias, consumiendo las comida a la misma hora; consumiendo proteínas y cereales como avena, trigo, etc.; evitando el consumo de alimentos ultra procesados, frituras y comidas chatarra (pizza, salchipapa, etc.); consumiendo de seis a ocho vasos de agua al día, consumiendo frutas y verduras todos los días así como la ingesta de huevos y alimentos de origen animal de dos a tres veces por semana, etc.

b) Actividad física

La OMS⁽⁵¹⁾ señala que la actividad física representa todo aquel movimiento corporal que se realiza a través de los músculos esqueléticos para consumir la energía del organismo y que tiene impactos positivos en el área biológica y psicológica de las personas, brindando protección frente a la presencia de procesos patológicos.

Al respecto Aguilar⁽⁵²⁾ indica que la actividad física constituye la movilización activa de cualquier parte del sistema muscular y esquelético para producir gasto energético en el organismo, caracterizándose esencialmente por ser planificado, estructurado y repetido para causar impactos positivos en la salud de las personas.

Otiniano⁽⁴⁹⁾ indica que, en la población adulta mayor, se recomienda realizar un promedio de 20 a 30 minutos de actividad física moderada, priorizando la realización de caminatas, natación, entre otras modalidades de ejercicio físico con una frecuencia promedio de 2 a 3 veces por semana; debiendo también efectuar intervenciones que permitan fortalecer el equilibrio, fuerza y agilidad del organismo, representando un eje clave para cuidar su salud y evitar patologías no transmisibles.

c) Descanso y sueño.

Mora⁽⁵³⁾ declara que representa una fase de sosiego del cuerpo que se caracteriza principalmente por la suspensión de las funciones del organismo, siendo una necesidad de naturaleza biológica que permite restablecer las funciones fisiológicas del organismo para que tengan un adecuado rendimiento, siendo recomendable tener un tiempo de sueño de seis a ocho horas diarias para que las personas puedan alcanzar el bienestar integral.

Al respecto, Ventura y Zevallos⁽⁵⁴⁾ afirman que en la población adulta es prioritario que tengan hábitos adecuados de sueño y descanso, recomendándose que duerman en promedio seis a ocho horas diarias, evitando consumir bebidas café, coca cola y bebidas alcohólicas durante la noche porque tienen propiedades estimulantes que restringen la capacidad del sueño, recomendándose manejar un horario para tener adecuado descanso, realizando siestas durante el día, y desarrollando otras intervenciones para que puedan descansar adecuadamente, destacándose que diversos especialistas en gerontología señalan que la

calidad de vida de los ancianos se afecta si no duermen bien, volviéndose vulnerables a presentar afecciones físicas o mentales.

d) Hábitos de recreación

Arías⁽⁵⁰⁾ indica que los hábitos de recreación constituyen todas aquellas intervenciones que las personas efectúan de modo voluntario y placentero con el propósito de divertirse, descansar y disfrutar del tiempo libre; promoviendo la relajación y un manejo adecuado de los problemas emocionales que causan afectaciones negativas en su bienestar.

Saavedra⁽⁵⁵⁾ señala que en los ancianos los hábitos de recreación incluyen la participación en actividades lúdicas, talleres de manualidades, paseos familiares, escuchar música, ver programas televisivos, participar en talleres de danza, gimnasia mental y taichí, entre otras intervenciones que le permitan manejar su salud emocional, previniendo problemas de ansiedad, depresión y estrés.

e) Hábitos nocivos

Santamaría⁽⁵⁶⁾ sostiene que son todos aquellos comportamientos que tienen el potencial de causar consecuencias negativas en la salud personal favoreciendo la presencia de enfermedades cardiovasculares, metabólicos y otros procesos que causan efectos negativos en su bienestar integral.

En los adultos mayores, Cruz⁽⁵⁷⁾ manifiesta que el manejo de hábitos nocivos implica básicamente evita la ingesta de comidas con alto contenido de salud, muy condimentados, no consumir gaseosas en exceso, evitar la ingesta excesiva de café pues aumentan la probabilidad de que los ancianos presenten sobrepeso, diabetes, osteoporosis, presión alta, así como otras afecciones que deterioran su calidad de vida.

f) Cuidado de la salud

Aguílar⁽⁵²⁾ sostiene que este componente alude a la capacidad de los individuos de efectuar intervenciones que promueven el cuidado de

su salud, evitando la realización de actividades que afecten su salud física o mental; indicando que entre estas acciones se encuentran la asistencia a consulta médica periódica para efectuar los exámenes correspondientes para el control de los procesos patológicos.

En la etapa de la adultez mayor, Jirón y Palomares⁽⁵⁸⁾ mencionan que el cuidado de la salud está relacionado con el desarrollo de actividades que permitan adoptar conductas adecuadas en esta etapa de su vida, priorizando la higiene personal, la realización de exámenes de laboratorio para verificar su condición de salud, control de peso, glucosa y valores de presión arterial; acudiendo al centro de salud para consulta médica y odontológica de forma habitual para evitar la presencia de complicaciones propias del proceso de envejecimiento en esta etapa de su vida.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao tienen un estilo de vida no saludable.

Ho: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao tienen un estilo de vida saludable.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida no saludable en los hábitos alimenticios.

Ho₁: Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida saludable en los hábitos alimenticios.

Hi₂: Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida no saludable en la actividad física.

Ho₂: Los adultos mayores usuarios Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida saludable en la actividad física.

Hi₃: Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida no saludable en el descanso y sueño.

Ho₃: Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida saludable en el descanso y sueño.

Hi₄: Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida no saludable en la recreación.

Ho₄: Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida saludable en la recreación.

Hi₅: Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida no saludable en los hábitos nocivos.

Ho₅: Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida saludable en los hábitos nocivos.

Hi₆: Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida no saludable en el cuidado de la salud.

Ho₆: Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo tienen un estilo de vida saludable en el cuidado de la salud.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE DE INTERÉS.

Estilo de vida

2.5.2. VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN

- a) Características demográficas:** Edad, género y zona de procedencia.
- b) Características sociales:** Estado civil, religión, grado de escolaridad y tenencia de ocupación.
- c) Características familiares:** Personas con quienes convive, recibe apoyo económico familiar y tenencia de carga familiar.

d) Características del estado de salud: Tenencia de SIS, tenencia de enfermedad, recibe tratamiento para la enfermedad, lugar dónde acude cuando se enferma y persona que se encarga de su cuidado cuando requiere atención.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
VARIABLE DE INTERÉS							
Estilo de vida	Conducta que los ancianos efectúan cotidianamente, que se caracteriza tener naturaleza estable y se encuentran determinados por factores personales y socioculturales.	Medición de los hábitos que los ancianos beneficiarios de Pensión 65 de Acomayo, evaluado a través de un cuestionario y medido como estilo de vida saludable y no saludable.	Estilo de vida general	Categórica	Saludable 81 a 120 puntos No Saludable 40 a 80 puntos	Nominal	Cuestionario de estilos de vida
			Hábitos alimenticios	Categórica	Saludable 21 a 30 puntos No Saludable 10 a 20 puntos	Nominal	
			Actividad física	Categórica	Saludable 11 a 15 puntos No Saludable 5 a 10 puntos	Nominal	
			Descanso y sueño	Categórica	Saludable 15 a 21 puntos No Saludable 7 a 14 puntos	Nominal	

			Recreación	Categórica	Saludable 11 a 15 puntos No Saludable 5 a 10 puntos	Nominal	
			Hábitos Nocivos	Categórica	Saludable 13 a 18 puntos No Saludable 6 a 12 puntos	Nominal	
			Cuidado de salud	Categórica	Saludable 15 a 21 puntos No Saludable 7 a 14 puntos	Nominal	
VARIABLES COMPARATIVAS							
Características demográficas	Rasgos demográficos de un determinado grupo poblacional	Rasgos demográficos de los ancianos beneficiarios de pensión 65 de Acomayo	Edad	Numérica	En años	De razón	Guía de entrevista de características generales
			Género	Categórica	Masculino Femenino	Nominal	
			Zona de procedencia	Categórica	De Acomayo De zonas aledañas a Acomayo	Nominal	

Características sociales	Rasgos sociales de un determinado grupo poblacional	Rasgos del área social de los ancianos beneficiarios de pensión 65 de Acomayo	Estado civil	Numérica	Soltero(a) Casado(a) Conviviente Viudo(a) Separado (a)	Nominal
			Religión	Categórica	Evangélica Católica Otra religión	Nominal
			Grado de escolaridad	Categórica	Sin escolaridad Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa	Nominal
			Tenencia de ocupación	Categórica	Si No	Nominal
Características familiares	Rasgos familiares de una población	Atributos del área familiar de los ancianos beneficiarios de pensión 65 de Acomayo.	Personas con quienes vive	Numérica	Solo(a) Con pareja Con pareja, hijos y nietos Con pareja y nietos	Nominal

Características del estado de salud	Rasgos del estado de salud de un grupo ocupacional	Rasgos de la salud ancianos beneficiarios de pensión 65 de Acomayo	Con otros familiares		
			Tiene apoyo familiar	Categórica	Si No
			Tiene carga familiar	Categórica	Si No
			Tenencia de SIS	Categórica	Si No
			Tenencia de enfermedad	Categórica	Si No
			Lugar a dónde acude cuando se enferma	Categórica	Centro de Salud Farmacia Otros lugares
			Persona que lo atiende cuando se enferma	Categórica	Pareja Hijos Nietos Vecinos Otros familiares
					Nominal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio, según cantidad de variables, fue descriptivo; considerando la fuente informativa, fue prospectivo; considerando las mediciones, fue transversal; y de acuerdo con la modalidad de intervención, fue observacional.

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

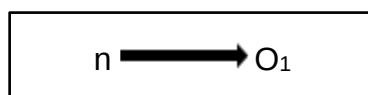
Corresponde al enfoque cuantitativo dado que se aplicó parámetros numéricos para medir la variable principal, aplicándose la estadística en el procesamiento descriptivo e inferencial de los resultados mostrados en esta investigación.

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Descriptivo, porque analizó las características propias del contexto de estudio teniendo como propósito principal identificar el estilo de vida de los ancianos beneficiarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo.

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se cumplió con aplicar el diseño de tipo descriptivo simple, graficado así:



Donde:

n = Adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo.

O₁ = Estilo de vida.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Fue de 104 ancianos beneficiarios del Programa Pensión 65 de Acomayo de acuerdo con información extraída del padrón de beneficiarios de este programa social.

a) Criterios de inclusión

Fueron incluidos en este trabajo investigativo los ancianos beneficiarios de pensión 65, con residencia permanente en Acomayo, con asistencia regular al centro de salud de esta localidad y que decidieron participar voluntariamente del estudio a través de la firma o colocación de su huella digital en la hoja de consentimiento informado.

b) Criterios de exclusión

Se excluyó a 8 ancianos por estas razones: 3 adultos mayores no aceptaron participar de las encuestas, 3 fueron quechua hablantes y 2 adultos mayores presentaron problemas de deterioro cognitivo moderado que les impidió participar de este trabajo investigativo.

c) Ubicación de la población en espacio

Se efectuó en los ambientes del C.S. Acomayo, ubicado institucionalmente en el Jr. Imapata S/N, en la jurisdicción de Acomayo.

d) Ubicación de la población en tiempo

Se desarrolló entre el mes de julio a diciembre del 2023.

