



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL
ESTADO NUTRICIONAL EN ADULTOS MAYORES QUE
PERTENECEN AL PROGRAMA PENSION 65 DE LA COMUNIDAD
DE MUYURINA - AYACUCHO, NOVIEMBRE A DICIEMBRE DEL
2021”**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE
ESPECIALISTA EN CUIDADO ENFERMERO EN GERIATRÍA Y
GERONTOLOGÍA**

PRESENTADO POR:

LIC. QUISPE RUA, RUTH KATHLIEN

ASESORA:

MG. PRETELL AGUILAR, ROSA MARIA

**LIMA – PERÚ
2022**

DEDICATORIA:

“A mis padres por el apoyo incondicional, a mis compañeras de la especialidad por todo el apoyo y comprensión que se me brindó.”

AGRADECIMIENTO:

“A nuestro poder superior por permitir que en este momento este redactando estas líneas. Seguidamente a mis padres por el apoyo constante y soporte emocional. Asimismo, agradecer a mi asesora que con mucha paciencia me brindó los conocimientos para poder desarrollar este trabajo.”

ASESORA:
MG. PRETELL AGUILAR, ROSA MARIA

JURADO

PRESIDENTE : Dr. Gamarra Bustillos Carlos

SECRETARIO : Dr. Arevalo Marcos Rodolfo Amado

VOCAL : Mg. Fuentes Siles Maria Angelica

Índice general

I. EL PROBLEMA	10
1.1 Planteamiento del problema	10
1.2 Formulación del problema	12
1.2.1. Problema general	12
1.2.2. Problemas específicos	12
1.3 Objetivos de la investigación	13
1.3.1. Objetivo general	13
1.3.2. Objetivos específicos	13
1.4 Justificación de la investigación	14
1.4.1. Teórica	14
1.4.2. Metodológica.....	14
1.4.3. Práctica	14
1.5 Delimitación de la investigación	15
1.5.1. Temporal	15
1.5.2. Espacial.....	15
1.5.3. Recursos	15
II. MARCO TEÓRICO	17
2.1 Antecedentes	17
2.2 Bases Teóricas	18
2.3 Formulación de hipótesis	23
2.3.1 Hipótesis general	23
2.3.2 Hipótesis específicas.....	23

III. METODOLOGÍA	26
3.1 Método de la investigación	26
3.2 Enfoque de la investigación	26
3.3 Tipo de investigación.....	26
3.4 Diseño de la investigación.....	26
3.5 Población, muestra y muestreo.....	27
3.6 Variables y operacionalización.....	27
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	28
3.7.1 Técnica	28
3.7.2 Descripción de instrumentos	29
3.7.3 Validación	30
3.7.4 Confiabilidad	31
3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos	31
✓ Autorización y coordinaciones previas para la recolección de dato	
✓ Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos	
✓ Métodos de análisis estadístico	
3.9 Aspectos éticos.....	32
IV. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	36
4.1 Cronograma de actividades.....	34
4.2 Presupuesto	36
V. REFERENCIAS	38
ANEXOS	37
Anexo1: Matriz de consistencia:.....	51
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables:.....	53
Anexo 3: Instrumento de recolección de datos:.....	58
Anexo 4: Consentimiento informado:.....	61

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema:

Para el año 2050 la Organización Mundial de la Salud realiza un pronóstico respecto al incremento de la población longeva a nivel mundial, donde se duplicará pasará del 11% al 22% (1).

Asimismo para el año 2037 en Latinoamérica se va dar el crecimiento poblacional de adultos mayores, se va a tener 147 millones de individuos en 2037 y 264 millones en 2075 (2).

De igual manera en el Perú según el reporte del Instituto Nacional de Estadística e Informática, realiza una comparación sobre el crecimiento poblacional de adultos mayores entre la década de los años cincuenta y el 2021, dando como resultado que la proporción de adultos mayores aumenta de 5,7% a 13,0% en el año 2021. Se podría decir que la población adulta mayor está incrementando al igual que en otros países de Latinoamérica (3).

Varios estudios actualmente consideran el incremento de la población adulto mayor como un problema de salud pública. Este crecimiento de la población envejecida trae a los gobiernos una preocupación ya que no se encuentran preparados para asumir los cambios que desencadenará tras tener una sociedad envejecida (4).

El aumento de la población de adultos mayores nos lleva a reflexionar que, es inevitable este proceso de envejecimiento en los seres humanos, pero, es cierto, también, que debe ser de la mejor manera, es decir, el adulto mayor debe vivir el proceso, adaptarse y contar con las condiciones físicas, mentales y de salubridad que le aseguren una vida digna en la última etapa del ciclo vital (5).

El envejecimiento, es un proceso en el que se generan cambios físicos, psicológicos y sociales. Por ello existe una tendencia a presentar enfermedades crónicas, muchos de ellos se deben a factores en el estilo de vida que deterioran su capacidad vital y funcional (6).

La Dirección de vigilancia alimentaria y nutricional en el Perú, refiere que ciertas conductas como el consumo de comida rápida o la llamada comida chatarra, la falta de práctica de ejercicio influyen en el estado nutricional (7).

