



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**TÍTULO DEL TEMA:**

**FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL ESTILO DE VIDA DE  
LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO ALBERTO SPENCER. SANTA  
ELENA, 2022**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**AUTOR**

**VERA BORBOR MADELINE IVETTE**

**TUTORA**

**LIC. YANELIS SUÁREZ ANGERÍ, MSc.**

**PERÍODO ACADÉMICO**

**2022**

## TRIBUNAL DE GRADO



Firmado electrónicamente por:  
**MILTON MARCOS  
GONZALEZ SANTOS**

---

Lcdo. Milton González Santos, Mgt.  
**DECANO DE LA FACULTAD  
DE CIENCIAS SOCIALES Y DE  
LA SALUD**



Firmado electrónicamente por:  
**NANCY MARGARITA  
DOMINGUEZ  
RODRIGUEZ**

---

Lic. Nancy Domínguez Rodríguez, Mgt.  
**DIRECTORA DE LA  
CARRERA DE ENFERMERÍA**



Firmado electrónicamente por:  
**SONNIA APOLONIA  
SANTOS HOLGUIN**

---

Lic. Sonia Santos Holguín, MSc.  
**DOCENTE DEL ÁREA**



Firmado electrónicamente por:  
**YANELIS  
SUAREZ**

---

Lic. Yanelis Suárez Angerí, MSc.  
**TUTORA**



Firmado electrónicamente por:  
**VICTOR MANUEL  
CORONEL ORTIZ**

---

Abg. Víctor Coronel Ortiz, Mgt.  
**SECRETARIO GENERAL**

La Libertad, 4 de octubre del 2022

### **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutora del Proyecto de Investigación: FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO ALBERTO SPENCER. SANTA ELENA, 2022, Elaborado por la Srta. VERA BORBOR MADELINE IVETTE, estudiante de la CARRERA DE ENFERMERÍA, FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD, perteneciente a la UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, previo a la obtención del Título de LICENCIADO EN ENFERMERÍA, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo APRUEBO en todas sus partes.

**Atentamente**



Firmado electrónicamente por:

**YANELIS  
SUAREZ**

Lic. Yanelis Suárez Angerí, Msc.

**TUTORA**

## **DECICATORIA**

Dedico esta tesis en primer lugar a Dios por darme la fortaleza y valentía de no darme por vencida y seguir adelante a cumplir con mis objetivos, por el conocimiento, sabiduría y aprendizaje que me ha brindado a lo largo de la vida.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por brindarme la oportunidad de formar parte de tan prestigiosa institución, y en especial a la Carrera de Enfermería que ha sido parte fundamental de mi formación profesional brindándome los conocimientos necesarios para desenvolverme en el campo laboral.

De igual manera a los docentes que conforman la carrera de enfermería por compartir sus conocimientos, y experiencias para mi formación académica y profesional, conocimientos que serán puestos en práctica de manera holística y humanística ofreciendo cuidados de calidad y calidez.

A mi familia, quienes me han brindado el apoyo y las fuerzas de seguir adelante sin importar las adversidades y dificultades que se presentaron en el transcurso de mi formación, por siempre creer en mi capacidad para lograr lo que me proponga. A los grandes amigos que me dio oportunidad la vida de conocer y a mi pareja quien ha sido pilar y mi apoyo emocional e incondicional en aquellos momentos de aflicción.

Madeline Ivette Vera Borbor

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por brindarme salud y no dejarme sola en momentos que necesitaba me dé la fortaleza de seguir adelante y no rendirme, por permitirme tener a toda mi familia viendo cumplir mis objetivos.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, y especialmente a la carrera de enfermería por la oportunidad de formarme profesionalmente con los valores y principios con los que debe ejercer todo profesional de la salud.

A los Docentes, que forman parte de la carrera de enfermería, por buscar las estrategias para nuestro aprendizaje y permitir así el entendimiento de las asignaturas. De manera especial agradezco a mi tutora, Lic. Yanelis Suárez Angerí por su apoyo en la elaboración de la tesis.

A mi familia, con quienes estoy inmensamente agradecida por todo lo que han hecho para que siga alcanzando mis objetivos y por apoyarme en cada paso que daba en el transcurso de la vida. A mi pareja por estar incondicionalmente a pesar de las adversidades, por todo su amor y comprensión.

Madeline Ivette Vera Borbor

## DECLARACIÓN

El contenido del presente estudio de graduación es de mi responsabilidad, el Patrimonio Intelectual del mismo pertenece únicamente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.



Firmado electrónicamente por:

**MADLINE  
IVETTE VERA  
BORBOR**

---

**Vera Borbor Madeline Ivette**

CI: 2450277153

# ÍNDICE GENERAL

TRIBUNAL DE GRADO.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
DECICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
DECLARACIÓN.....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
ÍDICE DE TABLAS.....	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	XII
CAPÍTULO I.....	1
1. El Problema.....	1
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema.....	3
2. Objetivos.....	3
2.1 Objetivo general.....	3
2.2 Objetivos específicos.....	3
3. Justificación.....	4
CAPÍTULO II.....	5
4. Marco Teórico.....	5
4.1 Fundamentación referencial.....	5
4.2 Fundamentación teórica.....	7
4.3 Fundamentación legal.....	19
5. Formulación de la hipótesis.....	21
5.1 Identificación y clasificación de variables.....	21
5.2 Operacionalización de variables.....	21
CAPÍTULO III.....	24
6. Diseño metodológico.....	24
6.1 Tipo de investigación.....	24
6.2 Métodos de investigación.....	24
6.3 Población y muestra.....	24
6.4 Tipo de muestreo.....	25
6.5 Técnicas de recolección de datos.....	25
6.6 Instrumentos de recolección de datos.....	25

6.7 Aspectos éticos.....	26
CAPÍTULO IV.....	27
7. Presentación de resultados .....	27
7.1 Análisis e interpretación de resultados.....	27
7.2 Comprobación de hipótesis.....	32
7.3 Conclusiones .....	33
7.4 Recomendaciones.....	34
8. Referencias bibliográficas.....	35
9. Anexos .....	38



## ÍDICE DE TABLAS

Tabla 1. Factores que afectan la salud .....	8
Tabla 2. 5 leyes de la alimentación saludable .....	11
Tabla 3. Beneficios de la actividad física .....	14
Tabla 4. Tipos de estilos de vida .....	14
Tabla 5. Proceso del envejecimiento .....	16
Tabla 6. Operacionalización variable independiente: Factores sociales .....	22
Tabla 7. Operacionalización variable dependiente: Estilo de vida .....	23

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Estilo de vida .....	27
Gráfico 2. Edad, sexo, raza y estado civil.....	28
Gráfico 3. Nivel de educación, nivel económico y con quién vive.....	29
Gráfico 4. Trabajo, enfermedad, asistencia y actividad física .....	30
Gráfico 5. Estilo de vida general .....	31

## RESUMEN

El estilo de vida incluye comportamientos y hábitos que están determinados por diferentes factores, como los culturales y sociales, siendo la familia uno de los más influyentes, entre otros factores encontramos el nivel de educación, nivel socioeconómico y carga laboral que también pueden influir en la adaptación de un determinado estilo de vida. La presente investigación tiene como objetivo general, determinar los factores sociales que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer. Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo no experimental con un diseño transversal correlacional, debido a que la recolección de los datos será en un determinado momento y se analizará la relación que tienen las variables del estudio. La población de estudiada son los adultos mayores. La muestra es de 50 participantes que cumplen con los criterios de inclusión presentados. A los cuales se les aplicó técnicas como la ficha sociodemográfica para identificar los factores sociales y el cuestionario de autoevaluación de los estilos de vida “Fantástico” para determinar el tipo de estilo de vida de los adultos mayores. Los resultados demuestran que el 42% (21) no realiza actividad física, 48% (24) no cuenta con una dieta balanceada y es a base de mucha azúcar, sal, comida chatarra y grasas. Concluyendo y demostrando que los factores sociales influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer, puesto que, de los 50 adultos mayores, el 64% (32) se encuentra con un estilo de vida inadecuado, el 32% (16) tienen un estilo de vida no saludable y el 4% (2) tienen un estilo de vida regular.

**Palabras claves:** Adultos mayores; estilo de vida; factores sociales

## **ABSTRACT**

The lifestyle includes behaviors and habits that are determined by different factors, such as cultural and social, with the family being one of the most influential, among other factors we find the level of education, socioeconomic status and workload that can also influence the adaptation to a certain lifestyle. The general objective of this research is to determine the social factors that influence the lifestyle of older adults in Barrio Alberto Spencer. This research has a non-experimental quantitative approach with a correlational cross-sectional design, because the data will be collected at a certain time and the relationship between the study variables will be analyzed. The study population is older adults. The sample consists of 50 participants who meet the inclusion criteria presented. To which techniques such as the sociodemographic record were applied to identify social factors and the "Fantastic" lifestyle self-assessment questionnaire to determine the type of lifestyle of older adults. The results show that 42% (21) do not perform physical activity, 48% (24) do not have a balanced diet and it is based on a lot of sugar, salt, junk food and fats. Concluding and demonstrating that social factors influence the lifestyle of older adults in the Alberto Spencer neighborhood, since, of the 50 older adults, 64% (32) find themselves with an inadequate lifestyle, 32% (16) have an unhealthy lifestyle and 4% (2) have a regular lifestyle.

**Keywords:** Older adults; lifestyle; social factors;

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar los factores sociales que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer, reconociendo los datos sociodemográficos, al adulto mayor y el tipo de estilo de vida de cada uno de ellos. Con la finalidad de implementar programas de inclusión, actividades recreativas, actividades de promoción de la salud y de prevención de enfermedades, para lograr optimizar la calidad de vida de este grupo prioritario.

En la actualidad, para identificar el tipo de estilo de vida se deben contemplar comportamientos de riesgos para el individuo, como el hábito de fumar, su conducta sexual, y a la vez identificar las conductas protectoras de salud que se refiere a las acciones que realiza el individuo para defenderse de enfermedades o secuelas. De igual manera los factores motivacionales, el aprendizaje, creencias e influencias sociales, se han identificado como componentes de conducta y hábitos que determinan el estilo de vida de una persona.

Por este motivo, se propuso realizar el presente trabajo de investigación en este grupo vulnerable de la población, correspondiente al Barrio Alberto Spencer, debido a que se observó que estos adultos mayores presentaban condiciones de vida no favorables, ya sea por la edad, falta de apoyo familiar o social. Así como también se les dificultaba realizar diferentes actividades en su vida cotidiana, y por lo que se realiza la siguiente pregunta de investigación ¿Como influyen los factores sociales en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer?