3.2.2. MUESTRA

a) Unidad de análisis y muestreo: Personas adultas mayores.

b) Marco muestral: Registro de personas beneficiarias del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo.

c) **Población muestral:** Fue de 96 ancianos beneficiarios del Programa Pensión 65 en el ámbito de estudio.

d) **Tipo de muestreo:** No hubo necesidad de aplicar métodos estandarizados de selección muestral en esta investigación.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnicas

En este trabajo investigativo se aplicaron secuencialmente las técnicas de la entrevista y la encuesta.

b) Instrumentos.

FICHA TÉCNICA 1	
1. Nombre	Guía de entrevista de características generales
2. Autor	Instrumento auto elaborado
3. Objetivo	Caracterizar los ancianos usuarios de Pensión 65 de Acomayo.
4. Estructura	15 preguntas que se dividieron en 4 partes: atributos demográficos (3 preguntas), sociales (4 interrogantes), familiares (3 preguntas); y del estado de salud (5 interrogantes)
5. Técnica	Entrevista
6. Momento de aplicación	En la reunión con los ancianos usuarios de pensión 65.
7. Tiempo de aplicación	20 minutos por cada persona adulta mayor entrevistada

FICHA TÉCNICA 2	
1. Nombre	Cuestionario de estilos de vida
2. Autor	Ponce ⁽¹⁷⁾
3. Descripción	Evaluar los estilos de vida de los ancianos de Pensión 65 de Acomayo.
4. Estructura (dimensiones, ítems)	40 ítems clasificados en 6 partes: hábitos de alimentación (10 ítems); actividad física (5 ítems); descanso y sueño (7 ítems); recreación (5 ítems); hábitos nocivos (6 ítems); y cuidado de la salud (7 ítems)
5. Técnica	Encuesta
6. Medición instrumento	Estilo de vida Saludable = 81 a 120 puntos. No Saludable = 40 a 80 puntos.

7. Medición por dimensiones	Dimensión hábitos alimenticios: Saludable = 26 a 40 puntos. No Saludable = 10 a 25 puntos. Dimensión Actividad Física: Saludable = 11 a 15 puntos. No Saludable = 5 a 10 puntos. Dimensión Descanso y Sueño: Saludable = 15 a 21 puntos. No Saludable = 7 a 14 puntos. Dimensión Recreación: Saludable = 11 a 15 puntos. No Saludable = 5 a 10 puntos. Dimensión Hábitos nocivos: Saludable = 13 a 18 puntos. No Saludable = 6 a 12 puntos. Dimensión cuidado de la salud: Saludable = 15 a 21 puntos. No Saludable = 7 a 14 puntos
8. Momento de aplicación	En la reunión con los ancianos usuarios de pensión 65.
9. Tiempo de aplicación	25 minutos por cada persona adulta mayor entrevistada

c) Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación

Fue desarrollado efectuando secuencialmente estos procedimientos:

➤ Validez de contenido por juicio de expertos.

Fue efectuado mediante la consulta a 5 jueces expertos quienes realizaron la evaluación del contenido del cuestionario de evaluación de estilos de vida, realizando algunas modificaciones en este proceso por sugerencia de alguno de ellos, identificándose al realizar el contraste correspondiente todos los expertos concordaron en establecer que el cuestionario escogido para la medición de la variable era idóneo para realizar este proceso, siendo su opinión de aplicabilidad resumida a continuación.

Validez por juicio de expertos

Nº	Datos del experto(a)	Guía de entrevista de características generales	Cuestionario de estilos de vida
1	Dr. Edson Meza Espinoza	Aplicable	Aplicable
2	Dra. Rosa Vargas Gamarra	Aplicable	Aplicable
3	Mg. Eler Borneo Cantalicio	Aplicable	Aplicable
4	Mg. Percy Rodríguez Retis	Aplicable	Aplicable
5	Mg. Emma Aida Flores Quiñonez	Aplicable	Aplicable

➤ Confiabilidad de instrumentos de medición.

Se hizo a través de una prueba piloto efectuada el 18 de octubre del 2023 en el C.S. Acomayo en 10 ancianos elegidos no probabilísticamente, en quienes se realizó la aplicación de las guías de entrevistas y cuestionarios siguiendo los procedimientos detallados en la elaboración del plan de realización de este estudio metodológico.

La aplicación de este proceso se desarrolló normalmente sin limitaciones, aplicándose los consentimientos informados e instrumentos a todos los adultos mayores participantes de la prueba piloto en un tiempo aproximado de 30 minutos por persona adulta mayor entrevistada.

Finalmente, se codificaron numéricamente las respuestas identificadas en los instrumentos y plasmadas en una plantilla del programa SPSS 25.0 y luego se determinó su confiabilidad con el estadístico del Alfa de Cronbach encontrándose una confiabilidad de 0,853 puntos para el cuestionario de estilos de vida viabilizando su aplicación en el estudio.

d) Recolección de datos

Se desarrolló aplicando secuencialmente estas sub-fases del estudio:

- **Trámite de autorización para ejecución del estudio.**

El 28 de octubre del 2023 se emitió un documento a la jefatura del C.S. Acomayo pidiendo la autorización institucional para efectuar este estudio en los adultos mayores usuarios de pensión 65, que se aceptó con documento emitido el 9 de noviembre del 2023.

- **Coordinación administrativa.**

Se efectuó durante el día 10 de noviembre donde se solicitó a la persona responsable el registro de ancianos pertenecientes al programa pensión 65 del C.S. Acomayo.

- **Recursos humanos, materiales y logísticos.**

La recolección del personal humano y los recursos necesarios para desarrollar este trabajo de investigación se efectuó durante el 11 y 12 de noviembre del 2023.

- **Capacitación.**

Se realizó entre los días 13 y 14 de noviembre del 2023 donde se indicó los protocolos que realizarían al ejecutar esta investigación.

- **Aplicación de instrumentos.**

Empezó el 15 de noviembre del 2023 en la que las personas encargadas de las encuestas, acreditadas con los materiales correspondientes, ingresaron a las instalaciones del C.S. Acomayo realizando la presentación correspondiente con la coordinadora de la etapa de vida de adulto mayor con quien se programó las reuniones semanales en grupos de 10 a 15 adultos mayores beneficiarios de este programa social para realizar la aplicación de instrumentos en este grupo

poblacional, realizándose estas reuniones los días 18 y 25 de noviembre del citado año y también los días 2, 9, 16, 22 y 30 de diciembre del año 2023.

Durante las reuniones programadas con los adultos mayores y sus familiares, los encuestadores realizaron inicialmente la presentación correspondiente explicándoles los objetivos y propósitos del trabajo investigativo, procediéndoles a leer el consentimiento informado y haciéndoles firmar a todos los ancianos que mostraron disposición por formar parte del trabajo de campo, y aquellos que no pudieron realizar este proceso se solicitó la colocación de su huella digital con la venia de los familiares acompañantes.

Seguidamente se aplicaron instrumentos a los adultos mayores que aceptaron formar parte de esta fase, realizándose este proceso en cerca de 30 minutos por anciano evaluado y al finalizar ello los encuestadores agradecieron por la colaboración brindada dándoles un pequeño refrigerio, replicando este proceso todas las fechas programadas hasta completar la muestra analizada, culminando esta etapa el 30 de diciembre del 2023.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

Se efectuó consolidando todos los instrumentos aplicados en la fase previa, en la que los responsables de este proceso verificaron que estos cumplan con los criterios necesarios para ser procesados; luego se codificaron las respuestas y se elaboró la base de datos del informe.

Esta base posteriormente se extrapó al programa SPSS 25.0 donde se procesó la información recolectada, que fue tabulada de manera pertinente para finalmente ser presentada en tablas académicas acordes a los objetivos del estudio.

3.3.3. Para el análisis e interpretación de datos.

a) Análisis descriptivo: Se desarrolló con medidas estadísticas de frecuencias y proporciones para análisis de variables de naturaleza

cualitativa que se interpretaron conforme al marco conceptual correspondiente a la problemática de estudio.

b) Análisis inferencial: Este tipo de análisis se realizó para comprobar las hipótesis planteadas en el desarrollo de esta investigación, que fue efectuado aplicando del Chi Cuadrado para muestra única, teniendo en cuenta el valor $p < 0,05$ como criterio estandarizado para el proceso de toma de decisiones estadísticas y establecer las conclusiones de este informe de tesis, desarrollándose este proceso con el paquete estadístico SPSS 25.0.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Se realizó aplicando las prerrogativas bioéticas establecidas en el reglamento de deontología del enfermero peruano fundamentándose en el uso del documento de consentimiento informado que se pidió que firmen a cada adulto mayor entrevistado y en aquellos que no pudieron participar de este proceso se solicitó que coloquen su huella digital, contándose también con el acompañamiento de sus familiares para acreditar la participación facultativa y voluntaria de los ancianos en esta investigación.

Además se aplicó el precepto de beneficencia, por el cual los encuestadores se aseguraron de brindarles a los adultos mayores las condiciones de confort y comodidad para que puedan contestar las preguntas formuladas sin tener dificultades en este proceso, garantizándose además la aplicación del precepto no maleficencia pues no hubo ningún tipo de afectación en la muestra de análisis,

Prosiguiendo con este proceso, se acató también el cumplimiento del principio de autonomía donde, como se mencionó previamente, se dio a cada adulto mayor la potestad de elegir si participaba o no de la investigación; y finalmente se acató el principio de justicia, brindándoles a todos los adultos mayores estudio un trato justo y equitativo.

Finalmente, se resalta también el cumplimiento de las conductas responsables de investigación, evitando cualquier modalidad de plagio en la

redacción de este informe, citando a los autores consultados en la tesis y aplicando la integridad científica en todo el proceso de investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. Características demográficas en adultos mayores del Programa Pensión 65, localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Características demográficas	n = 96	
	fi	%
Edad en años		
65 a 72	49	51,0
73 a 80	31	32,3
81 a 88	16	16,7
Género		
Varón	45	46,9
Mujer	51	53,1
Procedencia		
De Acomayo	56	58,3
De zonas aledañas a Acomayo	40	41,7

Al caracterizar demográficamente a las personas adultas mayores usuarias de Pensión 65 de Acomayo, predominaron los ancianos con edades entre 65 y 72 años, la mayoría de ellos fueron varones y procedieron de zonas ubicadas dentro de Acomayo.

Tabla 2. Características sociales en adultos mayores del Programa Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Características sociales	n = 96	
	fi	%
Estado civil		
Soltero(a)	3	3,1
Casado(a)	9	9,4
Conviviente	46	47,9
Separado(a)	13	13,5
Viudo(a)	25	26,1
Religión		
Católica	60	62,5
Evangélica	32	33,3
Otra religión	4	4,2
Escolaridad		
Sin estudios	10	10,4
Primaria incompleta	16	16,7
Primaria completa	30	31,2
Secundaria incompleta	22	22,9
Secundaria completa	18	18,8
Tenencia de ocupación		
Si	30	31,2
No	66	68,8

Se encontró que predominaron los ancianos que fueron convivientes, sobresaliendo los que fueron católicos, prevaleciendo los que presentaron estudios primarios completos y descollando los adultos mayores que no tuvieron una ocupación laboral.