Todos los estudios revisados coinciden en que, el hecho de presentar sobrepeso y la obesidad genera muchas enfermedades crónicas, entre estas enfermedades se puede mencionar lo siguiente: Diabetes mellitus, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, así como procesos tumorales (8).

En la experiencia vivida del día a día, en la región de Ayacucho. Se observa a nivel de las salas de hospitalización, son ocupadas en su mayoría por los adultos mayores, muchos de ellos se encuentran con enfermedades en estado crítico. Después de haber revisado diferentes estudios, el estilo de vida cumple un rol importante en la salud, existen enfermedades que se podrían prevenir con la práctica de estilos de vida saludable y promover un envejecimiento activo y sano. Por ello es necesario investigar y establecer que estilos de vida saludable se relaciona con la dimensión estado nutricional.

Por ello se plantea el siguiente problema:

1.2. Formulación del problema:

1.2.1. Problema general:

¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021?

1.2.2. Problemas específicos:

- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión nutrición y estado nutricional en adultos mayores?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión ejercicio y estado nutricional en adultos mayores?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión responsabilidad en salud y estado nutricional en adultos mayores?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión manejo de estrés y estado nutricional en adultos mayores?

- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión soporte interpersonal y estado nutricional en adultos mayores?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión auto actualización y estado nutricional en adultos mayores?

1.3 Objetivos de la investigación:

1.3.1. Objetivo general:

Determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en adultos mayores.

1.3.2. Objetivos específicos:

- Identificar la relación que existe entre la dimensión nutrición y estado nutricional en adultos mayores.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión ejercicio y estado nutricional en adultos mayores.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión responsabilidad en salud y estado nutricional en adultos mayores.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión manejo de estrés y estado nutricional en adultos mayores.
- Identificar la relación que existe entre la dimensión soporte interpersonal y estado nutricional en adultos mayores.

- Identificar la relación que existe entre la dimensión auto actualización y estado nutricional en adultos mayores.

1.4 Justificación de la investigación:

1.4.1. Teórica:

El estilo de vida marca nuestra forma de vivir; por ello, el comportamiento y hábitos practicados son los agentes del gozo de una buena salud. El proceso de envejecimiento es universal para todos; sin embargo si el individuo no toma conciencia y asume la responsabilidad de mantener una buena salud no logrará tener un envejecimiento activo y sano. Entonces continuaremos presenciando los pasillos de hospitalización con mayor afluencia de adultos mayores.

1.4.2. Metodológica:

Resulta de especial interés conocer cuáles son los diferentes estilos de vida saludable que se relaciona con el estado nutricional del adulto mayor, para fomentar conciencia desde temprana edad.

La investigación busca proporcionar información que será útil a toda la comunidad para mejorar el estado de salud tanto individual como colectiva.

1.4.3. Práctica:

El trabajo tiene una utilidad metodológica que servirá como fuente para otras investigaciones futuras, de esa manera contribuir en la mejora del sistema de salud y lograr una mejor calidad de vida para todos.

1.5 Delimitación de la investigación:

1.5.1. Temporal:

El estudio se llevará a cabo de noviembre a diciembre del 2021.

1.5.2. Espacial:

El estudio se desarrollará en la comunidad de Muyurina de la región de Ayacucho.

1.5.3. Recursos .

- Padrón nominal de los adultos mayores afiliados al programa pensión 65 de la comunidad de Muyurina, Ayacucho.
- Recursos humanos para realizar la actividad de antropometría en los adultos mayores..

CAPITULO II

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes:

Barrón, et al. (9) en el año 2017, Chile, en su investigación tuvieron como objetivo: “Determinar hábitos alimentarios, estado nutricional, actividad física y estilo de vida de AM activos pertenecientes a 3 grupos organizados de la comunidad de Chillán-Chile. Estudio cuantitativo de corte transversal. Para medir el estado nutricional se aplicó el parámetro IMC y para la variable estilo de vida se utilizó cuestionario. Se obtuvo como resultados que en su totalidad de adultos mayores realizaba algún tipo de actividad física y el 96% clasificó en estilo de vida bueno y muy bueno. En relación al estado nutricional predominante fue normal (52%).

Del mismo modo Serrano (10) en el año 2018, en Venezuela, realizó el presente trabajo de investigación con el objetivo de: “Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala”. Estudio descriptivo transversal. Aplico

la técnica tipo test escala de estilo y para valorar la variable estado nutricional se evalúa con índice de masa corporal. Llegan a la conclusión, no existe relación entre estilos de vida y estado nutricional.

Asimismo Ayala (11) en el año 2017 en Ecuador en cuya investigación que tiene como objetivo: “Determinar la relación que existe entre el estado nutricional y los estilos de vida en adultos mayores en el Hospital de Atención Integral del Adulto Mayor Quito”. Técnica encuesta MNA (Mini Nutrition Assesment), para la variable estilos de vida se ha usado la escala de FUMAT. Resultados, el estado nutricional normal está relacionado con estilo de vida adecuado.

Seguidamente Zanabria (12), en el año 2015, en Puno-Perú. En su investigación tuvo como objetivo: “Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional”. Tipo cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal. Técnica cuestionario y para la variable estado nutricional se utilizó la entrevista. Se concluye que los estilos de vida si tiene relación con el estado nutricional de los adultos mayores.