La metodología que se utilizó en la ejecución del trabajo de investigación es de tipo cuantitativa, no experimental, transversal correlacional, en el que la muestra estudiada es de 50 adultos mayores correspondientes al Barrio Alberto Spencer. Los instrumentos empleados para la recolección de la información fue la ficha sociodemográfica para identificar los factores sociales y el cuestionario de autoevaluación de los estilos de vida “Fantástico” para determinar el tipo de estilo de vida de los adultos mayores. Instrumentos que permitieron obtener los resultados para conocer como influyen los factores sociales en el estilo de vida de los adultos mayores.

La investigación está compuesta por 4 capítulos: En el capítulo I se muestra planteamiento de la problemática a ser investigada, también se encuentra el planteamiento del objetivo general, objetivos específicos y la respectiva justificación por la que se llevó

a cabo la investigación en dicha comunidad, así como también los beneficios que se obtendrá de la misma.

En el capítulo II se muestra el marco teórico, el cual está constituido por fundamentación referencial, y en la que se encuentra detallados artículos relacionados al tema de investigación, encontraremos también la fundamentación teórica que presenta la conceptualización, definición, tipos de estilos de vida, beneficios de un estilo de vida saludable en el adulto mayor, proceso de envejecimiento y teorías de enfermería. Además, se presenta la fundamentación legal que está conformada por las leyes del estado, que va desde la Constitución de la República del Ecuador hasta la ley orgánica de las personas adultas mayores. Por último, se encuentra ubicada la hipótesis, junto a la operacionalización de las variables del estudio.

Por otra parte, en el capítulo III se evidencia la metodología a utilizar en la ejecución del estudio, en el que corresponde el tipo de investigación, el diseño y métodos de investigación, por consiguiente, la población, muestra y técnicas e instrumentos de recolección de información para la investigación.

Por último, en el capítulo IV se presentan los resultados obtenidos, mediante tablas o gráficos, los que cuentan con su respectivo análisis, realizando así la comprobación de la hipótesis, conclusiones y las recomendaciones necesarias.

# CAPÍTULO I

## 1. El Problema

### 1.1 Planteamiento del problema

Se denominan factores sociales a todas las influencias externas recibidas del entorno. Es decir, aquellos aspectos provenientes de círculos cercanos como familia, amigos, compañeros de trabajo, comunidad próxima, los cuales impactan en los pensamientos y sentimientos. Estos grupos a menudo influyen de forma determinante en el comportamiento del individuo (Da Silva, 2021).

Cuando se habla de factores, se refiere a cosas, elementos reales, que existen en el mundo y que por naturaleza son importantes. En cuanto a factores sociales hace referencia a todo aquello que ocurre en una sociedad, es decir, es un conjunto de seres humanos relacionados entre sí por cosas en común. Concluyendo así, que los factores sociales están constituidos por las interacciones dadas entre las personas en diferentes áreas de manifestación de lo social, como los mencionados anteriormente, familia, escuela, el Estado, la religión, la cultura, entre otros.

La OMS definió al estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida y patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (Martín, 2021).

Reyes (2018) menciona que el concepto de adulto mayor “es un término reciente que se le da a las personas que tienen más de 60 años, que también pueden ser llamadas de la tercera edad”. Aunque hay definiciones que incluyen rangos de edad mayores o menores, sin embargo, el envejecimiento del cuerpo es diferente para cada persona, y la edad no representa un impedimento mientras se goce de buena salud física y mental.

Estilo de vida saludable se refiere “a un conjunto de comportamientos o actitudes habituales que realiza el individuo para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada”. Estos son la base de la calidad de vida, que es definida como la percepción que un individuo tiene de su lugar en el que vive y en su relación con sus objetivos, expectativas, normas u inquietudes. Estilos de vida saludable (2017).

Los factores sociales tienen una influencia sobre la presencia de estilos de vida no saludables en los adultos mayores. Los estilos de vida determinan la calidad de vejez que estos van a llegar a tener. En su mayoría los adultos mayores cuando fueron jóvenes no tuvieron estilos de vida saludables por distintas razones, ya sea por un ambiente laboral y social inadecuados, alimentación inadecuada, insuficiente recreación y de actividad física

entre otros factores que facilitaron el desarrollo de problemas de salud y un inadecuado estilo de vida en la actualidad.

Un estudio realizado en Buenos Aires-Argentina, aplicado en 656 adolescentes con edades comprendidas entre los 11 y 18 años, menciona que los factores sociales se asocian significativamente a los estilos de vida en cuanto prácticas, creencias y factores contextuales. Concluyendo de tal manera que los factores sociales con mayor incidencia en la determinación de los estilos de vida son los de contexto socioeconómico y los consumos culturales. Por consiguiente, el género y los ámbitos estresores (Jorge & Cardozo, 2018).

En un estudio realizado en Nuevo León-México, en 549 adultos mayores de 70 a 104 años, en el cual la hipótesis central de la investigación asumió la existencia de factores sociales, estructurales, biológicos e individuales en hombres y mujeres asociados a la salud aun en condiciones de vulnerabilidad. Los resultados indican una relación predictiva principalmente con los factores biológicos; la actividad física y el trabajo aparecen significativos en ciertas condiciones (Carmona, 2015).

Según Bustamante et al., (2017) en Guayas - Ecuador en el año 2010, la calidad de vida de los adultos mayores indicaba que cerca del 23% vivía en condiciones sociales buenas, el 54% en condiciones regulares o insuficientes y un 23% en condiciones de indigencia. Además, los factores sociodemográficos tales como edad, género, estado civil, entre otros, así como también la situación laboral o el padecer o no alguna enfermedad, tienen efecto en la autosatisfacción de la calidad de vida, confirmando así que el grado de satisfacción con la vida está determinado por características individuales y específicas ambientales que se viven en cada país (pág. 166).

La escasez de actividad física, insuficiente recreación, inadecuada alimentación, carencia de recursos, entre otros, son muchas de las necesidades que atraviesan los adultos mayores de este barrio, lo que trae como consecuencia un estilo de vida inapropiado y poco saludable. Para un envejecimiento saludable y un buen estilo de vida, las personas mayores necesitan mantenerse en forma a través de la actividad física, una buena alimentación y descanso, por ello este proyecto tiene como objetivo principal determinar los factores sociales que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer provincia de Santa Elena.



## **1.2 Formulación del problema**

¿Como influyen los factores sociales en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer?

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

1. Determinar los factores sociales que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer. Santa Elena, 2022

### **2.2 Objetivos específicos**

1. Caracterizar socio-demográficamente a los adultos mayores
2. Determinar el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer

### **3. Justificación**

El presente trabajo investigativo tiene como finalidad determinar cómo los factores sociales influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer de la provincia de Santa Elena.

El Barrio Alberto Spencer obtendrá información actualizada y real sobre como el estilo de vida de los adultos mayores se ven afectados por los factores sociales, como su entorno social y laboral, el ambiente, alimentación, recreación, educación, sexualidad, actividad física, entre otros factores.

Una vez recabada la información se determinará el tipo de estilo de vida de cada adulto mayor, para así poder organizar actividades recreativas, actividades de promoción y prevención de la salud con el fin de optimizar la calidad de vida de este grupo prioritario, mejorando a su vez la situación del Barrio Alberto Spencer.

De igual manera los adultos mayores adquirirán las recomendaciones necesarias para lograr mejorar su estilo de vida, sobre cómo conseguir la longevidad satisfactoria para lo cual es fundamental modificar los estilos de vida insanos por estilos de vida saludables.

Además, la Universidad Estatal Península de Santa Elena podrá beneficiarse de los datos obtenidos como guía para que los estudiantes puedan llevar a cabo programas de vinculación o actividades de promoción de salud, formando estrategias que ayuden a disminuir esta problemática, así como también se podrá incrementar el interés en la investigación para aprender y comprender los problemas que vive actualmente la población.

## **CAPÍTULO II**

### **4. Marco Teórico**

#### **4.1 Fundamentación referencial**

En el artículo escrito por Díaz et al., (2017) en el cual tuvo como objetivo determinar los factores sociales que influyen en los estilos de vida de los adolescentes en el consultorio 9, perteneciente al policlínico Luis de la Puente Uceda -Cuba, con la participación de 76 adolescentes entre 10 y 19 años. Se realizó la visita a los hogares y se aplicó una encuesta validada por expertos del Centro de investigaciones y referencia de aterosclerosis de la Habana (CIRAH). Obteniendo como resultado que los factores sociales tienen influencia sobre la presencia de estilos de vida no saludables en los adolescentes. Los factores sociales más influyentes son la posesión de equipos electrodomésticos, como marcador de buena condición económica, y que vivan en familias nucleares (pág. 467).

Al identificar el estilo de vida, se deben contemplar los comportamientos de riesgo del individuo, por ejemplo, el hábito de fumar, conducta sexual, así como también las conductas protectoras de salud que hace referencia a aquellas acciones que realiza para defenderse de enfermedades o secuelas. De igual manera los factores motivacionales, el aprendizaje, creencias e influencias sociales, se han identificado como componentes de conductas y hábitos que determinan el estilo de vida de una persona.

Lobo et al., (2021) escribió un artículo sobre los factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios, y tuvo como objetivo determinar la influencia de los factores personales, sociales, familiares y del entorno que influyen en las conductas alimentarias y estilos de vida de los estudiantes. El instrumento utilizado fue la entrevista a profundidad para una mayor comprensión respecto a sus vidas, experiencias o situaciones. Concluyendo que existen influencias tanto en sus hábitos y preferencias personales, de las situaciones de estrés y estados de ánimos, como de sus familias, amigos y el entorno universitario en sus conductas alimentarias y en sus estilos de vida. Se destacan la presencia de hábitos irregulares, específicamente la mala nutrición relacionado a estilos de vida no saludables (pág. 33).

La familia puede ser una de las mayores influencias con relación a los estilos de vida, debido a que es el principal ambiente en el que se desarrollan. Por lo cual, se considera a la familia como el motor para incorporar estilos de vida saludables, muchos

de sus hábitos y costumbres se adquieren desde la familia y quedarán en el individuo para toda la vida.

Ocaña & Pajilla (2017), realizaron una investigación sobre los factores sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS. Nuevo Chimbote 2017, con el objetivo de conocer la relación entre los factores sociales y el estilo de vida. Se aplicaron los instrumentos de perfil de estilo de vida, promotor de la salud y el instrumento de factores sociales. Concluyendo así que existe una relación significativa entre residencia y estilo de vida, pero en cuanto a la edad, sexo, condición laboral y tipo de familia no se encuentran relacionados, mientras que la adolescencia tardía, adolescente masculino, que no trabaje, que provenga de familia extensa, resida en zona rural y urbana marginal son constituidos en riesgo para el estilo de vida no saludable (pág. 9).