Tabla 3. Características familiares en adultos mayores del Programa Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Características familiares	n = 96	
	fi	%
Personas con quienes vive		
Solo(a)	11	11,5
Con pareja	19	19,8
Con pareja, hijos y nietos	31	32,3
Con pareja y nietos	27	28,1
Con otros familiares	8	8,3
Recibe apoyo económico familiar		
Si	42	43,8
No	54	56,3
Tenencia de carga familiar		
Si	34	35,4
No	62	64,6

En esta tabla se encontró que la mayoría de los ancianos refirieron convivir con pareja, incluyendo también hijos y nietos; sobresaliendo aquellos que señalaron que sus familiares no los apoyan económicamente, subsistiendo únicamente con la pensión otorgada mensualmente por este programa gubernamental y prevaleciendo los ancianos que manifestaron que no tienen carga familiar.

Tabla 4. Características del estado de salud en adultos mayores de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Características del estado de salud	n = 96	
	fi	%
Tenencia de SIS		
Si	96	100,0
No	0	0,0
Tenencia de enfermedad diagnosticada medicamente		
Si	67	69,8
No	29	30,2
Enfermedad diagnosticada		
Hipertensión arterial	31	32,3
Diabetes mellitus	15	15,6
Infección urinaria	8	8,3
Enfermedades osteoarticulares	10	10,4
Otras enfermedades	3	3,1
Recibe tratamiento de su enfermedad		
Si	32	33,3
No	35	36,5
Lugar a donde acude cuando se enferma		
Centro de Salud	58	60,4
Farmacia	34	35,4
Otros lugares	4	4,2
Persona que lo atiende cuando se enferma		
Pareja	32	33,4
Hijos	25	26,0
Nietos	27	28,1
Vecinos	5	5,2
Otros familiares	7	7,3

En esta tabla se halló que todos los adultos mayores entrevistados tuvieron SIS, prevaleciendo aquellos que tenían una enfermedad diagnosticada medicamente, siendo la hipertensión arterial la patología más presentada en este grupo poblacional y sobresaliendo los que no recibían tratamiento para su enfermedad; identificándose también que la mayoría de ellos asiste al establecimiento de salud cuando se percibe enfermo, siendo su pareja la que mayormente los cuidan cuando se sienten mal de salud.

Tabla 5. Dimensiones de estilo de vida de los adultos mayores de Pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Dimensiones estilo de vida	n = 96	
	fi	%
Estilo de vida hábitos alimenticios		
No saludable	66	68,8
Saludable	30	31,2
Estilo de vida actividad física		
No saludable	68	70,8
Saludable	28	29,2
Estilo de vida descanso y sueño		
No saludables	36	37,5
Saludables	60	62,5
Estilo de vida hábitos de recreación		
No saludable	34	35,6
Saludable	62	64,4
Estilo de vida hábitos nocivos		
No saludable	32	33,3
Saludable	64	66,7
Estilo de vida cuidado de la salud		
No saludable	58	60,4
Saludable	38	39,6

En esta tabla se identificó que prevalecieron las personas adultas mayores con hábitos no saludables en la identificación de patrones alimenticios, ejercicios físicos y actividades de cuidado de la salud; y en contraste, prevalecieron los ancianos con conductas saludables en las áreas de sueño, descanso, recreación y hábitos nocivos.

Tabla 6. Estilo de vida de los adultos mayores del Programa Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Estilo de vida	fi	%
No saludable	61	63,5
Saludable	35	36,5
Total	96	100,0

En general, se encontró que la mayoría de adulto mayores mostraron estilos de vida saludables; y en contraste, un poco más de la tercera parte de ancianos entrevistados mostraron conductas catalogadas como saludables o adecuadas en el desarrollo de sus acciones diarias.

4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 7. Comparación del estilo de vida de los adultos mayores de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Estilo de vida	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (χ^2)	Significancia p valor
No saludable	61	63,5	48,0	7,04	0,008
Saludable	35	36,5	48,0		
Total	96	100,0			

En el contraste de la hipótesis general formulada en este informe se evidenció que los reportes del procesamiento de datos reflejaron un valor de $X^2 = 7,04$ con una $p = 0,008$ que permite establecer que estadísticamente predominaron los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo que presentaron un estilo de vida no saludable en su quehacer cotidiano.

Tabla 8. Comparación del estilo de vida en los hábitos alimenticios de los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Estilo de vida Hábitos alimenticios	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia p valor
No saludable	66	68,8	48,0	13,50	0,000
Saludable	30	31,2	48,0		
Total	96	100,0			

Al comparar inferencialmente el estilo de vida en los hábitos alimenticios de los adultos mayores evaluados se halló una $X^2 = 13,50$ con una $p = 0,000$; existiendo motivos suficientes para establecer que sobresalieron las personas adultas mayores usuarias de Pensión 65 de Acomayo que mostraron estilo de vida no saludable en los aspectos relacionados a los hábitos alimenticios en su quehacer cotidiano.

Tabla 9. Comparación del estilo de vida en la actividad física de los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Estilo de vida Actividad Física	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia p valor
No saludable	68	70,8	48,0	16,67	0,000
Saludable	28	29,2	48,0		
Total	96	100,0			

Al evaluar el estilo de vida de las personas adultas mayores en el área de se encontró que los resultados del contraste estadístico mostraron un $X^2 = 16,67$ evidenciándose diferencias en las frecuencias comparadas con una $p = 0,000$, permitiéndose establecer que prevalecieron los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo que mostraron un estilo de vida no saludable en los aspectos relacionados al ejercicio y la actividad física.

Tabla 10. Comparación del estilo de vida en el descanso y sueño de los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Estilo de vida Descanso y sueño	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia p valor
No saludable	36	37,5	48,0	6,00	0,014
Saludable	60	62,5	48,0		
Total	96	100,0			

Al comparar inferencialmente el estilo de vida de los ancianos en el área de descanso y sueño se halló un valor estadístico de $X^2 = 6,00$ con una $p = 0,014$; que permite señalar que sobresalieron los ancianos beneficiarios de pensión 65 Acomayo que mostraron un estilo de vida saludable en los hábitos de sueño y descanso.

Tabla 11. Comparación del estilo de vida en la recreación de los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Estilo de vida Recreación	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X ²)	Significancia p valor
No saludable	34	35,6	54,5	8,17	0,004
Saludable	62	64,4	54,5		
Total	96	100,0			

En cuanto a la comparación inferencial del estilo de vida de la población adulta mayor en el área de recreación se encontró que los reportes estadísticos mostraron un $X^2 = 8,17$ con una $p = 0,004$ reflejando que sobresalieron las personas adultas mayores usuarias de pensión 65 de Acomayo que tuvieron un estilo de vida saludable en los hábitos de recreación efectuados en su vida cotidiana.

Tabla 12. Comparación del estilo de vida en los hábitos nocivos de los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Estilo de vida Hábitos nocivos	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia p valor
No saludable	32	33,3	48,0	10,67	0,001
Saludable	64	66,7	48,0		
Total	96	100,0			

Al comparar estadísticamente el estilo de vida de la población adulta mayor en los hábitos nocivos se encontró un valor de $X^2 = 10,67$ con una $p = 0,001$ que hace viable que se determine que prevalecieron las personas adultas mayores del programa pensión 65 que demostraron tener un estilo de vida saludable en la realización de actividades de prevención de hábitos nocivos para su estado de salud biopsicosocial.

Tabla 13. Comparación del estilo de vida en el cuidado de la salud de los adultos mayores del Programa Pensión 65 de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

Estilo de vida Cuidado de la salud	fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia p valor
No saludable	58	60,4	48,0	4,17	0,041
Saludable	38	39,6	48,0		
Total	96	100,0			

En la evaluación inferencial del estilo de vida de la población adulta mayor en estudio en el cuidado de la salud se halló que los reportes estadísticos mostraron una $X^2 = 4,17$ con una $p = 0,041$; corroborándose que las frecuencias evaluadas se diferenciaron significativamente; predominando los ancianos usuarios de pensión 65 de Acomayo con un estilo de vida no saludable en el cuidado de la salud.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Este trabajo investigativo se planteó buscando identificar el estilo de vida de los adultos mayores de pensión 65 de Acomayo – Huánuco durante el año 2023; cuyos reportes estadísticos permitieron determinar que predominó la población adulta mayor con un estilo de vida no saludable en su quehacer diario con una significancia $p = 0,008$; siendo aceptada la hipótesis establecida en el segundo capítulo de esta tesis.

Los reportes señalados permiten deducir que sobresalieron un 63,5% de adultos mayores entrevistados que tuvieron un estilo de vida inadecuado en sus actividades cotidianas; y 36,5% de ellos presentaron una conducta saludable en su quehacer diario; identificándose también que prevalecieron los ancianos con estilo de vida no saludable en los hábitos alimenticios ($p = 0,000$); práctica de ejercicio físico y cuidado de la salud ($p = 0,041$); siendo estos datos significativos.

Esta información coincide con la información expuesta en los preceptos del modelo teórico de Enfermería de Martha Rogers que, tal como manifiestan Tovar et al. ⁽³³⁾ indica que cada individuo es único e irrepetible que se encuentra en interacción con el entorno que lo rodea y adopta diversas conductas frente a este proceso reaccionando de modo determinado frente a diversas situaciones, el cual se cumple en esta tesis donde se evidenció que cada anciano evaluado mostró un estilo de vida específico que lo diferenció de los demás participantes de este estudio.

También es concordante con los postulados de la teoría de Atchley que, según indican Merchán y Sifuentes ⁽²⁸⁾, establece que los comportamientos o hábitos que los ancianos efectúan en la etapa de la vejez son generalmente derivados de los comportamientos que estos han realizado en la etapa de la adultez o juventud y que han tenido un impacto significativo en su salud, como se corrobora en los reportes de esta tesis donde se halló que las conductas

aplicadas por los adultos mayores entrevistados derivaron de actividades que realizaron en épocas más tempranas de su existencia.

Además, los datos expuestos se asemejan a los datos presentados por Galindo ⁽²⁰⁾ quien en su estudio también evidenció que los ancianos mayormente presentan hábitos no saludables, tendiendo mayormente a tener una alimentación poco nutritiva y no saludable que asociada a una baja actividad física e inadecuado de la salud favorece que presenten diversas enfermedades que afectan o deterioran su bienestar en la senectud.

También semejante con los datos presentados por Alonzo et al. ⁽²¹⁾, los cuales demostraron que un alto porcentaje de ancianos mostraron conductas inadecuadas en la vejez debido a la disminución de sus habilidades cognitivas y emocionales, que inciden para que no puedan tener una alimentación saludable y efectúen actividades de riesgo que afectan su bienestar integral.

Asimismo, Méndez⁽¹⁶⁾ coincidió en evidenciar que un alto porcentaje de ancianos que reciben apoyo económico del programa social pensión 65 presentaron conductas no saludables en el desarrollo de esta etapa, debido a que la mayoría de estos ancianos se situaban en zonas de pobreza y presentaban bajos niveles socioculturales que dificultaban para que realicen hábitos saludables, siendo propensos a tener una mala alimentación, no realizar ejercicios físicos y desarrollar comportamientos riesgosos que afectan su bienestar físico y emocional en este periodo crítico de su existencia.