De igual manera Gálvez, et al (13). En el 2018. En Tarapoto-Perú, realizaron una investigación que tuvo como objetivo: “Determinar la relación entre los estilos de vida con el estado nutricional del adultos atendidos en el Hospital II-2”. Tipo cuantitativo, descriptiva, correlacional, de corte transversal. Técnica encuesta y entrevista. Se concluyó que no existe relación entre ambas variables.

2.2 Bases Teóricas :

2.2.2 Estilos de vida saludable del adulto mayor:

Según Vergara, refiere que los estilos de vida son hábitos y rutinas de comportamiento que influyen sobre la salud de un individuo (14).

Dimensiones de los estilos de vida saludable:

Dimensión 1: Nutrición

Es el proceso mediante el cual el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos. Los alimentos cumplen la función de proporcionar energía, nutrientes para el mantenimiento y buen funcionamiento del organismo (15).

Dimensión 2: Ejercicio

Cuando hablamos de la dimensión ejercicio consiste en realizar actividad física, la práctica de esta actividad trae muchos beneficios para la salud del adulto mayor. (16).

Dimensión 3: Responsabilidad en salud

Es la conducta y el accionar de cada individuo. Por lo tanto, implica decidir entre alternativas saludables y aquellas que se vuelven un riesgo para la salud. Según la literatura revisada el gozar de buena salud depende de los hábitos, costumbres que se practican y por ello es importante que el individuo asuma la responsabilidad de cuidar su salud ya que el comportamiento individual es el componente más influyente para el desarrollo de enfermedades generalmente crónicas (17).

Dimensión 4: Manejo del estrés

Es la sensación de sentimiento de tensión, se da por el desequilibrio que ocurre entre las relaciones que mantiene el individuo con su ambiente, lo que le ocasiona una percepción de falta de control o manejo de la situación. Es en etapa

donde el adulto mayor es más vulnerable a este sentimiento debido a los cambios que tiene que aceptar, como: la jubilación, la pérdida de autonomía, abandono de los hijos y la misma sociedad a la que se tiene que afrontar. Por ello según este estudio es necesario implementar programas y diferentes técnicas de relajación (18).

Dimension 5: Soporte interpersonal

El ser humano necesita estar en contacto con las personas y ser valorado por los demás y dentro ello el adulto mayor entre los cambios que va experimentar es la soledad ya que por la jubilación tiene tienen mayor tiempo de ocio. Para lo cual necesita de redes de apoyo a nivel familiar y social. Ello le permitirá utilizar el tiempo de ocio de manera más adecuada y con mayor aprovechamiento para su calidad de vida (19).

Dimensión 6: Auto actualización o autorrealización

Según Elizalde A, et al. Cita a la teoría de Maslow donde define a la auto actualización como: El sentimiento de satisfacción hacia sí mismo, estar contento con lo que se ha logrado (20).

2.2.3. Estado nutricional:

Es un proceso consiste en el producto del balance entre la ingesta y el gasto calórico, el desequilibrio genera anormalidades como desnutrición, sobrepeso y la obesidad (21).

2.2.3.1. Delgadez:

La delgadez es considerada como una malnutrición, se caracteriza por presentar alteración en la composición corporal, se presentará insuficiente masa corporal con relación a la talla (22).

Seguidamente Tarqui, et al. Refiere que la delgadez en los adultos mayores peruanos es tres veces mayor a nivel de otros países de Latinoamérica. Asimismo hace referencia de los posibles factores relacionados, como la situación de abandono familiar, los cambios fisiológicos a nivel de las piezas dentarias (23).

2.2.3.2. Sobrepeso y obesidad:

El Sobrepeso, es un estado premórbido de la obesidad, se caracteriza por un exceso de peso corporal comparado con la talla (24).

La obesidad se considera como una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal (25).

Asi tambien Montenegro en su estudio realizado, refiere que “El sobrepeso y la obesidad están peligrosamente asociadas a otras enfermedades crónicas no transmisibles, por lo que el riesgo de morbimortalidad se incrementa”(26).

2.2.3.3. Estado nutricional:

El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía (27).

2.2.3.4. Índice de masa corporal (IMC):

Se le conoce también como índice de Quetelet, fue creado por Alphonse Quetelet en 1835, con el objetivo de relacionar el peso con la talla (28).

Es la relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado de la persona.

$$MC = \text{Peso (kg)} / (\text{talla (m)})^2.$$

2.2.3.4. Valoración del estado nutricional:

Según la Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulto mayor. Establece las siguientes consideraciones específicas para la valoración nutricional.

Interpretación de los valores de índice de masa corporal (IMC)

- **IMC \leq 23,0 (delgadez):** Las personas adultas mayores con un IMC \leq 23,0 son clasificadas con valoración nutricional de “delgadez”, que es una malnutrición por déficit.
- **IMC $>$ 23 a $<$ 28 (normal):** Las personas adultas mayores con un IMC de $>$ 23 a $<$ 28, son clasificadas con valoración nutricional “normal”.
- **IMC \geq 28 a $<$ 32 (sobrepeso):** Las personas adultas mayores con un IMC de \geq 28 a $<$ 32, son clasificadas con valoración nutricional de “sobrepeso”, que es una malnutrición por exceso.
- **IMC \geq 32 (obesidad):** Las personas adultas mayores con un IMC \geq 32, son clasificadas con valoración nutricional de “obesidad”, que es una malnutrición por exceso (29).