Los estilos de vida se han asociado con los aspectos sociales, económicos y culturales que se pueden demostrar en situaciones favorables o desfavorables, ya sea por el individuo, un grupo, una comunidad o por la sociedad. Los hábitos y estilos de vida se ven reflejados en la calidad de vida de la persona, grupo y/o comunidad, la adopción de hábitos y estilos de vida inapropiados pueden llegar a convertirse en problemas de salud pública.

En un estudio realizado por Suárez (2021) en Santa Elena cantón la Libertad, con el objetivo de determinar los factores que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores en la ciudadela Virgen Del Carmen. Aplicado a 45 adultos mayores a quienes se les aplicó el instrumento de escala del estilo de vida, mediante el cual se evidenció que el 78% tiene un estilo de vida no saludable y el 22% mantiene un estilo de vida saludable. Poniéndose de manifiesto que el grupo longevo está inmerso a estilos de vida no saludable, generando de tal modo problemas de salud para el adulto mayor. En conclusión, los adultos mayores que viven en la Ciudadela Virgen del Carmen se encuentran expuestos a variedad de factores que influyen en su estilo de vida. Las variables de alimentación inadecuada, escasez actividad física, vinculo social y condiciones del medio que los rodea, son insuficientes para vivir saludablemente (pág. 35)

## **4.2 Fundamentación teórica**

### *4.2.1. Definición de factores sociales*

Según Iver (2019) define que los determinantes sociales en salud se entienden como las condiciones sociales en que las personas viven y trabajan. Condiciones que impactan sobre la salud y a su vez podrían considerarse como características sociales en que la vida se desarrolla (Párrafo 1).

Los factores sociales hacen referencia tanto al contexto social como a procesos mediante los cuales las condiciones sociales pueden traducirse en consecuencias para la salud. Las estructuras y patrones sociales orientan las decisiones de ser saludables en los individuos.

A su vez a estos factores se los puede considerar como cosas que afectan el estilo de vida de un individuo y entre los cuales se puede mencionar la riqueza, religión, hábitos, nivel de educación, tamaño y estructura de la familia, entre otros. “Los factores sociales representan un conjunto de influencias en el comportamiento de una persona, y se especifican los efectos de personas y grupos que se influyen entre sí a través de su cultura, subcultura, clase social, y la familia”. Importancia de los factores sociales (2020).

### *4.2.2. Factores que influyen en la salud*

Existen muchos factores que influyen en la salud y a estos se les denominan determinantes de la salud, algunos tipos de determinantes pueden ser los que hay en los genes, biología, y el comportamiento individual como por ejemplo el fumar, hacer ejercicio o comer una dieta equilibrada. El estilo de vida no es lo único que puede determinar qué tan saludable es la persona, también es el entorno social y físico que tienen un gran impacto en la salud, estos son denominados determinantes sociales de la salud.

Los determinantes sociales de la salud son las condiciones en la que vive, aprende, trabaja y juega un individuo. Estas condiciones pueden influir en la salud y el bienestar no solo de una persona sino también de toda una comunidad. A estos se les pueden incluir factores como el nivel de educación, exposición a la violencia, la comunidad, el acceso a atención médica, y un sin número de factores que afectan la capacidad de participar en comportamientos saludables y perjudicando así su salud.

Tabla 1. Factores que afectan la salud

Factores ambientales	<p>Son aquellos factores externos que podemos dividir en dos subcategorías, los factores ambientales físicos y ambientales sociales.</p>
Factores ambientales físicos	<p>Agrupar factores que se pueden percibir mediante los sentidos, y que suelen hacer referencia a los efectos de la contaminación y los cambios meteorológicos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Radiaciones solares</li><li>• Variaciones de temperatura-humedad</li><li>• Ruido</li><li>• Contaminación aérea</li><li>• Contaminación del agua</li></ul>
Factores ambientales sociales	<p>Son aquellos que se pueden experimentar debido a situaciones y experiencias que se pueden vivir y que afectan tanto de manera física como psicológica, a su vez afectando la integración social y bienestar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pobreza</li><li>• Desempleo</li><li>• Falta de educación</li><li>• Religión</li><li>• Raza</li><li>• Género</li><li>• Condición sexual</li><li>• Ideología</li></ul>
Factores conductuales	<p>Son aquellos que se basan en decisiones individuales y personales sobre la práctica de hábitos saludables o nocivos, estos representan cerca del 45% de la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentación</li><li>• Ejercicio físico</li><li>• Adicciones</li><li>• Conductas de riesgo (sexuales, viales...)</li></ul>

Factores biológicos	Son inherentes a cada individuo en particular y en la mayoría no se pueden controlar. Pueden hacer a un individuo más propenso a presentar determinada patología y se considera hasta un 20% influyente en el estado de la salud general.
Factores asistenciales	La calidad, accesibilidad, y presteza de la atención médica que recibamos puede influir hasta un 10% la salud.

**Fuente:** *Factores que influyen en la salud* (2019). Obtenido de Blog vital seguro

#### 4.2.3. Tipos de factores sociales que determinan la salud

En años recientes se presume que las condiciones sociales en que las personas viven influyen en las probabilidades de poseer una buena salud. La pobreza, desigualdad social, discriminación, vivienda pobre, inseguridad alimentaria, condiciones de vida poco saludables en la infancia y a falta de trabajo son los principales determinantes de la mayor parte de enfermedades, muertes y desigualdades en salud (De la Guardia & Ruvalcaba, 2020).

Se dice que somos el resultado de la unión de la genética más el ambiente que nos rodea y cuando hablamos de ambiente no solo hace referencia al entorno físico, sino también a las relaciones sociales. Esto no solo afecta a como son, sino que también afecta a problemas de salud que se pueden desarrollar, ya que para sentirnos saludables y en bienestar, debemos contar con una serie de condiciones.

##### 4.2.3.1 Edad

Para Rodríguez (2021), la edad cronológica hace referencia a los años cumplidos, sin embargo, la edad biológica puede ser mayor o menor respecto a diversos factores, de hecho, un estilo de vida saludable y activo puede lograr que un cuerpo de 65 años sea fisiológicamente similar a uno con una edad cronológica de 55.

Los hábitos saludables tienen un impacto significativo en su longevidad y la edad biológica, en estos se incluyen hábitos de ejercicio, alimenticios, cantidad y la calidad del sueño y los niveles de estrés. A la vez, las relaciones sexuales y románticas, el consumo de tabaco y exposición a toxinas ambientales juegan un papel importante en el envejecimiento biológico.

#### 4.2.3.2 *Educación*

Gómez et al., (2020) menciona que “la educación es una importante fuente de recursos sociales y psicológicos que influyen en el estado de salud de las personas y en la adopción de estilos de vida saludables”. Las personas que alcanzan un mayor nivel educativo suelen preferir hábitos más saludables, aunque no existe un único mecanismo por el cual la educación influye sobre la salud. También se sabe que el sistema educativo juega un papel clave en el proceso de alfabetización en salud, esto puede ser un factor protector y corrector de las desigualdades sociales en la infancia, adolescencia y la adultez. Por lo cual, se hace necesaria una coordinación efectiva entre las políticas de salud y educación para promover la equidad.

La educación “es el instrumento que va a permitir tanto a los niños como a los adultos marginados social y económicamente salir de la pobreza y participar plenamente en la vida de la comunidad” (Parra, 2018). Para ello se debe partir de una visión holística que permita tratar la educación teniendo en cuenta diferentes realidades a las que se enfrenta la sociedad. El educar solo supone transmitir conocimientos al individuo, sino que también pretende formar personas responsables y comprometidas con la sociedad, economía y el medioambiente, para que sean capaces de dar respuesta a los retos de una sociedad globalizada y compleja en la que se es necesario un esfuerzo de todos.

#### 4.2.3.3 *Alimentación*

Según Echeverri (2021) “la nutrición que se obtiene a través de los alimentos pone en marcha todas las funciones del cuerpo, por ellos a la hora de buscar un estilo de vida saludable, es esencial revisar que tal se encuentran los hábitos alimentarios”. Muchas personas aún pasan por alto la importancia de una buena alimentación para un bienestar físico y mental adecuados, aunque existen otros factores que intervienen en ello, comer sano y equilibrado es esta una de las claves principales.

La nutrición y la salud van de la mano, y es por ello por lo que desde siempre la dieta es una de las principales vías para llevar un estilo de vida saludable, alejado de algunas dolencias y enfermedades.

Una buena dieta no es la que restringe gran cantidad de alimentos, más bien es necesario moderar la ingesta de calorías ya que comer bien implica incluir todos los grupos de nutrientes en medidas justas.

A continuación, se presentarán las 5 leyes de una dieta saludable:



Tabla 2. 5 leyes de la alimentación saludable

---

	<p>Se tienen en cuenta los alimentos que se consumen, los cuales deben de contener todos los nutrientes necesarios para una óptima condición. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Carbohidratos</li><li>• Lípidos</li><li>• Proteínas</li><li>• Vitaminas</li><li>• Minerales</li><li>• Agua</li></ul>
<b>C: Completa o Variada</b>	
<b>E: Equilibrada</b>	<p>Una cantidad equilibrada de nutrientes diarios es aquella que contiene 60% de carbohidratos, 12% de proteínas y 28% de lípidos.</p>
<b>S: Suficiente</b>	<p>Se debe comer solo las cantidades energéticas que necesitamos en el día a día, esto es diferentes en cada persona. No es lo mismo la nutrición para una persona sedentaria que para una persona con una alta actividad física, ya que al realizar deporte diariamente el aporte calórico por consecuencia es mayor.</p>
<b>A: Adecuada</b>	<p>Se deben tener en cuenta factores como: antropometría, edad, género, etapa actual de su vida, objetivo, estado fisiológico, entre otros. Con ellos se aplica la alimentación adecuada y con las necesidades necesarias, diferenciando las cantidades si es para un adulto mayor, adulto, joven, niño o embarazada.</p>
<b>I: Inocua o inofensiva</b>	<p>Los alimentos inocuos o inofensivos son aquellos que, por su trazabilidad, no da la seguridad que han cumplido todos los estándares de calidad a los que han sido sometidos. También se los puede considerar a aquellos alimentos o bebidas que tomamos en su justa medida y que sabemos si se consumen en exageración puede producir intoxicaciones, alteración del balance de electrolitos, etc.</p>

---

**Fuente:** *Las 5 leyes de la alimentación saludable* (2017). Obtenido de Instituto Sanum.

#### 4.2.3.4 *Recreación*

La recreación es necesaria para que los seres humanos sin exclusión de edad, clase social o raza, pueda mantenerse en un equilibrio sano de mente y cuerpo. Pero resulta de mayor interés el estudio de las actividades recreativas en el adulto mayor, ya que es una etapa en la que el individuo experimenta una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. De igual manera se considera que los adultos mayores no tienen las mismas necesidades que los adultos jóvenes, sin embargo, poseen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos (Castillo & García, 2015).