Vela et al⁽²⁴⁾ también demostraron que los adultos mayores mostraron tendencia a presentar conductas no saludables durante el periodo de la vejez, señalando que esto se debe a que en esta etapa la mayoría de ellos tiende a tener limitada sus capacidades de autocuidado dependiendo del apoyo de sus familiares para este proceso, y que si no ello no se realiza de modo pertinente son más propensos a tener patrones no saludables en el proceso de alimentación, no realizar ejercicios físicos, descanso inadecuado entre otras actividades que inciden desfavorablemente en su condición de salud y permiten el desarrollo de procesos patológicos y sus complicaciones.

Siguiendo esta tendencia, Ponce⁽¹⁷⁾ también halló que un alto porcentaje de ancianos presentaron conductas no saludables que se relacionaron con edad avanzada, procedencia rural, disfuncionalidad familiar y bajos niveles de escolaridad que favorecían para que no tengan un cuidado responsablemente su salud, favoreciendo que tengan prácticas inadecuadas de alimentación, priorizando el consumo de alimentos con escaso valor nutritivo, realizando actividades sedentarias y teniendo un inadecuado cuidado de salud que favorece para que tengan patologías no transmisibles y crónicas degenerativas de elevada prevalencia en la senectud.

Ambrosio⁽²⁵⁾ concordó en establecer que la etapa de la adultez mayor constituye un periodo crítico en la vida del ser humano, caracterizado por un deterioro de las funciones fisiológicas y procesos mentales que predisponen para que no cuiden adecuadamente de su salud en esta fase de su vida, pues mayormente tienden a tener patrones alimenticios inadecuados en este periodo de su vida, desarrollando actividades sedentarias, y no efectuando actividades de control de peso corporal, glucosa y presión arterial entre otras conductas de riesgo que afectan su salud biopsicosocial.

Por el contrario Castro⁽²²⁾ encontró información que es divergente con los datos mostrados en este informe, pues en su tesis evidenció que un alto porcentaje de la población adulta mayor presentó conducta no saludable en las áreas de alimentación, descanso, recreación y cuidado de la salud, destacando la labor que cumplen los familiares en este proceso al realizar intervenciones que permitan que los ancianos puedan tener una adecuada salud, mantener un adecuado control de las enfermedades que lo aquejan.

Cornejo et al⁽²³⁾ también encontraron datos que son discordantes con esta investigación, pues encontró que mayormente los adultos mayores presentaron conductas saludables en las intervenciones efectuadas en esta etapa de su vida, manifestando que ello estuvo influenciado por las actividades que realiza su grupo familiar en el hogar y que incide para que tengan un envejecimiento saludable.

En esta perspectiva, los reportes de este informe contrastados con los reportes de otras investigaciones no hacen más que demostrar que la práctica de hábitos no saludable se constituye en una característica constante en los adultos mayores que inciden en el deterioro de su calidad de vida; siendo preocupante señalar que en esta investigación se evidenció que 63,6% de adultos mayores que formaron parte de esta investigación tuvieron conductas saludables, siendo el ejercicio físico, patrones de alimentación y cuidado de salud las más afectadas en este proceso.

Esta situación provoca que la población adulta mayor sea más vulnerable a la presencia de diversas dolencias y enfermedades crónicas que repercuten significativamente en su bienestar biopsicosocial, reflejando la necesidad de realizar intervenciones que permitan informar y sensibilizar a los ancianos e integrantes del grupo familiar sobre la trascendencia de efectuar intervenciones acciones que permitan el autocuidado integral y promuevan el envejecimiento saludable en este grupo poblacional.

En el análisis de las fortalezas de este informe, se resalta como soporte principal que se encuestó a casi todos los ancianos usuarios de pensión 65 de la Acomayo que recibieron atención sanitaria en esta localidad, siendo evaluados con un instrumento que acreditó cumplir con prerrogativas estandarizadas de validez de contenido y una buena confiabilidad medir adecuadamente el estilo de vida de la población adulta mayor y que acreditan la replicabilidad de los reportes expuestos en esta tesis de investigación.

Además, las limitaciones estuvieron relacionadas fundamentalmente con el diseño establecido en esta tesis que solo permitió realizar una descripción de las conductas de los adultos mayores evaluados sin relacionarlas con otros tipos de variables, que tal vez permitirían realizar una mejor contextualización de la problemática de análisis; reconociéndose también que el reducido número de personas que formaron parte del estudio limita que se pueda realizar la generalización de resultados a otras poblaciones de análisis, siendo indispensable que continúen desarrollándose estudios sobre las conductas de los ancianos para conocer mejor este problema y establecer intervenciones que mejoren su bienestar en la vejez.

Se culmina esta tesis destacando que en este estudio se cumplió con demostrar que predominaron los ancianos usuarios de Pensión 65 de Acomayo tuvieron hábitos inadecuados o no saludables en la realización de sus acciones cotidianas; que evidencia la necesidad de que las autoridades de este programa de apoyo gubernamental en coordinación con el personal de Enfermería del C.S. Acomayo implementen programas estratégicos donde se desarrollen actividades de educación sanitaria y talleres vivenciales dirigidos a fomentar los comportamientos saludables en las personas adultas mayores para el autocuidado de su salud y aspecto importante para el proceso de prevención, tratamiento y monitoreo de procesos patológicos para promover el envejecimiento saludable en los adultos mayores a nivel nacional.

CONCLUSIONES

Luego de efectuar este trabajo investigativo se evidenciaron estas conclusiones de evaluación:

1. Los adultos mayores usuarios de Pensión 65 de Acomayo, Huánuco 2023 mostraron mayoritariamente un estilo de vida no saludable en sus actividades cotidianas con una $p = 0,008$ que facilitó la aceptación de la hipótesis establecida en este trabajo de investigación.
2. Se encontró que sobresalieron los adultos mayores del Programa Pensión 65 que tuvieron un estilo de vida no saludable en los hábitos alimenticios con una $p = 0,000$; siendo aceptada la hipótesis alterna en esta dimensión.
3. Se halló que preponderaron los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 que mostraron estilo de vida no saludable en los ejercicios físicos con una $p = 0,000$; aceptándose la hipótesis alterna en los resultados de este componente del estudio.
4. Se demostró que prevalecieron los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 que presentaron estilo de vida saludable en el descanso y sueño con una $p = 0,014$; siendo admitida la hipótesis de análisis en los reportes de esta investigación.
5. Se identificó que preponderaron los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo que tuvieron estilo de vida saludable en los hábitos de recreación con una $p = 0,004$ que permite aceptar la hipótesis formulada en este componente del estudio.
6. Se corroboró que sobresalieron los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 que mostraron estilo de vida saludable en los hábitos nocivos con una $p = 0,001$ que hizo posible la aceptación de la hipótesis de análisis en los resultados expuestos en este informe de tesis.
7. Y para concluir, se encontró que prevalecieron los ancianos beneficiarios del Programa Pensión 65 que mostraron un estilo de vida no saludable en los aspectos propios del cuidado de la salud con una $p = 0,041$ que viabiliza la aceptación de la hipótesis de análisis en esta parte de la investigación.

RECOMENDACIONES

➤ A las autoridades de la DIRESA Huánuco

- Promover que el personal asistencial de los centros sanitarios de Huánuco realice campañas sanitarias en las diversas zonas de la región para realizar despistaje de patologías no transmisibles y fomentar la aplicación de conductas saludables en la vejez.
- Fomentar que las entidades sanitarias creen espacios saludables donde se realicen intervenciones dirigidas a fomentar la alimentación saludable, ejercicio físico y cuidado de salud en los adultos mayores como aspectos relevantes en la mejora de su bienestar integral.

➤ A los promotores del programa pensión 65 de Acomayo

- Incentivar el trabajo en conjunto entre la municipalidad distrital y C.S. Acomayo para realizar campañas sanitarias y talleres vivenciales orientadas a promover el autocuidado y la aplicación de conductas saludables en los ancianos que reciben este apoyo gubernamental.
- Realizar talleres productivos y espacios de interacción social en el que se revalorice la identidad cultural de los ancianos beneficiarios de pensión 65 como eje esencial para incentivar la aplicación de hábitos saludables en este grupo poblacional vulnerable.
- Organizar reuniones periódicas con los ancianos para fomentar que utilicen adecuadamente su subvención económica, priorizando la ingesta de alimentos nutritivos y saludables para tener una buena nutrición y mejorar su bienestar biopsicosocial.

➤ A la Municipalidad Distrital de Chinchao

- Promover el fortalecimiento del CIAM de Adulto Mayor para que se efectúen talleres de manualidades, pintura, etc., así como de danzas y taichi para fomentar la realización de ejercicios físicos, actividades de recreación y otros hábitos saludables en los adultos mayores.

- Fomentar la realización de encuentros institucionales con los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 de otros distritos de Huánuco para compartir experiencias exitosas en la mejora de su calidad y la aplicación de comportamientos saludables en la senectud.

➤ **A la coordinadora del programa de adulto mayor del C.S. Acomayo**

- Brindar sesiones educativas a la población adulta mayor sobre la trascendencia de tener patrones alimenticios saludables, práctica regular de ejercicio físico y el cuidado de salud como ejes claves para mantener una buena calidad de vida en la vejez.
- Realizar ferias de alimentación nutritiva y saludable en el centro de salud dirigidos a los adultos mayores incluyendo productos oriundos de la zona para promover el consumo de comidas nutritivas que les permitan tener una adecuada condición nutricional en este periodo de su vida.
- Promover que la población adulta mayor participe en el desarrollo de talleres interactivos vivenciales donde se les eduque sobre la trascendencia de la aplicación de conductas saludables para tener un adecuado cuidado de la salud y manejo de las enfermedades en la vejez.
- Fomentar la participación de los familiares en el cuidado de los mayores, incentivando que realicen prácticas adecuadas de alimentación saludable, ejercicio físico y de cuidado de la salud para promover que estos tengan un envejecimiento digno y saludable en este periodo de su vida..
- Incentivar la realización de ejercicios físico en los adultos mayores y la asistencia periódica a consulta médica de rutina como ejes importantes en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades no transmisibles.

➤ **A los estudiantes de Enfermería de la UDH**

- Continuar efectuando investigaciones afines a esta problemática en los adultos mayores de las zonas rurales de Huánuco para conocer parecidos y divergencias con los reportes de este estudio y proponer medidas que permitan promover el envejecimiento saludable en este grupo poblacional.

- Efectuar estudios longitudinales donde se analice la eficacia de los talleres vivenciales y programas educativos interactivos en la adopción de estilos de vida saludables en los adultos mayores.
- Acudir a los establecimientos de salud ubicados en las zonas rurales de Huánuco para educar a los adultos mayores sobre la importancia de los patrones alimenticios, ejercicio físico, recreación y cuidado de salud en el manejo adecuado de las enfermedades propias del proceso de la vejez.