2.3 Formulación de hipótesis:

2.3.1. Hipotesis general:

Hipotesis de trabajo (Hi)

(Hi): Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021.

Hipotesis nula (Ho)

(Ho): No existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y el estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021.

1.3.2. Hipotesis específicos:

- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión nutrición y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión ejercicio y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión responsabilidad en salud y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión manejo de estrés y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa

pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021.

- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión soporte interpersonal y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión auto actualización y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021.

CAPÍTULO III

III. METODOLOGÍA

3.1 Método de la investigación:

Se utilizará método hipotético deductivo, mediante el cual se pasa de un conocimiento general a afirmaciones particulares (30).

3.2 Enfoque de la investigación:

Es de enfoque cuantitativo, se plantea un problema delimitado y concreto (31).

3.3 Tipo de investigación:

Esta investigación será aplicada, porque resolverá problemas de la vida cotidiana (32).

3.4 Diseño de la investigación:

Observacional de diseño descriptivo correlacional. Según Marroquin “Tiene como finalidad establecer el grado de relación o asociación no causal existente entre dos o más variables” (33)

3.5.Población, muestra y muestreo:

3.5.1.Población:

La población de estudio esta constituida por 120 adultos mayores que pertenecen al programa pension 65 de la comunidad de Muyurina.

3.5.2. Muestra:

Será no probabilístico por conveniencia, esta constituida por 50 adultos mayores cuya edad oscila entre 75 a 90 años que pertenecen al programa pensión 65 de la comunidad de Muyurina.

3.5.3.Criterios de inclusión:

- Adultos mayores pertenecientes al programa pension 65 de la comunidad de Muyurina.
- Adultos mayores que firmen el consentimiento informado.

3.5.4.Criterios de exclusion:

- Adultos mayores que no pertenecen al programa pensión 65
- Adultos mayores que no deseen participar en el estudio

3.6. Variables y operacionalización:

Variable 1: Estilos de vida saludable

Definición conceptual:

“Es un constructo de costumbres desarrollados por las personas para preservar su salud y esta expresado mediante el comportamiento” (34).

Definición operacional:

Son hábitos de las personas, se medirá mediante un cuestionario con las siguientes dimensiones:

- Nutrición
- Ejercicio
- Responsabilidad en salud
- Manejo del estrés
- soporte interpersonal y autoactualización.

Variable 2: Estado nutricional**Definición conceptual:**

“Es la condición física en la que se encuentra una persona, se determina mediante la relación de peso y la talla” (35).

Definición operacional:

Se determinará mediante el parámetro Índice de Masa Corporal, se podrá valorar 3 dimensiones:

- Delgadez
- Normal
- Sobrepeso y obesidad.

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**3.7.1 Técnica:**

- Para la variable “estilos de vida” se utilizará un cuestionario.

- Asimismo para la variable “estado nutricional” se utilizará la observación.

3.7.2 Descripción de instrumentos:

Cuestionario para la variable estilos de vida

El instrumento que se aplicará para medir la variable estilos de vida será: Cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPSI) de Nola Pender (1996). En nuestro país fue adaptado y validado por la investigadora Vera Lenés (2017), quien realizó la investigación titulada: “Estilo de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas Carabayllo – Independencia”(36).

El cuestionario está conformado por 6 dimensiones haciendo un total de 48 ítems

- Nutrición consta de 6 ítems
- Ejercicio consta de 5 ítems
- Responsabilidad en salud consta de 10 ítems
- Manejo del estrés consta de 7 ítems
- Soporte interpersonal consta de 77 ítems
- Autoactualización consta de 13 ítems

Calificación de las preguntas: El cuestionario de estilos de vida está conformado por 48 ítems, donde cada ítem se valora mediante una escala de Likert que va del 1 al 4:

- 1: Nunca
- 2: A veces
- 3: Frecuentemente
- 4: Rutinariamente

Categorización:

Se utilizó el percentil 50 el cual considera 130 puntos.

Categorización	Puntaje
Estilos de vida saludable	Mayor a 130 puntos
Estilo de vida no saludable	Menor a 130 puntos

Variable estado nutricional:

Se determinará mediante Ficha de Valoración Nutricional del Adulto Mayor utilizado en el estudio “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano. La victoria, distrito de la Banda de shilcayo, setiembre 2019-febrero 2020” investigada por Tantaleán A (37).

Asimismo se realizará control de peso y talla luego se determinará usando el Índice de Masa Corporal (IMC). Finalmente para clasificar se utilizó la “Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta mayor - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2013” (29).

Clasificación	IMC
Delgadez	≤ 23
Normal	>23 a < 28
Sobrepeso	≥ 28 a < 32
Obesidad	> 32

3.7.3 Validación:

Validación de la variable estilos de vida:

La validación del instrumento del cuestionario estilos de vida fue validada mediante juicio de expertos, mediante tres profesionales de Enfermería. Obteniendo la validez del instrumento (36).