#### 4.2.3.5 *Familia y otro apoyo social*

Para Lahoz (2021) “el ambiente familiar es el conjunto de relaciones establecidas entre los miembros de la familia que comparten el mismo espacio”. Cada familia vive y participa en estas relaciones de manera particular, y de ahí cada una desarrolla peculiaridades propias que la diferencian de otras. Pero el ambiente familiar tiene funciones educativas y efectivas importantes que parten de la base de los padres, quienes tienen una gran influencia en el comportamiento de los hijos, comportamiento que es aprendido en el seno de la familia.

El ambiente familiar influye de una manera decisiva en la personalidad, las relaciones entre los miembros de la casa determinan los valores, afectos, actitudes y modo de ser. La familia proporciona apoyo y fomenta creencias y normas de comportamiento que pueden ayudar al individuo a afrontar con eficacia las distintas situaciones de la vida, como la enfermedad, pero otras veces puede traer repercusiones negativas y favorecer el desarrollo de patologías o dificultarles la adherencia a tratamientos prescritos Ortego et al., (2016).

El apoyo social es un conjunto de recursos tanto humanos como materiales con los que cuenta un individuo o familia para sobrepasar determinada crisis, ya sea por una enfermedad, malas condiciones económicas, rupturas familiares, entre otras (pág. 2).

#### 4.2.3.6 *Condición social*

El tener lazos sociales fuertes se encuentra relacionado con una vida más larga. Al contrario de la soledad y el aislamiento social que se encuentran vinculados a problemas de salud, la depresión y un mayor riesgo de muerte temprana. Tener relaciones sociales de diversos tipos puede reducir el estrés y riesgos relacionados con el corazón, estas conexiones a su vez podrían mejorar la habilidad del individuo de combatir los gérmenes y ayudarlo a tener una mejor actitud ante la vida. Temas de salud (2017).

El matrimonio es uno de los vínculos sociales más estudiados, las parejas casadas tienden a vivir más y a tener una mejor salud cardíaca que las parejas no casadas. Cuando uno de los cónyuges mejora sus conductas en cuanto a su salud, como, por ejemplo, hacer ejercicio, beber o fumar menos, es probable que el otro cónyuge haga lo mismo.

La calidad del matrimonio puede ser especialmente importante para la salud de las parejas mayores, las relaciones sociales pueden tener efectos mixtos en la salud, pero en general es saludable para las personas el tratar de pertenecer a distintos grupos. El involucrarse con otras personas, ser voluntarios, o el participar en actividades de la iglesia o actividades barriales, pueden tener un efecto muy potente y positivo en la salud.

#### *4.2.3.7 Condición socioeconómica*

En términos generales, el nivel socioeconómico aborda dos principales componentes. Por un lado, el factor social en el cual van incluido características de la educación, ocupación, prestigio, raza e inclusive el historial familiar y, por otro lado, se encuentra el factor económico que está vinculado al ingreso individual y en ocasiones relacionado con el nivel económico del barrio en el que vive la persona (Agualongo & Garcés, 2020).

El nivel socioeconómico de una familia puede delimitar los recursos que les facilitarán acceder a servicios de salud, de igual manera influye en los hábitos individuales y afecta la salud mental. La salud de las personas adultas y adultas mayores depende en su mayoría de los hábitos, ocupación y nivel social de la familia, en el caso de familias con un nivel socioeconómico bajo se encuentran más expuestas a peligros ambientales en casa y en el lugar de trabajo, los cuales podrían afectar de manera negativa en la salud (pág. 23).

#### *4.2.3.8 Actividad física*

Para aspirar a una buena calidad de vida en los adultos mayores, es importante lograr una vida física y mental sana y a la vez activa, afrontar los eventos vitales de una manera positiva y constructiva, aumentando la capacidad de control sobre los acontecimientos externos para que estos aporten beneficios. El adulto mayor debe mantener una actividad física sistemática, el tiempo de interacción con otras personas de su edad, le brindan apoyo social, todo esto unido a un sentido de la vida mediante una espiritualidad, religiosa o no que le permitirán una óptima calidad de vida (Aranda, 2018)

La representación social del adulto mayor contiene la idea del aislamiento social, deterioro cognitivo, falta de actividad física e incapacidad para aportar a la sociedad y a la familia económicamente, se destaca la importancia de incluir socialmente a los adultos

mayores, así como también la necesidad de modificar los estereotipos negativos en cuanto a la vejez, y facilitar la participación de este grupo vulnerable en programas comunitarios (pág. 816).

*Tabla 3. Beneficios de la actividad física*

La actividad física puede ayudarle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducir sentimientos de depresión, estrés y al mismo tiempo mejorara el estado de ánimos y bienestar emocional general.</li> <li>• Aumentar su nivel de energía.</li> <li>• Mejorar el sueño.</li> <li>• Sentirse más en control.</li> </ul>
------------------------------------	---

**Fuente:** *Beneficios del ejercicio y la actividad física* (2020). Obtenido de NIH. National Institute on Aging

#### 4.2.4 *Estilo de vida*

Al hablar de estilo de vida o hábitos de vida, se hace referencia a una combinación de factores tangibles e intangibles, en otras palabras, los aspectos físicos, psicológicos o culturales que conforman el modo de vivir de un individuo o grupo. En otros términos, se trata de una preferencia en cuanto a la alimentación, actividades desempeñadas, hábitos más frecuentes que van a definir la forma de vida de una persona o comunidad (ESTILO DE VIDA, 2022).

#### 4.2.5 *Tipos de estilos de vida*

*Tabla 4. Tipos de estilos de vida*

Estilo de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combina buenos hábitos de alimentación, actividad física, relación con el medioambiente, actividad social y prevención.</li> <li>• Normalmente quienes mantienen hábitos sedentarios no suelen gozar de buena salud física. Lo cual les conlleva a padecer dolores y molestias en músculos y</li> </ul>
Estilo de vida sedentario	

Estilo de vida minimalismo	<p>articulaciones, impidiendo realizar determinadas actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se basa en buscar lo más imprescindible, alejándose de cualquier derroche o mal uso de recursos.</li> </ul>
Estilo de vida activo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es aquel que siguen las personas que hacen ejercicio de forma regular, aprenden, viajan y realizan todo tipo de actividades.</li> </ul>
Estilo de vida eco	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sigue prácticas sostenibles y ser responsables con el medioambiente, ayuda a vivir en un mundo mejor.</li> </ul>

---

**Fuente:** Cambios en el estilo de vida (2021). Obtenido de Rolleat.

#### 4.2.6 *Beneficios de un estilo de vida saludable*

Un estilo de vida saludable se basa en una dieta equilibrada, hacer ejercicio de forma regular y evitar el consumo excesivo de tabaco y alcohol, el mantener hábitos saludables ayuda a reducir el riesgo de padecer patologías que acortan la vida, así como también disminuye problemas como las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión y artritis, entre otros problemas de salud. Seguir una dieta sana es clave para reducir la probabilidad de un aumento de peso que lo conduzca a la obesidad. Beneficios de un estilo de vida saludable (2021).

Al mantenerse activo se reducirá la fatiga al momento de realizar cualquier actividad física, conseguirá bienestar emocional que ayudará a tomar decisiones de manera correcta gracias al equilibrio mental, facilitará controlar los impulsos en cada situación, evitará que se encuentre expuesto a desarrollar enfermedades y con el tiempo puedan complicarse, tendrá una vida plena y duradera (Chavez, 2022).

El consumir frutas y verduras ricas en antioxidantes ayudará a mejorar la salud de las células de la piel previniendo el envejecimiento prematuro. Además, fortalece el sistema inmune, ya que ayuda a que el organismo se recupere de lesiones y refuerza las defensas impidiendo contraer enfermedades contagiosas.

#### 4.2.7 *Adulto mayor*

Según Pérez (2021), adulto mayor es un término que se le da a las personas que tienen 65 o más años, también pueden ser llamadas de la tercera edad. Un adulto mayor se caracteriza por ciertos rasgos que adquiere desde un punto de vista biológico, social y psicológico. Además, se considera al adulto mayor como un símbolo de estatus, prestigio y fuente de sabiduría, quienes por lo general son tratados con mucho respeto y son identificados por ser maestros o consejeros en ciertas sociedades.

En cuanto al punto de vista biológico, se considera al envejecimiento como el resultado de la acumulación de diversos daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que conllevará a un descenso de capacidades físicas y mentales. El envejecimiento más allá de los cambios biológicos se lo suele relacionar a otros cambios vitales como la jubilación, el traslado a una vivienda más apropiada y el fallecimiento de familia o pareja (OMS, 2021).

El envejecimiento también se encuentra caracterizado por el surgimiento de diversos estados de salud complejos, los cuales se conocen generalmente como síndromes geriátricos y que por lo general son el resultado de múltiples factores, entre los que se incluye la fragilidad, la incontinencia urinaria, caídas, estados de delirio, úlceras por presión, entre otros.

#### 4.2.8 *Proceso del envejecimiento*

Tabla 5. Proceso del envejecimiento

Cambios biológicos	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Deterioro de la capacidad del organismo para regenerar células</li><li>○ Pérdida neuronal</li><li>○ Disminución del volumen cerebral</li><li>○ Disminución de sustancia blanca, corteza cerebral frontal y del cuerpo estriado por muerte y/o atrofia cerebral</li></ul>
Cambios físicos	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Cambios morfológicos cardiovasculares</li><li>○ Cambios patológicos estructurales del aparato respiratorio, muscular, óseo, digestivo, genitourinario</li><li>○ Cambios en la boca, dientes, y en órganos sensoriales</li><li>○ Mayor lentitud en capacidad motriz</li><li>○ Disminución de mecanismo termorregulador</li></ul>

Cambios psíquicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Envejecimiento de las capacidades intelectuales</li> <li>○ Pérdida de la capacidad para resolver problemas</li> <li>○ Falta de espontaneidad en proceso de pensamiento</li> <li>○ Alteración de la capacidad del lenguaje, expresión y la memoria</li> <li>○ A menos que existen alteraciones patológicas, el carácter y personalidad no suelen modificarse</li> </ul>
Cambios sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ La actitud frente a la muerte cambia con la edad</li> <li>○ Las etapas de relación con hijos y nietos pasan por diferentes etapas</li> <li>○ Las pérdidas afectivas caracterizada por muerte del cónyuge o amigo, acompañado de tensión emocional y sentimiento de soledad</li> </ul>
Cambios de rol en la comunidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ El adulto mayor suele estar jubilado y es una persona no activa</li> <li>○ Su papel gira alrededor de la actividad laboral y las tareas comunitarias</li> </ul>
Cambio de rol laboral	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jubilación del individuo, y el adulto mayor debe tomar alternativas para evadir las consecuencias negativas</li> <li>○ Las relaciones sociales y los recursos económicos disminuyen al dejar el ambiente laboral</li> </ul>

**Fuente:** Hernández, (2017). El proceso del envejecimiento

#### 4.2.9 Importancia de un estilo de vida saludable en los adultos mayores

Según Ventura & Zevallos (2019), mencionan que el adulto mayor posee comportamientos aprendidos durante el transcurso de su ciclo vital, estas conductas forman parte del estilo de vida del individuo y son influenciadas por características personales, factores socioeconómicos y culturales que van a determinar la salud y enfermedad del adulto mayor, lo que a la vez aumenta su vulnerabilidad. Los estilos de vida pueden ser modificados en el transcurso del ciclo vital, aún en una persona adulta mayor, y que va a contribuir en lograr el bienestar personal y familiar.