➤ **A los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65**

- Incluir alimentos saludables, balanceados y nutritivos en su dieta diaria fomentando la ingesta de carnes, cereales, menestras, frutas, verduras, limitando la ingesta de sal, azúcar y grasas saturadas para tener una buena salud y evitar el exceso de peso y patologías crónicas no transmisibles en el periodo de la adultez mayor.
- Efectuar por lo menos 30 minutos de ejercicios de actividad física todos los días priorizando la realización de caminatas, taichi y actividades aeróbicas para mantener un adecuado funcionamiento del organismo y evitar complicaciones de patologías crónica no transmisibles en la vejez.
- Acudir por lo menos dos veces al año a consulta médica para realizarse los exámenes correspondientes (glucosa, colesterol, presión arterial, orina, etc.) para descartar desarrollo de enfermedades, o brindar tratamiento adecuado para que puedan realizar un adecuado cuidado de su salud y tener una mejor calidad de vida en la senectud.
- Cumplir con la terapéutica establecida por su médico tratante para controlar adecuadamente las enfermedades que presenta en este periodo de su vida, evitando sus complicaciones para alcanzar el bienestar físico y emocional en esta etapa de su existencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guallo M, Parreño A, Chávez J. Estilos de vida saludables en adultos mayores. Rev Cuba Reumatol [Internet]. 2022 [Consultado el 12 de junio del 2023]; 24(4): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962022000400008&lng=es
2. Matos R, Tolentino E. Estilos de vida de los adultos mayores afiliados al Centro del Adulto Mayor Concepción. [Internet] Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2021. [Consultado el 12 de junio del 2023]. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/8434/T010_73767083_T.pdf?sequence=1
3. Rueda L. Esperanza de vida e inicio de la etapa de adulto mayor. Salud, Barranquilla [Internet]. 2022 [Consultado el 13 de junio del 2023]; 38(1): 5 – 20. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522022000100005&lng=en
4. Ventura A, Zevallos A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque. Rev. Acc Cietna. [Internet]. 2019 [Consultado el 13 de junio del 2023]; 6(1): 60 – 67. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218>
5. Novoa G. Factores biopsicosociales y estilos de vida del adulto mayor, Asentamiento Humano 16 de octubre, Chachapoyas [Internet] Chachapoyas – Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2019. [Consultado el 14 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/1718>
6. Chauca J, Sáenz G. Estilos de vida y estado nutricional en adultos mayores del Asilo San José en Casma. [Internet] Trujillo: Universidad César Vallejo; 2023. [Consultado el 14 de junio del 2023] Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115089/Chauca_AJM-Saenz_CG-SD.pdf?sequence=1

7. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles: datos y cifras 2023. [Internet] Ginebra: OMS; 2023. [Consultado el 15 de junio del 2023] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
8. Organización Panamericana de la Salud. Un nuevo informe de la OPS revela que las ENT siguen siendo la principal causa de muerte y discapacidad en las Américas, e insta a los países a preparar sus sistemas de salud para una población que envejece rápidamente. [Internet] Washington DC: OPS; 2023. [Consultado el 15 de junio del 2023] Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/28-6-2024-nuevo-informe-ops-revela-que-ent-siguen-siendo-principal-causa-muerte>
9. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2023. [Internet] Lima: INEI; 2023. [Consultado el 16 de junio del 2023]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6390015/5601760-peru-enfermedades-no-transmisibles-y-transmisibles-2023.pdf?v=1720729979>
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Huánuco: Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2022. [Internet] Lima: INEI; 2022. [Consultado el 16 de junio del 2023]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/departamentales_en/Endes10/pdf/Huanuco.pdf
11. Aldana K, Carrasco F, Villegas M, Sánchez E, Timaná M. Análisis de beneficiarios del programa Pensión 65 y su efecto en la alimentación en la costa norte del Perú. Comuni@cción [Internet]. 2022 [Consultado el 17 de junio del 2023]; 13(3): 179 – 188. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682022000300179&lng=es&nrm=iso
12. Tuesta L. Impacto del programa Pensión 65 en el bienestar del adulto mayor del distrito de Lamas, periodo 2011 – 2017. [Internet] Tarapoto: Universidad César Vallejo; 2018 [Consultado el 17 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/26069>

13. Gutiérrez N. Calidad de vida de los beneficiarios del Programa Social Pensión 65 en Hualhuas - Huancayo – Junín. [Internet] Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2019 [Consultado el 18 de junio del 2023] Disponible en: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/5263>
14. Huamán R. Calidad de vida de los beneficiarios y no beneficiarios del Programa Pensión 65 del Centro Poblado Kcauri. [Internet] Lima: Universidad Nacional del Altiplano; 2019 [Consultado el 18 de junio del 2023] Disponible en: <http://repositorio.uandina.edu.pe/handle/UAC/2758>
15. Ceferino M, Lucas J. Impacto del programa asistencia solidaria Pensión 65 en la calidad de vida de sus beneficiarios del distrito de Pillco Marca. [Internet] Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2018 [Consultado el 19 de junio del 2023] Disponible en: <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/3222>
16. Méndez M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Carhuaz. [Internet] Huaraz: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2022. [Consultado el 19 de junio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/28916>
17. Ponce Y. Características sociodemográficas y estilo de vida de los adultos mayores en el Centro de Salud de Acomayo. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023. [Consultado el 20 de junio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/4306>
18. Ramírez R. Calidad de vida en adultos mayores beneficiarios del programa nacional pensión 65 del distrito de Villa el Salvador [Internet] Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2017 [Consultado el 20 de junio del 2023] Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2664>
19. Ambrosio F, Cisneros L, Condezo T. Impacto del programa de asistencia solidaria Pensión 65 en el bienestar social de los adultos mayores del distrito de Huácar [Internet] Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2017 [Consultado el 21 de junio del 2023] Disponible en: <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/1453>

20. Galindo E. Marcha y equilibrio del adulto mayor y su estilo de vida. [Internet] México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla; 2022. [Consultado el 21 de junio del 2023]. Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/6c2505fa-50ed-4f7c-849b-4725d2351587/content>
21. Alonzo M, Valle M, Cardoso J. Importancia de los estilos de vida en adultos mayores hipertensos, Centro de Salud del Adulto Mayor Renta Luque. Revista de Ciencias de la Salud. [Internet] 2021. [Consultado el 22 de junio del 2023]; 3(2): 23 – 29. Disponible en: <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/182>
22. Castro R. Estilos y calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Patuco, cantón Céllica. [Internet] Loja – Ecuador: Universidad de Loja; 2019. [Consultado el 22 de junio del 2023] Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/22609>
23. Cornejo A, Unocc S, Yupanqui I, Juárez M, Ahuanlla M, Álvarez M. Estilos de vida del adulto mayor desde un enfoque social, biológico y psicológico. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. [Internet] 2023 [Consultado el 23 de junio del 2023]; 7(5): 6753 – 6769. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8258/12445>
24. Vela J, Medina K, Machón A, Turpo D, Sáenz L, Quiñones D. Características coligadas al estilo de vida en pacientes adultos mayores en un Centro de Salud de los Andes en el Perú. Rev. Fac. Med. Hum [Internet] 2022. [Consultado el 23 de junio del 2023]; 22 (1): 95 – 102 Disponible en: Disponible en: 10.25176/RFMH.v22i1.4081
25. Ambrosio P. Estilos de vida en adultos mayores hipertensos atendidos en el C.S. Las Moras. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023. [Consultado el 24 de junio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/4186>
26. Luna L. Estilo de vida de las personas adultas mayores en tiempos de pandemia de la COVID-19, distrito de Pillco Marca. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023. [Consultado el 24 de junio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/5332>
27. Poblete M, Piña M. Enfermería gerontológica: desafíos para la promoción de los roles sociales en las personas mayores. Gerokomos.

- [Internet] 2019. [Consultado el 25 de junio del 2023] ; 30 (3): 130 – 132
 Disponible en: Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113
28. Merchán E, Cifuentes R. Teorías Psicosociales del Envejecimiento. [Internet] Lima: MINSA; 2021 [Consultado el 25 de junio del 2023]
 Disponible en: <http://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>
 29. Piña M, Gómez V. Envejecimiento y género: Reconstruyendo los roles sociales de las personas mayores en los cuidados. Rev. Rupturas [Internet] 2019 [Consultado el 26 de junio del 2023]; 9 (2): 23 – 38.
 Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rup/v9n2/2215-2989-rup-9-02-23.pdf>
 30. Bonal R. Modelos sobre promoción de salud en medicina familiar internacional e implicaciones en medicina general integral. Edumecentro. [Internet] 2019 [Consultado el 26 de junio del 2023]; 11 (2): 175 – 191. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742019000200175
 31. Ramos C. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto, sector VI Chonta Santa María 2016. [Internet] Chimbote – Perú: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019. [Consultado el 27 de junio del 2023] Disponible en:
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/1263>
 32. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostigüín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería [Internet] 2011 [Consultado el 27 de junio del 2023]; 8 (4): 16 – 23 Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
 33. Tovar B, Mena O, Molano J. Teoría de seres humanos unitarios en el cuidado de la administración de medicamentos. Rev. Ciencia y Cuidado. [Internet]. 2020 [Consultado el 28 de junio del 2023]; 18(1): 30 – 41.
 Disponible en:
<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2449>

34. León C. Nuevas teorías en enfermería y las precedentes de importancia histórica Rev. Cub. Enferm. [Internet]. 2017 [Consultado el 28 de junio del 2023]; 33(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1587/301>
35. Organización Mundial de la Salud. El envejecimiento. [Internet] Ginebra: OMS; 2015 [Consultado el 29 de junio del 2023] Disponible en: <http://www.who.int/topics/ageing/es/>.
36. Ministerio de Salud. Lineamientos para la atención integral de salud de las personas adultas mayores. [Internet] Lima: MINSA; 2012 [Consultado el 29 de junio del 2023] Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/DGSP/922_DGS_P197.pdf
37. Alanya J. Capacidad funcional del adulto mayor que asiste a consultorios de Medicina General del Hospital Huaycán Lima, Perú, 2019. [Internet] Lima – Perú: Universidad Ricardo Palma; 2019. [Consultado el 30 de junio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/2707>
38. Ministerio de Inclusión y Desarrollo Social. Resolución Ministerial N° 123 – 2016 – MIDIS. Manual de operaciones Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65. [Internet] Lima: MIDIS; 2016. [Consultado el 30 de junio del 2023] Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/16086/RM_123_2016MIDIS.pdf?v=1530723966
39. Inquilla J, Calatayud A. Impacto del programa social Pensión 65 sobre el gasto en alimentos, 2017 – 2018. Apuntes. [Internet] 2019; 86(1): 215 – 232 [Consultado el 1 de julio del 2023] Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0252-18652020000100215&lng=es&nrm=iso
40. Organización Mundial de la Salud. Salud en las Américas: Resumen; panorama regional y perfiles del país. [Internet]. Washington: OMS; 2022 [Consultado el 1 de julio del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>
41. Ministerio de Salud. MINSA promueve una alimentación variada, nutritiva y económica. [Internet]. Lima: MINSA; 2023 [Consultado el 2 de julio del 2023]

- 2023]. Disponible en:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/854558-minsa-promueve-una-alimentacion-variada-nutritiva-y-economica>
42. Lema S. Salazar T, Varela A, Tamayo C, Botero P. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento psicológico [Internet]. 2009 [Consultado el 2 de julio del 2023]; 5 (12): 71 – 88. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899006>
 43. Sánchez M, Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 mayo [Consultado el 3 de julio del 2023]; 31(5): 1910 – 1919. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es
 44. Ramírez A, Hoffman H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Revista Colombia Médica [Internet]. 2002 [Consultado el 4 de julio del 2023]; 33 (1): 3 – 5. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>
 45. Yorde S. Cómo lograr una vida saludable. Anales Venezolanos de Nutrición. [Internet]. 2014 [Consultado el 4 de julio del 2023]; 27(1): 129 – 142. Disponible en:
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&nrm=iso
 46. Bustamante N. Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Santo Toribio de Mogrovejo – Chachapoyas – 2015. [Internet] Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza; 2015. [Consultado el 5 de julio del 2023] Disponible en:
<https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/176?show=full>
 47. Canales B, Carreño W. Estilos de vida del adulto mayor que asiste al Centro de Salud Hualmay 2017. [Internet] Huacho – Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2019. [Consultado el 5 de julio del 2023] Disponible en:
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/2298>