Validación de la variable estado nutricional:

El instrumento que se aplicará para medir la variable estado nutricional es mediante el índice de masa corporal (IMC). Este parámetro fue creado por Alphonse Quetelet (1835), en su estudio utiliza la estadística aplicada a variables antropométricas y del comportamiento social. Después de este aporte varios investigadores dedicaron su estudio hasta que en el año 1927 Keys Col, introduce este indicador a la medicina moderna. Finalmente la organización Panamericana de Salud (OPS) estandariza para su aplicación a nivel mundial en la “Guía clínica para Atención Primaria a las personas Adultas Mayores. Módulo 5 . Valoración Nutricional Adulto Mayor. Wshington, DC 2002”. (38)

3.7.4 Confiabilidad

La confiabilidad del instrumentos de estilos de vida, se calculó utilizando el índice Alfa de Crombach 0,922, por ende es confiable (36).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos:

3.8.1. Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos:

- Se solicitará que pase por el vicerrectorado para el comité de ética
- Se presentará una solicitud al presidente de la comunidad de Muyurina.
- Se presentará una solicitud al presidente del programa pensión 65 de la comunidad de Muyurina.
- Gestionar el permiso o autorización al puesto de salud de Muyurina.

3.8.2. Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos:

- Se realizará una reunión con todos los adultos mayores pertenecientes al programa pensión 65 de la comunidad de Muyurina.
- Se realizará la autorización por parte de la población mediante el consentimiento informado.
- Se aplicará el cuestionario a los adultos mayores asistentes a la reunión del programa pensión 65.
- Asimismo se procederá con la antropometría para la evaluación del estado nutricional.
- Al término del estudio se desarrollará una capacitación sobre los estilos de vida saludable.

3.8.3. Métodos de análisis estadístico:

Los registros obtenidos se ingresarán a una base de datos en un software SPSS la versión 25, se procederá con el análisis estadístico y demostración de resultados en una tabla y gráficas, luego se procederá a ejecutar la relación con las variables para corroborar la hipótesis.

3.9 Aspectos éticos:

Para la ejecución se consideran los aspectos éticos como:

Autonomía:

Se respeta la decisión de cada persona y solo se acepta a aquellas personas que quieran participar tras firmar un consentimiento informado.

Beneficencia:

Se buscó fomentar el bienestar y minimizar los riesgos y/o amenazas en los procedimientos realizados.

Justicia:

Todos los participantes serán tratados con respeto.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS:

4.1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

ACTIVIDADES	2021																2022			
	Setiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero			
	5	7	14	16	1	2	7	17	8	11	15	22	4	2	13	15	2	3	5	8
Identificación del Problema																				
Búsqueda bibliográfica																				
Elaboración de la sección introducción: Situación problemática, marco teórico referencial y antecedentes																				
Elaboración de la sección introducción: Importancia y justificación de la investigación																				
Elaboración de la sección introducción: Objetivos de la de la investigación																				
Elaboración de la sección material y métodos: Enfoque y diseño de investigación																				

4.2. PRESUPUESTO:

MATERIALES	AÑO 2021				
	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
EQUIPOS					
LAPTOP	2500				
USB	60				
UTILES DE ESCRITORIO					
Lapiceros	5				
Corrector	3				
Posther adhesivos	5				
OTROS					
Internet	80	80	80	80	80
TOTAL	2653	80	80	80	80
TOTAL DE GASTOS	2973				

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS (Organización Mundial de la salud) “Envejecimiento y salud. Investigación en salud” [internet]. 2018. [citado 8 de Nov. de 2021]. Disponible desde: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
2. CEPAL NACIONES UNIDAS. “Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible Naciones Unidas” [internet] [citado 10 de noviembre de 2021]. Disponible desde: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44369/1/S1800629_es.pdf
3. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) “Situación de la población adulta mayor” [internet]. Perú. N°3 septiembre 2021. [citado el 11 nov. del 2021]. Disponible desde: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_adulto_mayor_1.pdf
4. Alvarado, et al. “Análisis del concepto de envejecimiento”. Investigación en salud [Internet] 2014. [citado el 12 de noviembre del 2021]. Disponible desde: <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
5. Hoces Z. et al. “Derechos sociales del adulto mayor en el Perú”. Universidad Nacional de Huancavelica [Internet]. [citado el 12 de noviembre del 2021]. Disponible desde: https://www.sep.ucr.ac.cr/posgrados/gerontologia/congreso7/ponencias/dia18/derechos_sociales_peru.pdf

6. Díaz A. “Hábitos saludables de práctica de actividad físico deportiva en la población de mayores de la región de Murcia. Promoción y apoyo al programa nacional de envejecimiento activo”. Investigación en salud [Internet] España. 2015 [citado el 11 de noviembre del 2021] Disponible desde : <https://www.tdx.cat/handle/10803/336681>
7. Dirección ejecutiva de vigilancia alimentaria y nutricional centro. “Estado nutricional por etapas de vida en la población peruana; 2013-2014”. [Internet] Perú, 2015 [citado el 11 de noviembre del 2021]. Disponible desde:
https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/vin_enario_etapas_de_vida_2013-2014.pdf
8. Hernández M, et al. “Influencia del estilo de vida y la funcionalidad sobre la calidad de vida relacionada con la salud en población mexicana con salud comprometida”. [internet] 2015, Universidad Nacional de La Plata Buenos Aires, Argentina. [citado el 11 de noviembre del 2021] Disponible desde:
<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126689002.pdf>
9. Barrón, et al. “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile”. Investigación en salud. [Internet] 2017. [citado el 08 de noviembre del 2021]. Disponible desde: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n1/art08.pdf>
10. Serrano M. “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala”. [Tesis de pregrado] Universidad de Venezuela, 2018.