El objetivo es envejecer saludablemente, y mantener al adulto mayor con bienestar y que sea capaz de interactuar con su entorno siendo funcionalmente activo, es posible retrasar o prevenir la aparición de problemas de salud mediante la implementación de hábitos saludables. Un envejecimiento patológico está asociado a la acumulación de

daño, que es producido por malos estilos de vida, y ello incrementa el riesgo de disminuir la capacidad física, mental y a la vez el padecer diversas enfermedades. Importancia de una vida saludable (2018).

#### *4.2.10 Instrumentos*

##### *Datos sociodemográficos*

Los datos sociodemográficos nos van a permitir conocer la edad, sexo, nivel socioeconómico, nivel de educación, entre otros de utilidad para la presente investigación.

##### *Test de autoevaluación sobre estilos de vida: “FANTÁSTICO”*

Para determinar la influencia de los factores sociales en el estilo de vida de los adultos mayores se utilizará el cuestionario de autoevaluación sobre estilos de vida “Fantástico”. El cual permite evaluar diez dominios sobre los componentes físicos, psicológicos y sociales del estilo de vida, como lo son: familia-amigos, actividad física, nutrición, tabaco, toxinas- alcohol, sueño-estrés, tipo de personalidad-carrera o labores Pavón et al., (2020).

#### *4.2.11 Teoría de enfermería*

##### **Nola Pender – Modelo de Promoción de la Salud**

Según Satterfield (2022) expone en su artículo que “El modelo de promoción de la salud tiene como propósito ayudar a conocer y comprender los principales determinantes de los comportamientos de salud para el asesoramiento conductual, y así promover el bienestar y los estilos de vida saludables”. El entorno comunitario de atención de salud es una de las mejores vías para la promoción y prevención de enfermedades, este modelo constituye una base para estudiar el modo en el que los individuos toman las decisiones sobre su cuidado y salud.

Esta teoría se relaciona con el tema de investigación, puesto que nos permitirá interpretar y comprender los factores cognitivos perceptuales que son modificados por características situacionales, personales e interpersonales, que dan como resultado la participación en conductas favorables para la salud. Así como también nos permitirá identificar los conceptos más destacados sobre las conductas de promoción de la salud, este modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar un estilo de vida saludable.

Es pertinente aplicar esta teoría en el barrio Alberto Spencer, para lograr cambiar ciertas conductas, hábitos y pensamientos en los adultos mayores que conllevan a desarrollar un estilo de vida no saludable. Además, se podrán identificar los factores que



han influido en la toma de decisiones y en las acciones para la prevención de enfermedades.

Las influencias interpersonales y situacionales son una importante fuente de motivación para conductas de salud, las redes familiares, sociales y del entorno generan un impacto positivo o negativo en el individuo y será una fuente valiosa para la creación de una conducta promotora de salud o en caso contrario puede crear dificultades para adaptar su conducta. Por lo cual se recomienda modificar ciertas condiciones del ambiente social y económico para apuntar al cambio conductual del adulto mayor.

### **Callista Roy – Modelo de adaptación**

El modelo de adaptación de Callista Roy considera al hombre como un ser biopsicosocial que se encuentra en constante relación con el entorno, el cual es considerado como cambiante, el hombre es un complejo sistema biológico.

El hombre según Callista Roy debe adaptarse a cuatro áreas:

1. **Necesidades fisiológicas:** circulación, temperatura, oxígeno, líquidos, sueño, actividad, alimentación y eliminación
2. **Autoimagen:** perspectiva que tiene de sí mismo
3. **Dominio de un rol o papel:** diferentes papeles que el ser humano cumple a lo largo de la vida
4. **Interdependencia:** Interacciones positivas con el entorno, personas con las que intercambia influencias.

Esta teoría se relaciona con la problemática del estudio debido a que hace referencia a las interacciones y la relación del entorno, así como también a las necesidades básicas que pueden influir al adulto mayor a llevar un estilo de vida no saludable. Describe a su vez que el ser humano es un ser con capacidades y recursos para alcanzar una adaptación dependiendo la situación que se encuentre enfrentando.

## **4.3 Fundamentación legal**

### *4.3.1 Constitución de la República del Ecuador (2008)*

En su última modificación la Constitución de la República del Ecuador (2021), en el título II relacionado a los Derechos, capítulo segundo: derechos del buen vivir en la sección séptima de salud, menciona:

**Art. 32.-** La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los

ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

En el capítulo tercero, sección primera relacionada a los adultos mayores, establece que:

**Art. 36.-** Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años (pág. 20).

#### *4.3.2 Ley orgánica de las personas adultas mayores*

### **Título I**

#### **Principios y disposiciones fundamentales**

La ley orgánica de las personas adultas mayores (2019) menciona en el **Art.3.** la presente ley tiene como finalidades:

**d)** Promover la corresponsabilidad y participación del Estado, sociedad y familia, para lograr la inclusión de las personas adultas mayores y su autonomía teniendo en cuenta sus experiencias de vida y garantizar el pleno ejercicio de sus derechos.

**g)** Garantizar para las personas adultas mayores una vida digna mediante el acceso y disponibilidad de servicios necesarios con calidad y calidez, en todas las etapas del envejecimiento (Ley Orgánica de las personas adultas mayores, 2019).

**En el Art. 4.- Principios fundamentales y enfoques de atención.** Se tendrán como principios rectores:

**c) Integración e inclusión:** Se garantiza de manera progresiva la incorporación de las personas adultas mayores, en las actividades públicas y privadas que sean de su interés, valorando y respetando la diversidad humana con el objetivo de convivir, contribuir y construir oportunidades reales para el ejercicio de sus derechos (pág. 6).

**g) Responsabilidad social colectiva:** Será obligación solidaria del Estado, sociedad y la familia respetar los derechos de las personas adultas mayores, así como generar condiciones adecuadas y eficaces para el desarrollo de sus proyectos de vida, y de manera preferente cuando se encuentren en condición de vulnerabilidad (pág. 7).

## **5. Formulación de la hipótesis**

Los factores sociales influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer.

### **5.1 Identificación y clasificación de variables**

**Variable independiente:** Factores sociales

**Variable dependiente:** Estilo de vida

**Unidad de estudio:** Adultos mayores

### **5.2 Operacionalización de variables**

Tabla 6. Operacionalización variable independiente: Factores sociales

HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
			DIMENSIONES	INDICADOR	
Los factores sociales influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer-Santa Elena	<b>Variable Independiente:</b> Factores sociales	Son influencias externas que se reciben del entorno, es decir, aspectos que provienen de círculos cercanos: familia, amigos, compañeros de trabajo, comunidad próxima, y que impactan en lo que pensamos y sentimos (Da Silva, 2021).	Población adulta mayor	• Edad	• Encuesta sociodemográfica prediseñada
			Sexo	• Femenino • Masculino • No especificar	
			Estado civil	• Soltero/a • Casado/a • Viudo/a • Divorciado/a	
			Nivel de educación	• Primaria • Secundaria • Bachiller • Superior • Pregrado • Doctorado • Sin estudios	
		Nivel económico	• Alto • Medio • Bajo		

Elaborado por: Vera Borbor Madeline Ivette

Tabla 7. Operacionalización variable dependiente: Estilo de vida

HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL INDICADOR	TÉCNICA
Los factores sociales influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer-Santa Elena	Variable Dependiente: Estilo de vida	Es un conjunto de actitudes y comportamientos que desarrollan las personas de forma individual o colectiva para lograr satisfacer sus necesidades (Martín, 2021)	Familia y amigos  Actividad física  Nutrición  Tabaco  Alcohol	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí</li> <li>Yo doy y recibo cariño</li> <li>Yo realizo actividad física</li> <li>Mi alimentación es balanceada</li> <li>Consumo mucha azúcar, sal o comida chatarra o con mucha grasa</li> <li>Yo fumo cigarrillos</li> <li>Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Test de autoevaluación sobre estilos de vida: “FANTÁSTICO”</li> </ul>
			Sueño/estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duermo bien y me siento descansado/a</li> <li>Me siento capaz de manejar el estrés/tensión</li> </ul>	
			Tipo de personalidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parece que ando acelerado/a</li> <li>Me siento enojado o agresivo/a</li> </ul>	
			Introspección	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soy un pensador/a positivo</li> <li>Me siento deprimido/a o triste</li> </ul>	
			Conducción/trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Me siento satisfecho /a con mi trabajo o mis actividades</li> </ul>	
			Otras drogas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta</li> <li>Bebo café, té, cola o bebidas que tienen caféina.</li> </ul>	

Elaborado por: Vera Borbor Madeline Ivette

## **CAPÍTULO III**

### **6. Diseño metodológico**

#### **6.1 Tipo de investigación**

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo, puesto que se obtendrán datos estadísticos mediante la aplicación de las técnicas de recolección que permitirán conocer la influencia de los factores sociales en el estilo de vida de los adultos mayores, para que posteriormente puedan ser analizados. El tipo de investigación es no experimental debido a que no será manipulada ninguna de las variables del estudio, sino que será basada en la observación del evento o fenómeno en su condición o ambiente natural.

La investigación tiene un diseño transversal correlacional, ya que se medirá la influencia de los factores sociales en el estilo de vida de los adultos mayores del barrio Alberto Spencer, que se llevará a cabo mediante la aplicación del Cuestionario Fantástico para evaluar el estilo de vida de los adultos mayores, el instrumento será aplicado en un solo momento y tiempo determinado, es decir que será llevado a cabo el mes de septiembre del 2022. A su vez, tendrá un diseño correlacional que nos permitirá describir la relación entre la variable independiente factores sociales y la variable dependiente estilo de vida, para realizar la interpretación de los resultados y poder identificar la relación causa-efecto.

#### **6.2 Métodos de investigación**

Para la presente investigación se utilizó el método cuantitativo puesto que se cuantificarán y analizarán los datos recolectados, para consiguientemente mostrar los resultados obtenidos por medio de la entrevista y cuestionario empleado, y de esta manera manifestar la influencia de los factores sociales en el estilo de vida de la población estudiada. Finalmente se interpretarán los resultados por medio de la tabulación en gráficos y tablas elaborados en Microsoft Excel.