48. Calderón A. Estado nutricional y prácticas sobre alimentación saludable en adultos que asisten al consultorio geriátrico Hospital Antonio Lorena, Cusco 2018. [Internet] Cusco – Perú: Universidad Andina del Cusco; 2019. [Consultado el 6 de julio del 2023] Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/2586>
49. Otiniano T. Estilos de vida y factores socioculturales del adulto Mercado Zonal Santa Rosa – Urb. El Bosque – Trujillo [Internet] Trujillo – Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2013. [Consultado el 7 de julio del 2023] Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/164>
50. Arías Y. Factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el Centro de Salud Alianza – 4 Azángaro [Internet] Puno – Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2019. [Consultado el 7 de julio del 2023] Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/10491>
51. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] Ginebra: OMS; 2023. [Consultado el 13 de diciembre del 2023] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
52. Aguilar C. Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo, Lima. [Internet] Lima – Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014. [Consultado el 14 de diciembre del 2023] Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3579>
53. Mora F. Estilos de vida del adulto maduro del Asentamiento Humano Ciudadela Pachacútec sector B3 [Internet] Callao – Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2019. [Consultado el 15 de diciembre del 2023] Disponible en: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/285>
54. Ventura A, Zevallos A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. Acc Cietna [Internet] 2019 [Consultado el 16 de diciembre del 2023]; 6 (1): 60 – 67. Disponible en: <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218>.
55. Saavedra S. Acompañamiento familiar y la participación social de los adultos mayores del Centro del Adulto Mayor del EsSalud Puno 2018. [Internet] Puno – Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2018.

- [Consultado el 17 de diciembre del 2023]. Disponible en:
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4961>
56. Santamaría E. Calidad de vida y capacidad del autocuidado en adultos mayores Hospital María Auxiliadora, 2019. [Internet] Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2019. [Consultado el 18 de diciembre del 2023].
 Disponible en:
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4961>
 57. Cruz N. Estilos de vida del adulto mayor hipertenso del Hospital Carlos Cornejo Roselló Vizcardo, Azángaro 2014. [Internet] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2015. [Consultado el 19 de diciembre del 2023].
 Disponible en:
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3274408>
 58. Jirón J, Palomares G. Estilos de vida y grado de dependencia en el Centro de Atención Residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodolfo Viuda de Canevaro, Rímac – 2018. [Internet] Lima – Perú: Universidad Norbert Wiener; 2018. [Consultado el 20 de diciembre del 2023]
 Disponible en:
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/handle/123456789/2416>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Aira K. Estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2025 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio: ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DE LA LOCALIDAD DE ACOMAYO, DISTRITO DE CHINCHAO, HUÁNUCO 2023						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores Variable independiente: Estilo de vida.			
¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023?	Identificar el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023.	Hi: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023 tienen estilos de vida no saludables. Ho: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023 tienen estilos de vida saludables.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
			Estilo de vida general	Saludable 81 a 120 puntos. No saludable 40 a 80 puntos	1. Comes tres veces al día (desayuna, almuerzo y cena) 2. Consumes tus alimentos a la misma hora 3. Consumes leche, yogurt y otros productos lácteos. 4. Consumes carnes (pollo, res, pescado, etc.) dos a tres veces por semana. 5. Consume menestras (frejol, arvejas, lentejas, habas, etc.) 2 a 3 veces por semana	Ordinal
Problemas específicos ¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión hábitos alimenticios?	Objetivos Específicos Describir el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión hábitos alimenticios.	Hipótesis Específicas Hi1: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida no saludables en la dimensión hábitos alimenticios. Ho1: Los adultos mayores usuarios del programa	Hábitos alimenticios	Saludable 26 a 40 puntos. No saludable 10 a 25 puntos	6. Consumes frutas y verduras. 7. Consumes frituras y comidas rápidas (salchipapa, pollo a la brasa, etc.) 8. Añades sal a las comidas 9. Añades azúcar a las bebidas	Ordinal

		Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida saludables en la dimensión hábitos alimenticios.			10. Tomas de 4 a 8 vasos de agua al día	
¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión actividad física?	Valorar el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión actividad física	Hi2: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida no saludables en la dimensión actividad física. Ho2: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida saludables en la dimensión actividad física	Actividad física	Saludable 11 a 15 puntos. No saludable 5 a 10 puntos	11. Realizas ejercicios de actividad física (caminar, correr, etc.) 12. Realizas 20 a 30 minutos de actividad física 13. Realizas ejercicios 2 a 3 veces por semanas 14. Te desplazas de un lugar a otro (de su chacra o a otra comunidad). 15. Pasas varias horas sentado(a) en tu casa	Ordinal
¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión descanso y sueño?	Categorizar el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión descanso y sueño	Hi3: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida no saludables en la dimensión descanso y sueño. Ho3: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida saludables en la dimensión descanso y sueño.	Descanso y sueño	Saludable 15 a 21 puntos. No saludable 7 a 14 puntos	16. Duermes de 6 a 8 horas diarias 17. Duermes a la misma hora 18. Duermes durante el día (realiza siesta) 19. Te trasnochas. 20. Tienes problemas para quedarte dormido (a) 21. Te despiertas varias veces en la noche. 22. Tomas pastillas para dormir.	Ordinal

¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión recreación?	Conocer el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión recreación.	Hi4: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida no saludables en la dimensión recreación. Ho4: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida saludables en la dimensión recreación.	Recreación	Saludable 11 a 15 puntos. No saludable 5 a 10 puntos	23. Realizas actividades recreativas (caminar, danzar, leer, etc.) 24. Sales para pasear con tu familia 25. Participas de actividades costumbristas (fiestas patronales, etc.) 26. Participas de reuniones familiares y sociales 27. Tienes una buena relación con tus vecinos	Ordinal
¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión hábitos nocivos?	Evaluar el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión hábitos nocivos	Hi5: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida no saludables en la dimensión hábitos nocivos. Ho5: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida saludables en la dimensión hábitos nocivos.	Hábitos nocivos	Saludable 13 a 18 puntos. No saludable 6 a 12 puntos	28. Tomas bebidas alcohólicas (cerveza, aguardiente, etc.) 29. Fumas cigarrillos. 30. Chacchas coca. 31. Tomas más de dos tazas de té o café al día. 32. Tomas bebidas gaseosas 33. Consume medicinas sin receta médica (automedicación).	
¿Cuál es el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión hábitos nocivos?	Identificar el estilo de vida de los adultos mayores usuarios del programa pensión 65 de la localidad de Acomayo en la dimensión hábitos nocivos	Hi6: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida no saludables en la dimensión hábitos nocivos.	Cuidado de la salud	Saludable 15 a 21 puntos. No saludable	34. Acudes al Centro de Salud para pasar por consulta médica. 35. Acude al odontólogo para revisión de la dentadura.	

Acomayo en la dimensión cuidado de la salud?	de Acomayo en la dimensión cuidado de la salud	dimensión cuidado de la salud. Ho6: Los adultos mayores usuarios del programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo tienen estilos de vida saludables en la dimensión cuidado de la salud.	7 a 14 puntos	36. Participa en las actividades que organiza el Centro de Salud: campañas de salud, etc. 37. Se controla su presión arterial. 38. Se controla su peso, pues se preocupa por mantener un peso ideal. 39. Se realiza su control de glucosa y colesterol. 40. PARA MUJERES: Se realiza la prueba de Papanicolaou. PARA VARONES: Se realiza el examen de próstata.
Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial
Según intervención Observacional	Población 104 adultos mayores beneficiarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo.	Técnicas: Entrevista y encuesta instrumentos: Guía de entrevista de características generales Cuestionario de estilos de vida	Se aplicará el consentimiento informado a cada uno de los adultos mayores seleccionados como participantes del estudio considerándose también la	Estadística descriptiva: Se aplicaron medidas descriptivas de frecuencia y proporciones en la descripción de la variable en estudio.
Según planificación Prospectivo.				Estadística inferencial: Las hipótesis de estudio se comprobaron aplicando el Chi Cuadrado de comparación con un p valor < 0.05 para rechazar la hipótesis nula y establecer las conclusiones del estudio
Según mediciones Transversal	Muestra 96 adultos mayores beneficiarios del			
Según variables: Analítico				
Nivel estudio Descriptivo				

Diseño del estudio Descriptivo simple $n \longrightarrow X$ Donde: n_1 = Adultos mayores X = Estilos de vida.	Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo.	aplicación de los principios bioéticos de autonomía, justicia, maleficencia y beneficencia
--	---	--

ANEXO 2

INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN

**GUÍA DE ENTREVISTA DE CARACTERÍSTICAS GENERALES
DEL ADULTO MAYOR**

TÍTULO: Estilo de vida de los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

INSTRUCCIONES. Esta guía de entrevista busca identificar las características sociodemográficas de los adultos mayores que acuden a este centro de salud; por lo que a continuación se le presenta algunas preguntas que deberán contestar marcando con un aspa (x) en las respuestas que consideres conveniente; agradezco su gentil colaboración.

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuántos años tienes?

2. ¿Cuál es su género?:

a) Masculino

b) Femenino

3. ¿De qué zona procedes?:

a) De mismo Acomayo

b) Zonas aledañas a Acomayo

II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES:

4. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero (a)

b) Casado (a)

c) Conviviente

d) Viudo (a)

e) Separado(a)

5. ¿Qué religión profesas?

a) Evangélica

b) Católica

c) Otra religión

6. ¿Cuál es su grado de escolaridad?

a) Sin escolaridad

b) Primaria incompleta

c) Primaria completa

d) Secundaria incompleta

e) Secundaria completa

f) Superior incompleta

g) Superior completa

7. ¿Actualmente tienes alguna ocupación?

- a) Si
- b) No

De ser afirmativa indique ¿Que ocupación tienes?

III. CARACTERÍSTICAS FAMILIARES

8. ¿Con quién vives?

- a) Solo(a)
- b) Pareja
- c) Hijos
- d) Nietos
- e) Otros

9. ¿Sus familiares lo apoyan económicamente?

- a) Si
- b) No

10. Actualmente ¿Mantienes a algún miembro de su familia?

- a) Si
- b) No

IV. CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO DE SALUD:

11. ¿Tiene Seguro Integral de Salud (SIS)?

- a) Si
- b) No

12. ¿Tienes alguna enfermedad?

- a) Si
- b) No

En caso de respuesta afirmativa ¿Qué enfermedad tienes?

13. ¿Recibe medicinas para el tratamiento de su enfermedad?

- a) Si
- b) No

14. ¿A dónde acudes cuando te enfermas?

- a) Centro de Salud
- b) Botica/farmacia
- c) Curandero
- d) Otros

15. ¿Quién lo atiende cuando se enferma?

- a) Pareja
- b) Hijo(a)
- c) Nietos
- d) Vecinos
- e) Nadie

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

TITULO: Estilo de vida de los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

INSTRUCCIONES. Estimado(a) adulto(a) mayor: Esta escala forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre su estilo de vida personal; por tanto, sírvase marcar con un aspa (x) dentro de los casilleros, se le pide total veracidad al contestar las preguntas porque los datos son de carácter confidencialidad y con fines académicos, agradezco su colaboración.