11. Ayala E. “Relación entre el estado nutricional y los estilos de vida en adultos mayores del hospital de atención integral del adulto mayor Quito”. [Tesis de Maestría]. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo- Ecuador; 2017.
12. Zanabria M. “Relación de los estilos de vida y el estado nutricional de los adultos mayores beneficiarios del Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno”. [tesis de pregrado]. Universidad Nacional del Altiplano – Puno. 2015.
13. Galvez K, et al. “Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el Hospital II – 2”. [tesis de pregrado]. Universidad Nacional de San Martín- Tarapoto, 2018.
14. Vergara k. “Relación entre los estilos de vida y la calidad de la dieta en un grupo de mujeres adultas maduras del distrito de San Martín de Porres, Lima”. [tesis de pregrado] Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú 2018.
15. Carbajal Azcona Ángeles. “Manual de Nutrición y Dietética” [internet]. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Septiembre del 2013. [Citado el 14 de diciembre del 2021] Disponible desde: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
16. Piedras CJ, Meléndez JC, Tomás JM. “Beneficios del ejercicio físico en población mayor institucionalizada”. Elsevier [internet]. 2010 [citado 12 de diciembre del 2021]; 45(3). Disponible desde: <https://www.elsevier.es/es->

[revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X09003217](#)

17. Limia Legrá Mónica. “Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud”. Scielo [internet] 2010. [citado el 14 de diciembre del 2021]. Vol 19, n°1. Disponible desde: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009](#)
18. Rodríguez Guardiola Bárbara. “Tratamiento del estrés en el adulto mayor”. Scielo [Internet]. 2020 [citado el 14 de diciembre del 2021] vol. 12 n°3. Disponible desde: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000300135](#)
19. Mejía Lopez Katherine. “La importancia de los grupos de adultos mayores para el mejoramiento de las relaciones interpersonales. Investigación en salud”. [Internet] 2017 [citado el 14 de diciembre del 2021] Disponible desde: [https://www.researchgate.net/publication/320723365_La_importancia_de_los_grupos_de_adultos_mayores_para_el_mejoramiento_de_las_relaciones_interpersonales/link/59f7d58b0f7e9b553ebee4e/download](#)
20. Elizalde A. et al. “Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el enfoque centrado en la persona”. Investigación en salud [Internet] 2006. [citado el 16 de diciembre del 2021]. Disponible desde: [https://www.redalyc.org/pdf/305/30517306006.pdf](#)

21. Valera “Nutrición en el adulto mayor”. Investigación en salud. [internet] Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú.2018. [citado el 9 de noviembre del 2021] Disponible desde <https://www.redalyc.org/pdf/3380/338030978001.pdf>
22. Macias C. et al. “Malnutrición”. Investigación en salud [Internet] 2006.[Citado el 18 de diciembre del 2021]. Disponible desde: <https://www.redalyc.org/pdf/817/81723213.pdf>
23. Tarqui, et al. “Estado nutricional asociado a características sociodemográficas en el adulto mayor peruano”. [internet] Revista peruana de Medicina experimental y salud pública. 2014 [citado el 14 de diciembre del 2021] Disponible desde: <https://rpmesp.ins.gob.pe/rpmesp/article/view/82/1921>
24. Sanchez C. et al. “Epidemiología de la obesidad”. Investigación en salud [Internet] 2004 [Citado el 18 de diciembre del 2021] vol 140. Disponible desde: <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2004/gms042b.pdf>
25. Morengo M. “Definición y clasificación de la obesidad”. Investigación en salud [Internet] 2012 [Citado el 18 de diciembre del 2021] Disponible desde: <file:///C:/Users//Downloads/S0716864012702882.pdf>
26. Figueroa D. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Investigación en salud [internet].2004. [citado el 18 de diciembre del 2021] Disponible desde: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v6n2/v6n2a02.pdf>

27. Montenegro. "Obesidad en la tercera edad". [Internet] Scielo.2017.[citado el 14 de diciembre] Disponible desde: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a18v78n2.pdf>
28. Puche R. El índice de masa corporal y los razonamientos de un astrónomo". Investigación en salud. [Internet] 2005 [Citado el 18 de diciembre del 2021] Disponible desde: <http://medicinabuenosaires.com/revistas/vol65-05/4/EL%20INDICE%20DE%20MASA%20CORPORAL%20Y%20LOS%20RAZONAMIENTOS%20DE%20UN%20ASTR%C3%93NOMO.pdf>
29. Aguilar, et al. "Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta mayor - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud". [internet] 2013. [citado el 8 de noviembre del 2021] Disponible desde: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2858.pdf>
30. Rodríguez Jiménez, Andrés. "Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento".[internet] Revista científica de América latina. 2017[citado el 14 de diciembre del 2021] Disponible desde: <https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>
31. Hernández, et al. "Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias". [internet] 2014.[citado el 14 de diciembre del 2021]. Disponible desde: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias-with-cover-page-v2.pdf