#### **6.3 Población y muestra**

##### *6.3.1 Población*

El presente trabajo investigativo está constituido por adultos mayores del barrio Alberto Spencer, con una población de 250 habitantes dentro del rango establecido, de los cuales se seleccionará una muestra que cumpla con los requisitos fundamentales para la recolección de datos.

### 6.3.2 Muestra

La muestra seleccionada para este estudio es de 50 adultos mayores, los cuales fueron seleccionados mediante criterios de inclusión y exclusión.

#### 6.3.2.1 Criterios de inclusión

- Adultos mayores que firmen el consentimiento informado.
- Adultos mayores en rango de edad  $\geq 60$  años.
- Adultos mayores que pertenezcan al barrio Alberto Spencer.

#### 6.3.2.2 Criterios de exclusión

- Adultos mayores que no firmen el consentimiento informado.
- Adultos mayores que no deseen participar en la investigación.
- Adultos mayores que no cumplan el rango de edad establecido.
- Adultos mayores que no pertenezcan al barrio Alberto Spencer.

## 6.4 Tipo de muestreo

El trabajo investigativo presenta una muestra no probabilística y un muestreo por conveniencia, puesto que se escogieron los adultos mayores que cumplieran con las características necesarias para la investigación.

## 6.5 Técnicas de recolección de datos

La recolección de los datos de la investigación se llevó a cabo mediante una técnica que nos ayudará a relacionar nuestras variables de estudio:

Encuesta: por medio de esta técnica podremos recopilar la información esencial sobre características de la población, datos sociodemográficos, como por ejemplos, edad, sexo, estado civil, sustento económico, entre otros. Información que no permitirá relacionar las variables de estudio del tema a ejecutar.

## 6.6 Instrumentos de recolección de datos

### *Cuestionario Fantástico*

Para evaluar la influencia de los factores sociales en el estilo de vida de los adultos mayores se utilizó el cuestionario fantástico, el cual fue diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad Mc Máster de Canadá en 1984, este cuestionario consta de 25 ítems, identifica y mide los componentes del estilo de vida que se consideran un factor de riesgo. Explora diez dominios sobre los componentes físicos, psicológicos y sociales del estilo de vida. Como lo son: familia-amigos, actividad física, nutrición, tabaco, toxinas- alcohol, sueño-estrés, tipo de personalidad-carrera o labores Pavón et al., (2020).

El acrónimo FANTÁSTICO representa las primeras letras de los diez dominios en los cuales se encuentran distribuidas 25 preguntas:

**F:** Familia y amigos

**A:** Actividad física

**N:** Nutrición

**T:** Tabaco

**A:** Alcohol

**S:** Sueño/estrés

**T:** Tipo de personalidad

**I:** Introspección

**C:** Conducción/trabajo

**O:** Otras drogas

Cada ítem tiene una escala tipo Likert (0 a 2). Cada una de las preguntas puede ser contestada con los siguientes puntajes:

**0:** casi nunca

**1:** a veces

**2:** siempre

El puntaje final se multiplica por 2, en donde se obtiene un rango final de 0 a 120. Los cuales están clasificados de la siguiente manera:

- 0 ≤46 Estilo de vida no saludable
- 47 a 72 Estilo de vida inadecuado
- 73 a 84 Estilo de vida regular
- 85 a 102 Estilo de vida bueno
- 103 a 120 Estilo de vida fantástico

## **6.7 Aspectos éticos**

Para llevar a cabo la realización del trabajo de investigación, se contó con la aprobación del consejo de titulación de la Carrera de Enfermería y de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, se aplicaron los principios éticos y bioéticos, ya que se contó con los permisos necesarios por parte de las autoridades respectivas, con la finalidad de poder realizar la recolección de datos en la comunidad del barrio Alberto Spencer. Dentro de la investigación se presentó consentimiento informado a los participantes, en donde se les manifestaba que la información obtenida es confidencial y utilizada para fines académicos sin dañar su integridad como personas y participantes.

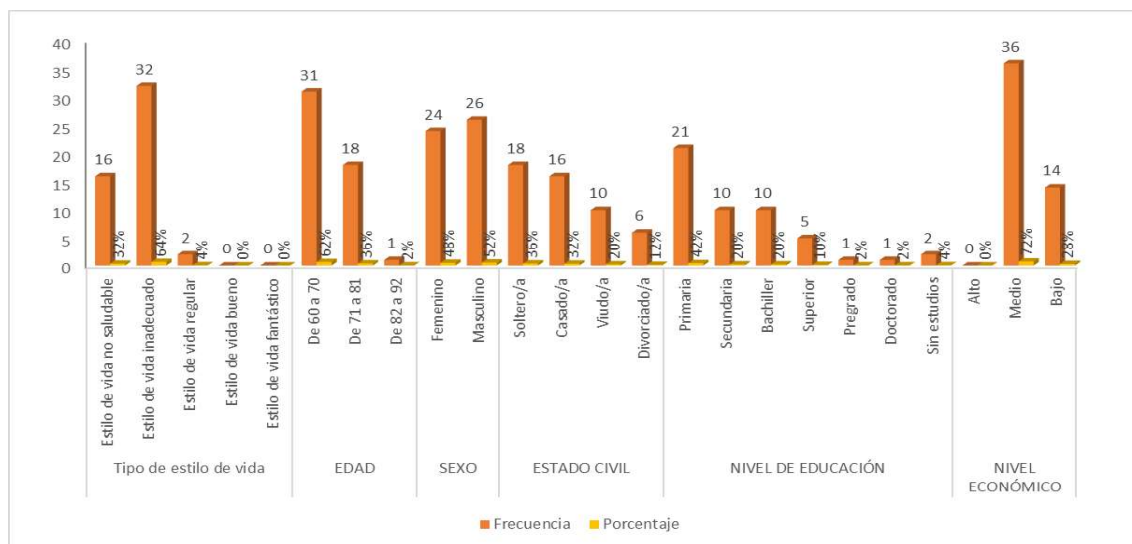


## CAPÍTULO IV

### 7. Presentación de resultados

#### 7.1 Análisis e interpretación de resultados

Gráfico 1. Estilo de vida

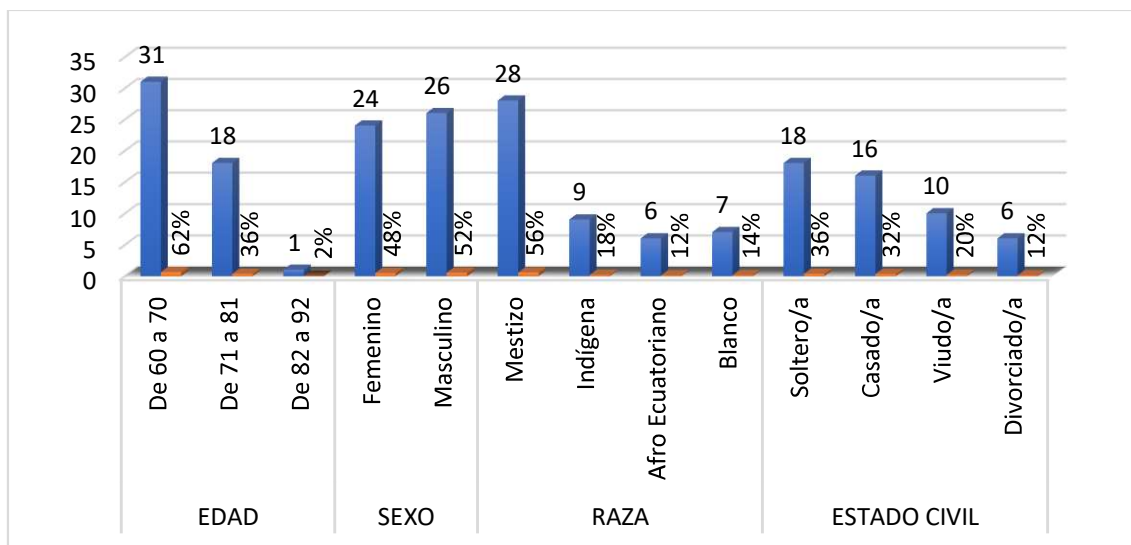


**Fuentes:** Cuestionario “Fantástico” y Ficha sociodemográfica aplicados por la autora de la investigación

**Elaborado por:** Madeline Vera Borbor

En el gráfico 1 se presentan los resultados obtenidos en el trabajo investigativo, en el que se va a especificar el objetivo general, determinar los factores sociales que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer. En el que se destaca el 64% (32) presentan un estilo de vida inadecuado, el 52% (26) son del sexo masculino, 42% (21) han culminado sus estudios primarios, además el 72% (36) se considera con un nivel económico medio. Por lo cual se comprueba que los factores sociales como la edad, sexo, estado civil, nivel de educación y el nivel económico influyen de manera considerable y en mayor proporción en el estilo de vida de los adultos mayores con condiciones sociales deficientes en cuanto a su percepción.

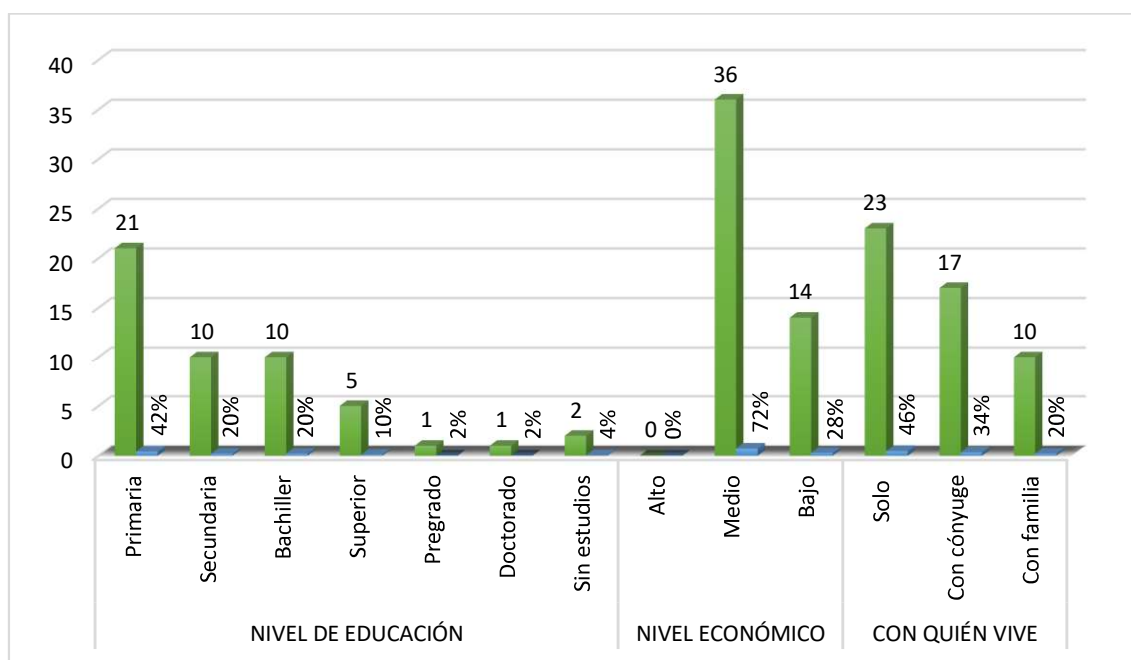
Gráfico 2. Edad, sexo, raza y estado civil