	ITEMS	N	A V e c e s	Sie m p r e
I.	HÁBITOS ALIMENTICIOS			
	Con qué frecuencia usted:			
1.	Comes tres veces al día (desayuna, almuerza y cena)			
2.	Consumes tus alimentos a la misma hora			
3.	Consumes leche, yogurt y otros productos lácteos.			
4.	Consumes carnes (pollo, res, pescado, etc.) dos a tres veces por semana.			
5.	Consume menestras (frejol, arvejas, lentejas, habas, etc.) 2 a 3 veces por semana			
6.	Consumes frutas y verduras.			
7.	Consumes frituras y comidas rápidas (pizza, salchipapa, etc.)			
8.	Añades sal a las comidas			
9.	Añades azúcar a las bebidas			
10.	Tomás de 4 a 8 vasos de agua al día			
II.	ACTIVIDAD FÍSICA			
	Con qué frecuencia usted:			
11.	Realizas ejercicios de actividad física (caminar, correr, etc.)			
12.	Realizas 20 a 30 minutos de actividad física			
13.	Realizas ejercicios 2 a 3 veces por semanas			
14.	Te desplazas de un lugar a otro (de su chacra o a otra comunidad).			
15.	Pasas varias horas sentado(a) en tu casa			
III.	DESCANSO Y SUEÑO			

	Con qué frecuencia usted:			
16.	Duermes de 6 a 8 horas diarias			
17.	Duermes a la misma hora			
18.	Duermes durante el día (realiza siesta)			
19.	Se trasnochas.			
20.	Tienes problemas para quedarte dormido (a)			
21.	Se despiertas varias veces en la noche.			
22.	Tomabas pastillas para dormir.			
IV.	RECREACIÓN			
	Con qué frecuencia usted			
23.	Realizas actividades recreativas (caminar, danzar, leer, etc.)			
24.	Salas para pasear con tu familia			
25.	Participas de actividades costumbristas (fiestas patronales, etc.)			
26.	Participas de reuniones familiares y sociales			
27.	Tienes una buena relación con tus vecinos			
V.	HÁBITOS NOCIVOS			
	Con qué frecuencia usted			
28.	Tomabas bebidas alcohólicas (cerveza, aguardiente, etc.)			
29.	Fumabas cigarrillos.			
30.	Chacchas coca.			
31.	Tomabas más de dos tazas de té o café al día.			
32.	Tomabas bebidas gaseosas			
33.	Consumes medicinas sin receta médica (automedicación).			
VI.	CUIDADO DE SALUD			
	Con qué frecuencia usted:			
34.	Acudes al Centro de Salud para pasar por consulta médica.			
35.	Acude al odontólogo para revisión de la dentadura.			
36.	Participa en las actividades que organiza el Centro de Salud: campañas de salud, etc.			
37.	Se controla su presión arterial.			
38.	Se controla su peso, pues se preocupa por mantener un peso ideal.			

39.	Se realiza su control de glucosa y colesterol.			
40.	PARA MUJERES: Se realiza la prueba de Papanicolaou. PARA VARONES: Se realiza el examen de próstata.			

ANEXO 3

INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN

GUÍA DE ENTREVISTA DE CARACTERÍSTICAS GENERALES

DEL ADULTO MAYOR

TÍTULO: Estilo de vida de los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

INSTRUCCIONES. Esta guía de entrevista busca identificar las características sociodemográficas de los adultos mayores que acuden a este centro de salud; por lo que a continuación se le presenta algunas preguntas que deberán contestar marcando con un aspa (x) en las respuestas que consideres conveniente; agradezco su gentil colaboración.

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuántos años tienes?

2. ¿Cuál es su género?:

a) Masculino

b) Femenino

3. ¿De qué zona procedes?:

a) De mismo Acomayo

b) Zonas aledañas a Acomayo

II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES:

4. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero (a)

b) Casado (a)

c) Conviviente

d) Viudo (a)

e) Separado(a)

5. ¿Qué religión profesas?

a) Evangélica

b) Católica

c) Otra religión

6. ¿Cuál es su grado de escolaridad?

a) Sin escolaridad

b) Primaria incompleta

c) Primaria completa

d) Secundaria incompleta

e) Secundaria completa

f) Superior incompleta

g) Superior completa

7. ¿Actualmente tienes alguna ocupación?

- a) Si
- b) No

De ser afirmativa indique ¿Que ocupación tiene usted?

III. CARACTERÍSTICAS FAMILIARES

8. ¿Con quienes vives?

- a) Solo(a)
- b) Con pareja
- c) Con pareja, hijos y nietos
- d) Con pareja y nietos
- e) Con otros familiares

9. ¿Sus familiares te apoyan económicamente?

- a) Si
- b) No

10. Actualmente ¿Mantienes a algún miembro de su familia?

- a) Si
- b) No

IV. CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO DE SALUD

11. ¿Tienes Seguro Integral de Salud (SIS)?

- a) Si
- b) No

12. ¿Tienes alguna enfermedad?

- a) Si
- b) No

En caso de respuesta afirmativa ¿Qué enfermedad tienes?

13. ¿Recibe medicinas para el tratamiento de su enfermedad?

- a) Si
- b) No

14. ¿A dónde acudes cuando te enfermas?

- a) Centro de Salud
- b) Farmacia
- c) Otros lugares

15. ¿Quién te atiende cuando te enfermas?

- a) Pareja
- b) Hijos
- c) Nietos
- d) Vecinos
- e) Otros familiares

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

TITULO: Estilo de vida de los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023

INSTRUCCIONES. Estimado(a) adulto(a) mayor: Esta escala forma parte de un estudio orientado a obtener información sobre su estilo de vida personal; por tanto, sírvase marcar con un aspa (x) dentro de los casilleros, se le pide total veracidad al contestar las preguntas porque los datos son de carácter confidencialidad y con fines académicos, agradezco su colaboración.

	ITEMS	N	A V e c e s	Sie m p r e
I.	HÁBITOS ALIMENTICIOS			
	Con qué frecuencia usted:			
1.	Comes tres veces al día (desayuna, almuerza y cena)			
2.	Consumes tus alimentos a la misma hora			
3.	Consumes leche, yogurt y otros productos lácteos.			
4.	Consumes carnes (pollo, res, pescado, etc.) dos a tres veces por semana.			
5.	Consume menestras (frejol, arvejas, lentejas, habas, etc.) 2 a 3 veces por semana			
6.	Consumes frutas y verduras.			
7.	Consumes frituras y comidas rápidas (salchipapa, pollo a la brasa, etc.)			
8.	Añades sal a las comidas			
9.	Añades azúcar a las bebidas			
10.	Tomás de 4 a 8 vasos de agua al día			
II.	ACTIVIDAD FÍSICA			
	Con qué frecuencia usted:			
11.	Realizas ejercicios de actividad física (caminar, correr, etc.)			
12.	Realizas 20 a 30 minutos de actividad física			
13.	Realizas ejercicios 2 a 3 veces por semanas			
14.	Te desplazas de un lugar a otro (de su chacra o a otra comunidad).			
15.	Pasas varias horas sentado(a) en tu casa			
III.	DESCANSO Y SUEÑO			

	Con qué frecuencia usted:			
16.	Duermes de 6 a 8 horas diarias			
17.	Duermes a la misma hora			
18.	Duermes durante el día (realiza siesta)			
19.	Le trasnochas.			
20.	Tienes problemas para quedarte dormido (a)			
21.	Le despiertas varias veces en la noche.			
22.	Tomas pastillas para dormir.			
IV.	RECREACIÓN			
	Con qué frecuencia usted			
23.	Realizas actividades recreativas (caminar, danzar, leer, etc.)			
24.	Salas para pasear con tu familia			
25.	Participas de actividades costumbristas (fiestas patronales, etc.)			
26.	Participas de reuniones familiares y sociales			
27.	Tienes una buena relación con tus vecinos			
VII.	HÁBITOS NOCIVOS			
	Con qué frecuencia usted			
28.	Tomamos bebidas alcohólicas (cerveza, aguardiente, etc.)			
29.	Fumamos cigarrillos.			
30.	Chacchas coca.			
31.	Tomamos más de dos tazas de té o café al día.			
32.	Tomamos bebidas gaseosas			
33.	Consumes medicinas sin receta médica (automedicación).			
VIII.	CUIDADO DE SALUD			
	Con qué frecuencia usted:			
34.	Acudes al Centro de Salud para pasar por consulta médica.			
35.	Acude al odontólogo para revisión de la dentadura.			
36.	Participa en las actividades que organiza el Centro de Salud: campañas de salud, etc.			
37.	Se controla su presión arterial.			
38.	Se controla su peso, pues se preocupa por mantener un peso ideal.			

39.	Se realiza su control de glucosa y colesterol.			
40.	PARA MUJERES: Se realiza la prueba de Papanicolaou. PARA VARONES: Se realiza el examen de próstata.			

ANEXO 4
CONSENTIMIENTO INFORMADO
CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**
"Estilo de vida de los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023."
- **Responsable de la investigación.**
Kenida Elida Aira Vega.
- **Introducción / Propósito**
Este estudio se realiza para identificar los estilos de vida que realizan los adultos mayores beneficiarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo.
- **Participación.**
Participan los adultos mayores beneficiarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo.
- **Procedimientos**
Se utiliza una guía de entrevista de características generales y un cuestionario de estilos de vida.
- **Riesgos / Incomodidades**
No habrá ninguna consecuencia desfavorable para ti si decides no participar de este trabajo de investigación.
- **Beneficios**
La información recolectada en este estudio podrá ser utilizada para la implementación de programas estratégicos que promuevan la adopción de estilos de vida saludables en los adultos mayores de la localidad de Acomayo.
- **Alternativas**
La participación es voluntaria, usted tiene la total de libertad de decidir si aceptar participar o no de la investigación; asimismo tiene la opción de retirarse del estudio si lo considera pertinente.
- **Compensación**
No recibirás pago alguno por tu participación en el estudio.
- **Confidencialidad de la información**

La información recolectada será guardada en los archivos de la Universidad de Huánuco, garantizándose el manejo confidencial de los datos que proporcionen en la aplicación de este estudio

- **Problemas o preguntas**

Escribir al Cel. 921914509.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o se me ha sido leída; por ello, he tenido la oportunidad de preguntar mis dudas e inquietudes sobre el desarrollo de la investigación y se me han respondido satisfactoriamente; en consecuencia, doy mi consentimiento voluntario para participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que ello me afecte de ninguna manera.

- **Firma del adulto mayor participante.**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del adulto mayor



Firma de la investigadora


.....