32. Vargas Cordero, Zoila Rosa. "La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica". [internet] Revista, 2009[citado el 14 de diciembre del 2021] Disponible desde: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>
33. Marroquin Peña Roberto. "Metodología de la investigación". [Internet] 2013. [citado el 14 de diciembre del 2021] Disponible desde: <http://200.48.31.93/Titulacion/2013/exposicion/SESION-4-METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION.pdf>
34. Guerrero L. et al "El estilo de vida y salud". Investigación en salud [internet] 2010 [citado el 19 de diciembre del 2021] Disponible desde: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
35. Lizca A. estado nutricional, consumo de alimentos, percepción de alimentación saludable e imagen corporal en estudiantes de primer semestre de nutrición y dietética de la pontificia universidad javeriana. [Tesis de pregrado] Pontificia Universidad Javeriana. Bogota, 2013
36. Vera J. "Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo-Independencia". [Tesis de pregrado]. Universidad Cesar Vallejo, 2017.
37. Tantaleán A. "Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano. La victoria, distrito de la Banda de shilcayo, setiembre 2019-febrero 2020" [Tesis de pregrado] Tarapoto, Perú.

38. Suarez w. et al “Indice de masa corporal”. Investigacion en salud [Internet] 2018 [citado el 19 de diciembre del 2021. Disponible desde: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5067.pdf>

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estilos de vida saludable y el estado nutricional en adultos</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación que existe entre la dimensión estilos de vida saludable y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida saludable y y el estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Estilos de vida saludable de los adultos mayores</p> <p>Variable 2</p> <p>Estado nutricional</p>	<p>Tipo de Investigación</p> <p>Hipotético deductivo</p> <p>Método y diseño de la investigación</p> <p>Observacional descriptivo correlacional</p>

<p>mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021?</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación que existe entre la dimensión nutrición y estado nutricional en adultos mayores. • Identificar la relación que existe entre la dimensión ejercicio y estado nutricional en adultos mayores. • Identificar la relación que existe entre la dimensión 	<p>Hipotesis específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación entre la dimensión nutrición y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021. • Existe relación entre la dimensión ejercicio y estado nutricional en 		<p>Población</p> <p>60 adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 de la comunidad de Muyurina.</p>
--	--	---	--	--

	<p>responsabilidad en salud y estado nutricional en adultos mayores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación que existe entre la dimensión manejo de estrés y estado nutricional en adultos mayores. • Identificar la relación que existe entre la dimensión soporte interpersonal y 	<p>adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación entre la dimensión responsabilidad en salud y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al 		
--	---	--	--	--

	<p>estado nutricional en adultos mayores.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar la relación que existe entre la dimensión auto actualización y estado nutricional en adultos mayores 	<p>programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021</p> <ul style="list-style-type: none"> Existe relación entre la dimensión manejo de estrés y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho 		
--	--	--	--	--

		<p>de noviembre a diciembre del 2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> Existe relación entre la dimensión soporte interpersonal y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho <p>de noviembre a diciembre del 2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> Existe relación entre la dimensión auto 	
--	--	---	--

		actualización y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina-Ayacucho de noviembre a diciembre del 2021	
--	--	--	--

ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

TÍTULO: Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65

VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES	
"Estilos de vida saludable"	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal	"Los estilos de vida son hábitos de comportamiento que influyen sobre la salud de un individuo "(14).	"Son hábitos de las personas adultas mayores del programa pensión 65 en quienes se medirá, mediante un cuestionario dimensiones vinculados a sus estilos de vida"	"Nutrición"	Proceso de ingesta de alimentos	1, 2,3,4,5,6	Saludable	Mayor a 130 puntos	
				"Ejercicio"	Actividad física.	7,8,9,10,11			
				"Responsabilidad en salud"	Decisión.	12,13,14,15,16,17,18,19,20,21	No saludable		Mayor a 130 puntos
				"Manejo del estrés"	Sentimiento	22,23,24,25,26,27,28			
				"Soporte interpersonal"	Relaciones sociales	29,30,31,32,33,34,35			
"Auto actualización"	Autorrealización	36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46	49						

“Estado nutricional”	Tipo de variable según su naturaleza:	“El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía” (27).	Se determinará mediante el parámetro Índice de Masa Corporal	“Delgadez”	IMC \leq 23,0	Índice de masa corporal (IMC)	IMC \leq 23,0 (delgadez)	Indica una malnutrición por déficit.	
	Cuantitativa						“Normal”	IMC $>$ 23 a $<$ 28 (normal)	Es el IMC que debe tener y mantener esta población, de manera constante.
	Escala de medición:						“Sobrepeso”	IMC \geq 28 a $<$ 32	Indica una malnutrición por exceso
	Ordinal						“Obesidad”	IMC \geq 32	Indica mayor incremento de grasa corporal

ANEXO 3. INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) PENDER (36).