**Fuentes:** Ficha sociodemográfica aplicada por la autora de la investigación  
**Elaborado por:** Madeline Vera Borbor

En cuanto a la aplicación de la ficha sociodemográfica se muestra en el gráfico 2 los resultados obtenidos del primer objetivo específico, caracterizar socio demográficamente a los adultos mayores. El 62% (31) de la población se encuentra entre 60 a 70 años, el 36% (18) entre 71 a 81 años y el 2% (1) entre 82 a 92 años. Con respecto al sexo, el 48% (24) corresponde al sexo femenino y un 52% (26) al sexo masculino. Siguiendo con la raza entre lo que se evidencia el 56% (28) son de raza mestiza, el 18% (9) raza indígena, 12% (6) raza afroecuatoriana y por último el 14% (7) a raza blanca. También por último se evidencia el estado civil de los participantes con un 36% (18) son solteros, el 32% (16) son casados, 20% (10) viudos y el 12% (6) se encuentran divorciados.

Gráfico 3. Nivel de educación, nivel económico y con quién vive

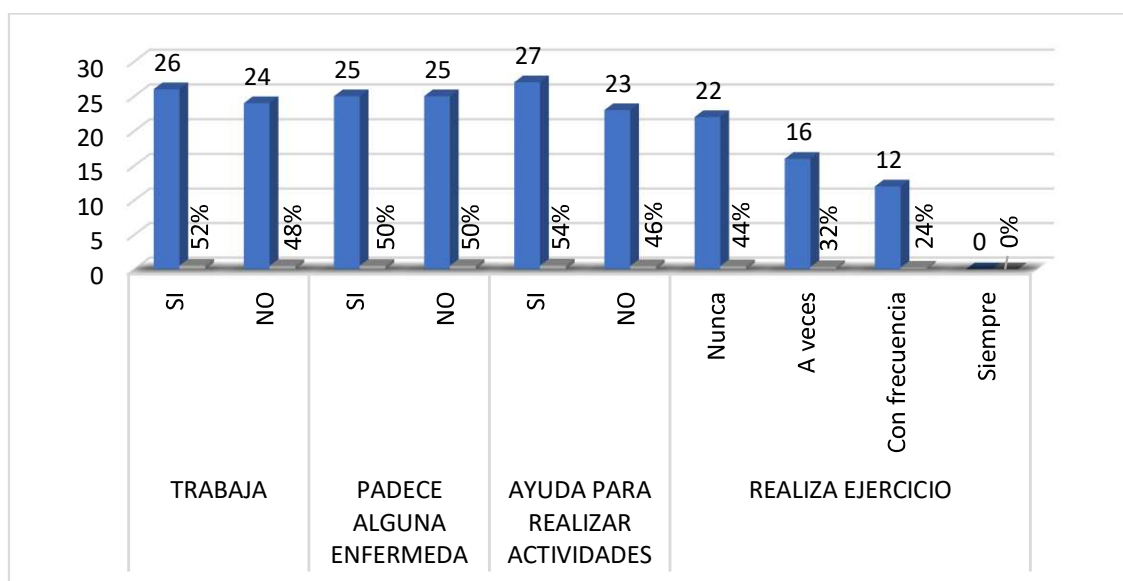


**Fuentes:** Ficha sociodemográfica aplicada por la autora de la investigación

**Elaborado por:** Madeline Vera Borbor

Continuando con nuestro primer objetivo específico el 42% (21) de los adultos mayores cuentan con estudios primarios, el 20% (10) con estudios secundarios, el 20% (10) es bachiller, un 10% (5) estudio superior, un 2% (1) pregrado y doctorado, y un 4% (2) de la población no cuenta con estudios. En cuanto al nivel económico predomina el 72% (36) que se encuentra en un nivel económico medio y el 28% (14) con nivel económico bajo. De igual manera se consideró con quienes convivía, obteniendo así que el 46% (23) de los adultos mayores vivía solo, el 34% (17) con el/la cónyuge y un 20% (10) manifestó vivir con familia.

Gráfico 4. Trabajo, enfermedad, asistencia y actividad física

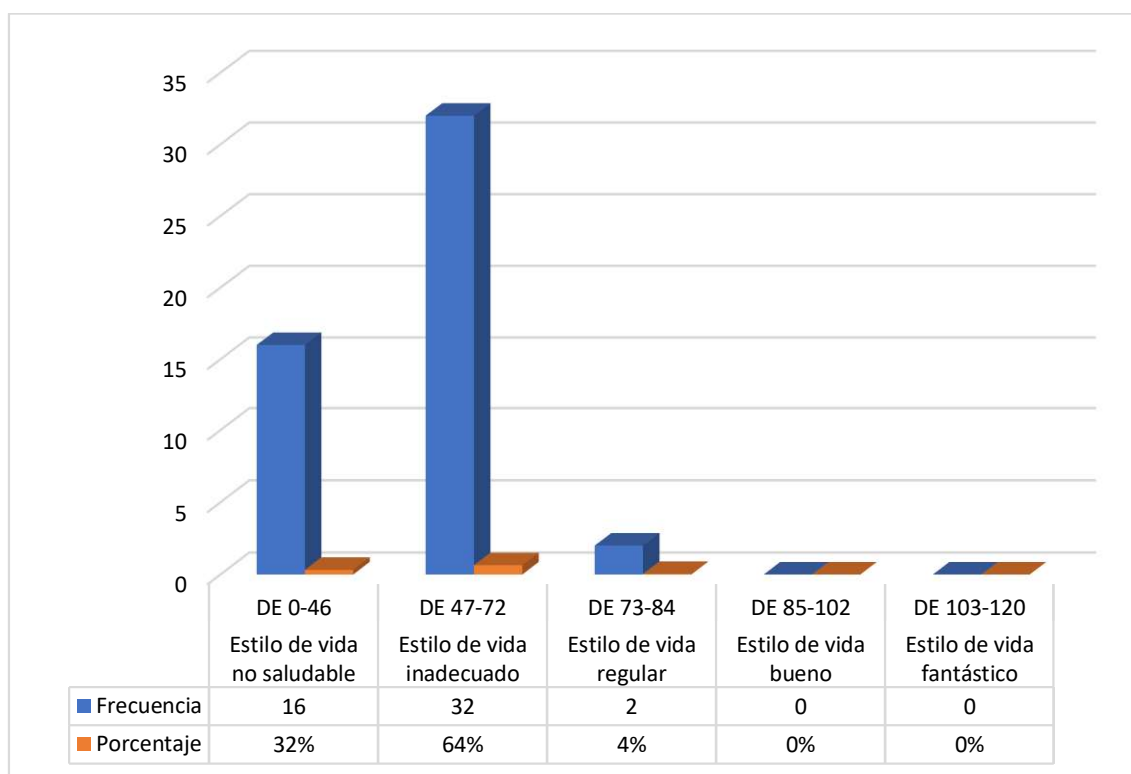


**Fuentes:** Ficha sociodemográfica aplicada por la autora de la investigación

**Elaborado por:** Madeline Vera Borbor

Para culminar con el primer objetivo específico relacionado a los datos sociodemográficos, se evidencia que el 52% (26) si trabaja y el 48% (24) no cuenta con trabajo. Así como también, el 50% (25) padece enfermedad y el otro 50% (25) no padece de enfermedad alguna. En cuanto al necesitar ayuda para realizar sus actividades el 54% (27) manifestó necesitar ayuda y el 46% (23) menciona no necesitar ayuda. Por último, el 44% (22) de la población nunca realiza actividad física, 32% (16) realiza a veces y 24% (12) realiza con frecuencia. Demostrándose así que la mayoría de la población se encuentra entre edades de 60 a 70 años, cuentan con primarios, son de nivel económico medio-bajo y se encuentran conviviendo solos, necesitando de ayuda para realizar sus actividades diarias por lo cual no pueden realizar actividad física. Concluyendo que todos estos factores influyen de manera negativa en el estilo de vida del adulto mayor.

Gráfico 5. Estilo de vida general



**Fuentes:** Cuestionario “Fantástico” aplicado por la autora de la investigación  
**Elaborado por:** Madeline Vera Borbor

El gráfico 15 se encuentra relacionado con el segundo objetivo específico, determinar el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer, en el cual se muestra que el 32% (16) tienen un estilo de vida no saludable, mientras que el 64% (32) tiene un estilo de vida inadecuado y finalmente el 4% (2) tienen un estilo de vida regular. Obteniendo como conclusión que los factores sociales tienen gran influencia en el estilo de vida de los adultos mayores, ya que se presenta un porcentaje significativo con un estilo de vida inadecuado, es decir, en su mayoría los adultos mayores no mantienen hábitos saludables y tampoco llevan un control en cuanto a su salud, lo que puede traer consigo la complicación de la misma.

## **7.2 Comprobación de hipótesis**

En base a los datos obtenidos del estudio y el análisis de los mismo, se comprueba la hipótesis planteada en el presente trabajo de investigación, debido a que, tomando como referencia la primera gráfica se pudo identificar que de los 50 adultos mayores, el 64% (32) se encuentra con un estilo de vida inadecuado, el 42% (21) casi nunca recibe afecto y atención por parte de la familia, el 42% (21) no realiza actividad física, 48% (24) no cuenta con una dieta balanceada y es a base de mucha azúcar, sal, comida chatarra y grasas. Además, el 46% (23) ha fumado durante este año, y el 38% (19) ocasionalmente o a menudo bebe más de cuatro tragos por ocasión, el 46% (23) casi nunca descansa bien y no está en completa capacidad de manejar el estrés y la tensión, así como también el 42% (21) no se encuentra satisfecho con las actividades que realiza y el 48% (24) de los participantes consume más de 6 tazas de cafeína por día. Concluyendo y demostrando que los factores sociales influyen en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer.