Huánuco, 22 de diciembre del 2023.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Estilo de vida de los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023.”
- **Responsable de la investigación.**

Kenida Elida Aira Vega.
- **Introducción / Propósito**

Este estudio se realiza para identificar los estilos de vida que realizan los adultos mayores beneficiarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo.
- **Participación.**

Participan los adultos mayores beneficiarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo.
- **Procedimientos**

Se utiliza una guía de entrevista de características generales y un cuestionario de estilos de vida.
- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para ti si decides no participar de este trabajo de investigación.
- **Beneficios**

La información recolectada en este estudio podrá ser utilizada para la implementación de programas estratégicos que promuevan la adopción de estilos de vida saludables en los adultos mayores de la localidad de Acomayo.
- **Alternativas**

La participación es voluntaria, usted tiene la total de libertad de decidir si aceptar participar o no de la investigación; asimismo tiene la opción de retirarse del estudio si lo considera pertinente.
- **Compensación**

No recibirás pago alguno por tu participación en el estudio.
- **Confidencialidad de la información**

La información recolectada será guardada en los archivos de la Universidad de Huánuco, garantizándose el manejo confidencial de los datos que proporciones en la aplicación de este estudio

- **Problemas o preguntas**

Escribir al Cel. 921914509.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o se me ha sido leída; por ello, he tenido la oportunidad de preguntar mis dudas e inquietudes sobre el desarrollo de la investigación y se me han respondido satisfactoriamente; en consecuencia, doy mi consentimiento voluntario para participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que ello me afecte de ninguna manera.

- **Firma del adulto mayor participante.**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del adulto mayor



Firma de la investigadora



Huánuco, 22 de diciembre del 2023.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Estilo de vida de los adultos mayores usuarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo, distrito de Chinchao, Huánuco 2023.”
- **Responsable de la investigación.**

Kenida Elida Aira Vega.
- **Introducción / Propósito**

Este estudio se realiza para identificar los estilos de vida que realizan los adultos mayores beneficiarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo.
- **Participación.**

Participan los adultos mayores beneficiarios del Programa Pensión 65 de la localidad de Acomayo.
- **Procedimientos**

Se utiliza una guía de entrevista de características generales y un cuestionario de estilos de vida.
- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para ti si decides no participar de este trabajo de investigación.
- **Beneficios**

La información recolectada en este estudio podrá ser utilizada para la implementación de programas estratégicos que promuevan la adopción de estilos de vida saludables en los adultos mayores de la localidad de Acomayo.
- **Alternativas**

La participación es voluntaria, usted tiene la total de libertad de decidir si aceptar participar o no de la investigación; asimismo tiene la opción de retirarse del estudio si lo considera pertinente.
- **Compensación**

No recibirás pago alguno por tu participación en el estudio.
- **Confidencialidad de la información**

La información recolectada será guardada en los archivos de la Universidad de Huánuco, garantizándose el manejo confidencial de los datos que proporcionen en la aplicación de este estudio

- **Problemas o preguntas**

Escribir al Cel. 921914509.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o se me ha sido leída; por ello, he tenido la oportunidad de preguntar mis dudas e inquietudes sobre el desarrollo de la investigación y se me han respondido satisfactoriamente; en consecuencia, doy mi consentimiento voluntario para participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que ello me afecte de ninguna manera.

- **Firma del adulto mayor participante.**

Huella digital si el caso lo amerita



Firma del adulto mayor 

Firma de la investigadora 

Huánuco, 22 de diciembre del 2023.

ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
http://www.udh.edu.pe

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Eler Borneo, de profesión enfermero, actualmente ejerciendo el cargo de docente universitario, por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. **Kenida Elida Aira Vega**, con DNI 74855421, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **“ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DE LA LOCALIDAD DE ACOMAYO, DISTRITO DE CHINCHAO, HUÁNUCO 2023”**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: “Guía de entrevista de características generales”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2 “Cuestionario de estilos de vida”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Mg.: Eler Borneo Cantalicio

DNI: 40613742

Especialidad: Estadística

UDH PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
Mg. Eler Borneo Cantalicio
DOCENTE UNIVERSITARIO
BIOMÉDICA E INVESTIGACIÓN

Firma/Sello.



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Rosa Vargas Gamarra, de profesión enfermera, actualmente ejerciendo el cargo de enfermera asistencial, por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. **Kenida Elida Aira Vega**, con DNI 74855421, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **“ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DE LA LOCALIDAD DE ACOMAYO, DISTRITO DE CHINCHAO, HUÁNUCO 2023”**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: “Guía de entrevista de características generales”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2 “Cuestionario de estilos de vida”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Dra.: Rosa Vargas Gamarra

DNI: 22422556

Especialidad: Salud Pública

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

Dra. Rosa M. Vargas Gamarra
CIENCIA DE LA SALUD

Firma y sello del juez/experto



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Edson Mijail Meza Espinoza, de profesión Lic. en Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de docente – personal asistencial, por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. **Kenida Elida Aira Vega**, con DNI 74855421, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **“ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DE LA LOCALIDAD DE ACOMAYO, DISTRITO DE CHINCHAO, HUÁNUCO 2023”**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

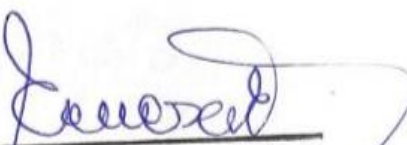
Instrumento N° 1: “Guía de entrevista de características generales”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2 “Cuestionario de estilos de vida”	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Dra.: Edson Mijail Meza Espinoza

DNI: 40089813

Especialidad: Enf. Neonatólogo.


Dr. Edson Mijail Meza Espinoza
DOCENTE UNIVERSITARIO
CEP: 41106 • RNE: 22875



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Percy Rodríguez Retis, de profesión Lic. en Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de docente universitario, por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. **Kenida Elida Aira Vega**, con DNI 74855421, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **"ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DE LA LOCALIDAD DE ACOMAYO, DISTRITO DE CHINCHAO, HUÁNUCO 2023"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: "Guía de entrevista de características generales"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2 "Cuestionario de estilos de vida"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Dra.: Percy Rodríguez Retis

DNI: 22518243

Especialidad: Enf. Esp. en paciente crítico UCI


Lic. Enf. Percy Rodríguez Retis
8803 MEM 000905 CEP 35486

Firma y sello del juez



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Emma Aida Flores Quiñónez, de profesión Lic. en Enfermería, actualmente ejerciendo el cargo de docente universitario, por medio del presente hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la Srta. **Kenida Elida Aira Vega**, con DNI 74855421, aspirante al título de **Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulada **"ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DE LA LOCALIDAD DE ACOMAYO, DISTRITO DE CHINCHAO, HUÁNUCO 2023"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento N° 1: "Guía de entrevista de características generales"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento N° 2 "Cuestionario de estilos de vida"	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador.

Mg.: Emma Aida Flores Quiñónez

DNI: 22407508

Especialidad: Salud Pública – Docencia Universitaria


Mg. EMMA AIDA FLORES QUIÑÓNEZ
CEP. 4146

ANEXO 6

DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"



Huánuco, 28 de octubre del 2023

OFICIO Mult.N°041 -2023-D./EAP-ENF-UDH.

Señora:

Lía Guldith León Pagano

JEFA DE LA MICRORED DEL CENTRO SE SALUD ACOMAYO

PRESENTE. –

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la alumna **AIRA VEGA, KENIDA ELIDA** del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado **"ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DE LA LOCALIDAD DE ACOMAYO, DISTRITO DE CHINCHAO - HUÁNUCO 2023"**. Por lo que solicitó autorización para realizar la aplicación de recolección de datos, que tendrá como muestra a los adultos mayores que asisten al centro de salud acomayo.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente a usted reiteradamente las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Amalia V. Leiva Yaro
Dra. Amalia V. Leiva Yaro
COORDINADORA DE LA E.A.P. DE
ENFERMERIA

Lia Guldith León Pagano
CLP 38848
GERENTE DE LA ACLS CHINCHAO

ANEXO 7

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO



**MICRO RED DE SALUD
ACOMAYO**



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Acomayo, 09 de noviembre del 2023.

CARTA N° 05 -2023- GRHCO-DRS/HCO-RSHCO-ACH-MRA-J.

**SEÑORITA:
KENIDA ELIDA AIRA VEGA,
ALUMNA DEL PROGRAMA ACADEMICO DE ENFERMERIA DE LA FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UDH.**

**ASUNTO : AUTORIZACION PARA REALIZAR TRABAJO DE
INVESTIGACION C.S. ACOMAYO – MR ACOMAYO.**

REFERENCIA : OFICIO MULT N° 0135-2023-D./EAP -ENF-UDH.

Es grato dirigirme a Usted para saludarlo cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que se le autoriza a recolectar datos para la ejecución del trabajo de investigación **"ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES USUARIOS DEL PROGRAMA PENSION 65 DE LA LOCALIDAD DE ACOMAYO, DISTRITO DE CHINCHAO – HUANUCO 2023"**, teniendo como muestra a los adultos mayores de asisten al Centro de Salud Acomayo.

Se expide al presente para los fines que se cree por conveniente.

Atentamente,



**GOBIERNO REGIONAL HUANUCO
DIRECCION REGIONAL DE SALUD HUANUCO
RED DE SALUD HUANUCO**

**Obsta. Carmen Vela Rojas
C.O.P. 7737
JEFE DE MICRO RED ACOMAYO**

ANEXO 8

BASE DE DATOS

N°	CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA																																									
	HÁBITOS ALIMENTICIOS										ACTIVIDAD FÍSICA					DESCANSO Y SUEÑO							RECREACIÓN					HÁBITOS NOCIVOS							CUIDADO DE LA SALUD							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3
2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	1	3	1	1	3	2	2	3	2	2	2	
3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	
4	3	3	2	3	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	
5	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	3	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2		
6	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2	2	
7	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	3	3	3	2	1	2	2	
8	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	
9	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	
10	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2	2	
11	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	
12	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	
13	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2	
14	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	
15	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	
16	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	
17	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3		
18	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	1	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	3	3	2	1	3	2	2	

20	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	
21	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	
22	2	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2
23	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	1	2	1	2	1	2	
24	2	1	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2
26	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2
27	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2
28	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	1	2	1	2	
29	3	2	1	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	3	2	1	3	1	3	3	3	3	1	2	
30	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	2	1	2	
31	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1	3	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	
32	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3
33	2	3	1	2	3	2	3	1	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2
34	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	3	2	2	1	3	3	1	1	3	1	3	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
35	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	1	3	3	1	1	3	1	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	
36	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	
37	32	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
38	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
39	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
40	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3
41	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	1	1	3	2	1	2	3	3	
42	3	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	
43	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
44	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	
45	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2

46	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
47	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
48	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	1	3	3	
49	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	3	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	
50	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
51	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	
52	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	
53	3	3	1	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	
54	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	1	1	3	1	3	3	2	2	3	3		
55	3	3	1	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	2	2	2	2	3	2	3	1	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	3	3	3	1	3	2	2		
56	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3		
57	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2		
58	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3		
59	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2		
60	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	1	1	3	3	3	2	3	2		
61	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	3	1	1	1	2	3	3	3	1	3	3		
62	1	3	1	3	3	3	2	3	1	1	2	2	3	3	3	3	1	3	2	1	3	2	1	2	3	1	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	
63	1	2	1	1	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1		
64	3	3	2	3	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	2		
65	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	3	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2		
66	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2		
67	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	3	3	3	2	1	2		
68	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	
69	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	2	3		
70	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2		
71	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	

72	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2		
73	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2	
74	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	2	1	3	2	1	2	2	2	
75	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	
76	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	2	2	2	1	3	2	
77	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	3	3	2	1	3	2
78	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
79	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	
80	2	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	
81	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	1	2	1	2	1	2	
82	2	1	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
83	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	3	3	2	1	3	2
84	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
85	2	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	
86	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	1	2	1	2	1	2	
87	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	2	3	
88	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2		
89	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	
90	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2		
91	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2	
92	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	
93	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	
94	3	3	2	3	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	2	
95	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	3	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2	
96	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2	