1.1. Datos personales:

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad:

Grado de instrucción:

Fecha:

1.2. Presentación:

“Buenos días señor/a, estamos haciendo un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre la dimensión estilos de vida saludable y estado nutricional en adultos mayores que pertenecen al programa pensión 65 en la comunidad de Muyurina. Agradezco su gentil colaboración”.

1.3. Instrucciones:

Marca con una X con toda sinceridad el número que corresponda a la respuesta que refleje tu modo de vivir.

1.4. Investigador(a):

Lic Ruth Quispe Rúa

1.5. Ejecución:

1	2	3	4						
NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	RUTINARIAMENTE						
“DIMENSION NUTRICIÓN”									
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas”					1	2	3	4
2	“Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)”					1	2	3	4
3	“Comes tres comidas al día”					1	2	3	4
4	“Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)”					1	2	3	4
5	“Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)”					1	2	3	4
6	“Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)”					1	2	3	4
“DIMENSION EJERCICIO”									
7	“Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana”					1	2	3	4
8	“Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana”					1	2	3	4
9	“Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión”					1	2	3	4
10	“Checas tu pulso durante el ejercicio físico”					1	2	3	4
11	“Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.”					1	2	3	4
“RESPONSABILIDAD EN SALUD”									

12	“Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud”	1	2	3	4
13	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
14	“Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud”	1	2	3	4
15	“Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud”	1	2	3	4
16	“Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud”	1	2	3	4
17	“Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado”	1	2	3	4
18	“Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives”	1	2	3	4
19	“Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos”	1	2	3	4
20	“Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro”	1	2	3	4
21	“Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal”	1	2	3	4
“DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS”					
22	“Tomas tiempo cada día para el relajamiento”	1	2	3	4
23	“Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida”	1	2	3	4
24	“Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación”	1	2	3	4
25	“Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir”	1	2	3	4
26	“Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir”	1	2	3	4
27	“Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud”	1	2	3	4

28	“Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)”	1	2	3	4
“SOPORTE INTERPERSONAL”					
29	“Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales”	1	2	3	4
30	“Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos”	1	2	3	4
31	“Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti”	1	2	3	4
32	“Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción”	1	2	3	4
33	“Pasas tiempo con amigos cercanos”	1	2	3	4
34	“Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros”	1	2	3	4
35	“Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)”	1	2	3	4
DIMENSION AUTOACTUALIZACIÓN					
36	“Te quieres a ti mismo (a)”	1	2	3	4
37	“Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida”	1	2	3	4
38	“Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas”	1	2	3	4
39	“Te sientes feliz y contento(a)”	1	2	3	4
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
41	“Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida”	1	2	3	4
42	“Miras hacia el futuro”	1	2	3	4
43	“Eres consciente de lo que te importa en la vida”	1	2	3	4
44	“Respetas tus propios éxitos”	1	2	3	4
45	“Ves cada día como interesante y desafiante”	1	2	3	4
46	“Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu	1	2	3	4

	vida”				
47	“Eres realista en las metas que te propones”	1	2	3	4
48	“Crees que tu vida tiene un propósito”	1	2	3	4

N°	Subescalas	N° de variables	Reactivos
1	Nutrition	6	1,2,3,4,5,6
2	Ejercicio	5	7,8,9,10,11
3	Responsabilidad en salud	10	12,13,14,15,16,17,18,19,20,21
4	Manejo del Estrés	7	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
5	Soporte Interpersonal	7	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35
6	Autoactualización	13	36,37,38,39,40,41, 42, 43, 44, 46

Fuente: Vera J. “Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo-Independencia”. [Tesis de pregrado]. Universidad Cesar Vallejo, 2017.

Gracias por su colaboración

Instrumento de estado nutricional (38)

1. Datos personales:

Apellidos y nombres:

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad:

Grado de instrucción:

Fecha:

2. Valoración nutricional antropométrica de la persona adulta mayor:

N°	PESO	TALLA	IMC	DX NUTRICIONAL
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				
41				
42				
43				
44				

45				
46				
47				
48				
49				
50				

Clasificación	IMC
Delgadez	≤ 23
Normal	>23 a < 28
Sobrepeso	≥ 28 a < 32
Obesidad	> 32

Fuente: Tantaleán A. "Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano. La victoria, distrito de la Banda de shilcayo, setiembre 2019-febrero 2020" [Tesis de pregrado] Tarapoto, Perú.

ANEXO 4. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: Identificado con
DNI:.....Actualmente perteneciente al programa pensión 65 de la
comunidad de Muyurina, Región Ayacucho, que con el presente se me informó los
objetivos del trabajo de investigación que lleva por título ““ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADULTOS
MAYORES QUE PERTENENCEN AL PROGRAMA PENSION 65 DE LA
COMUNIDAD DE MUYURINA - AYACUCHO, NOVIEMBRE A DICIEMBRE DEL
2021”, cuyo autor es la Lic. Ruth Quispe Rua, por lo siguiente acepto participar en la
investigación de forma voluntaria.

.....de..... Del 2021

.....

Firma del participante