### **7.3 Conclusiones**

Posteriormente a la ejecución y análisis del presente trabajo investigativo referente a la influencia de los factores sociales en el estilo de vida de los adultos mayores del Barrio Alberto Spencer, se llegaron a las siguientes conclusiones:

En cuanto a la caracterización sociodemográfica detallamos que el rango en el que se encuentra la población estudiada es de 60 a 70 años de edad, en relación al sexo en mayor proporción participaron adultos mayores del sexo masculino, de los cuales el 36% se encuentra soltero y de igual manera el 56% son de raza mestiza, se consideró también el nivel de educación, y de los cuales gran proporción cuenta con falta de instrucción educativa, lo que genera a su vez deficiencia de conocimiento y carencia en la capacidad para la toma de decisiones respecto a la salud.

En su mayoría la población de estudio en cuanto al estilo de vida muestra que un alto porcentaje de la población se destaca con un estilo de vida inadecuado, la población restante con un estilo de vida no saludable y en menor proporción con un estilo de vida regular. Es decir, por influencia de los factores sociales estudiados y mencionados, el estilo de vida de los adultos mayores se encuentra deficiente.

Finalmente obteniendo como conclusión que, los factores sociales representan significativamente una influencia en la salud y en el estilo de vida de los adultos mayores, ya que con frecuencia no se encuentran de manera activa y llevando consigo hábitos no saludables, gran parte de la población no realiza actividad física, mantienen dietas no equilibradas, necesitan de ayuda para realizar sus actividades básicas y no se encuentran totalmente satisfechos en relación a las actividades que pueden realizar. Además, se presenció la falta de apoyo y afecto familiar generando en el adulto mayor pensamientos negativos, sentimientos depresivos y de soledad.

## 7.4 Recomendaciones

Basado en el análisis e interpretación de los datos obtenidos y en la conclusión de nuestra investigación se presentan las siguientes recomendaciones:

- Ejecutar en conjunto con la directiva del barrio Alberto Spencer, la implementación de programas de inclusión para el adulto mayor, en el que se promueva la recreación y actividad física.
- Implementar las actividades de promoción de la salud y la prevención de enfermedades, mediante el trabajo conjunto con profesionales capacitados que realicen visitas domiciliarias.
- Trabajar en investigaciones más a profundidad que tengan la finalidad de llevar un control del estilo de vida en el que se encuentran los adultos mayores, ya que es considerado como un grupo vulnerable.
- Implementar con la directiva de barrio grupos de apoyo para los adultos mayores que deseen realizar actividades interactivas o estén interesados en aprender nuevas destrezas para fomentar el desarrollo psicomotriz.
- Brindarle al adulto mayor el apoyo afectivo para mejorar su optimismo ante la vida y la importancia que tiene para su salud el llevar estilos de vida saludables.
- Realizar visitas domiciliarias en conjunto a personal sanitario para brindarle un control a la salud de los adultos mayores, identificando si en tal caso necesitan apoyo psicológico, algún tratamiento o indicaciones de su alimentación según lo requiera.



## 8. Referencias bibliográficas

- 5 leyes de la alimentación saludable. (2017). Obtenido de Instituto sanum: <https://www.isanum.es/blog/2017/05/23/las-5-leyes-de-la-alimentacion-saludable/>
- Agualongo, D., & Garcés, A. (2020). *El nivel socioeconómico como factor de influencia en temas de salud y educación*. Obtenido de Revista vínculos ESPE: <https://journal.espe.edu.ec/ojs/index.php/vinculos/article/view/1639>
- Aranda, R. (2018). *Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor*. Obtenido de Scielo: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2018000500813#:~:text=Son%20muchos%20los%20beneficios%20de,not+ablemente%20los%20sentimientos%20de%20autoestima.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813#:~:text=Son%20muchos%20los%20beneficios%20de,not+ablemente%20los%20sentimientos%20de%20autoestima.)
- Beneficios de un estilo de vida saludable*. (2021). Obtenido de Protein World: <https://proteinworld.mx/blogs/bienestar/beneficios-de-un-estilo-de-vida-saludable>
- BENEFICIOS DEL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA*. (2020). Obtenido de NIH. National Institute on Aging: <https://www.nia.nih.gov/espanol/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>
- Bustamante, M., Lapo, M., Torres, J., & Camino, S. (2017). *Factores Socioeconómicos de la Calidad de Vida de los Adultos Mayores en la Provincia de Guayas, Ecuador*. Obtenido de Scielo: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07642017000500017](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642017000500017)
- CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA*. (2021). Obtenido de Rolleat: <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
- Carmona, S. (2015). *Factores que influyen en la condición de salud de los adultos mayores en situación de pobreza en Nuevo Leon, Mexico*. Obtenido de Scielo: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1659-02012016000100001&lng=en&nrm=iso&tlng=es](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1659-02012016000100001&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
- Castillo, A., & García, I. (2015). *La recreación como condición de vida saludable en los adultos mayores*. Obtenido de Acta Odontológica Venezolana: <https://www.actaodontologica.com/ediciones/2015/1/art-16/>
- Chavez, J. (2022). *Estos son los beneficios de una vida saludable*. Obtenido de VRIM: <https://www.vrim.com.mx/beneficios-vida-saludable/>
- Constitución de la República del Ecuador*. (2008). Obtenido de [https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador\\_act\\_ene-2021.pdf](https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf)
- Da Silva, D. (2021). *¿Qué factores influyen en el comportamiento del consumidor?* Obtenido de Zendesk: <https://www.zendesk.com.mx/blog/factores-influyen-comportamiento-consumidor/>
- De la Guardia, M., & Ruvalcaba, L. (2020). *La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria*. Obtenido de Scielo: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2020000100081](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081)
- Díaz, C., Perera, G., Bacallao, J., Ramírez, H., & Alemañy, E. (2017). *Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud*. Obtenido de Revista Habanera de Ciencias Médicas: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2017000300015](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2017000300015)

- Echeverri, D. (2021). *La importancia de una buena alimentación para un estilo de vida saludable*. Obtenido de Mejor con salud: <https://mejorconsalud.as.com/importancia-de-una-buena-alimentacion/>
- ESTILO DE VIDA. (2022). Obtenido de Equipo editorial Etecé: <https://concepto.de/estilo-de-vida/>
- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. (2017). Obtenido de Doktuz: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- Factores que influyen en la salud*. (2019). Obtenido de Blog vital seguro: <https://www.vitalseguro.com/blog/salud/factores-que-influyen-en-la-salud/>
- Gómez, D., Jiménez, J., & Leralta, O. (2020). *La Educación, determinante de la salud afectado por el COVID-19*. Obtenido de Coronavirus y salud pública: <https://www.easp.es/web/coronavirusysaludpublica/1259-2/>
- Hernández, N. (2017). *El proceso del envejecimiento*. Obtenido de Medware: <https://www.medwave.cl/2001-2011/2753.html#:~:text=La%20vejez%20est%C3%A1%20considerada%20como,y%20de%20morir%20del%20individuo.>
- Importancia de los factores sociales*. (2020). Obtenido de tu respuestas: <https://tusrespuestas.net/cual-es-la-importancia-de-los-factores-sociales/>
- Importancia de una vida saludable*. (2018). Obtenido de Blog Clínica good hope : <https://www.goodhope.org.pe/blog/descubre-la-importancia-de-llevar-una-vida-saludable/>
- Iver, E. (2019). *Determinantes Sociales en Salud*. Obtenido de Copago Cero. Red Pública de Salud Gratuita: <https://www.minsal.cl/determinantes-sociales-en-salud/>
- Jorge, E., & Cardozo, G. (2018). *Incidencia de factores sociales en los estilos de vida saludables de adolescentes cordobeses*. Obtenido de Acta académica: <https://www.aacademica.org/000-122/188.pdf>
- Lahoz, J. (2021). *La influencia del ambiente familiar*. Obtenido de solohijos.com: <https://www.solohijos.com/web/la-influencia-del-ambiente-familiar-2/>
- Ley Orgánica de las personas adultas mayores*. (2019). Obtenido de [https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2019-06/Documento\\_%20LEY%20ORGANICA%20DE%20LAS%20PERSONAS%20ADULTAS%20MAYORES.pdf](https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2019-06/Documento_%20LEY%20ORGANICA%20DE%20LAS%20PERSONAS%20ADULTAS%20MAYORES.pdf)
- Lobo, M., González, L., Sánchez, H., Avila, L., & García, M. (2021). *Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios*. Obtenido de Revista de la facultad de trabajo social y desarrollo humano: <https://realidades.uanl.mx/index.php/realidades/article/view/131>
- Martín, E. (2021). *¿Que es el estilo de vida? Lo que dice sobre ti*. Obtenido de Consumoteca: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
- National Institutes of Health. (2017). *Temas de salud*. Obtenido de National Institutes of Health: <https://salud.nih.gov/articulo/las-relaciones-sociales-afectan-nuestra-salud/#:~:text=La%20evidencia%20de%20investigaciones%20muy,mayor%20riesgo%20de%20muerte%20temprana.>
- Ocaña, A., & Pajilla, R. (2017). *Factores Sociales relacionados con el estilo de vida del adolescente del Centro Preuniversitario UNS*. Obtenido de Repositorio institucional de la Universidad Nacional del Santa: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/3123>
- OMS. (2021). *Envejecimiento y salud*. Obtenido de Organización Mundial de la salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

- Ortego, M., López, S., & Álvarez, L. (2016). *Tema 13. El apoyo social*. Obtenido de Open course ware: [https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema\\_13.pdf](https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema_13.pdf)
- Parra, C. (2018). *La educación transforma vidas*. Obtenido de La Vanguardia: <https://www.lavanguardia.com/que-estudiar/20180301/441166250922/educacion-transforma-vidas.html>
- Pavón, P., Marínez, A., Gutiérrez, A., & Armenta, S. (2020). *Adultos mayores población vulnerable en México: una aproximación multivariada*. Obtenido de Rev. Salud Pública: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/25242>
- Pérez, M. (2021). *Definición de adulto mayor*. Obtenido de ConceptoDefinición: <https://conceptodefinicion.de/adulto-mayor/>
- Reyes, R. (2018). *Significado adulto mayor*. Obtenido de Adulto Mayor inteligente: <http://www.adultomayorinteligente.com/significado-de-adulto-mayor/>
- Rodríguez, E. (2021). *Estilo de vida y los hábitos afectan al envejecimiento biológico*. Obtenido de Punto seguro: <https://www.puntoseguro.com/blog/estilo-de-vida-habitos-envejecimiento-biologico/>
- Satterfield, C. (2022). *Nola Pender: Modelo de promoción de la salud*. Obtenido de Blog Dixemi: <https://dixemi.ngontinh24.com/article/nola-pender-modelo-de-promocion-de-la-salud>
- Suárez, D. (2021). *Factores que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores en la ciudadela Virgen Del Carmen*. Obtenido de Repositorio Universidad Estatal Península de Santa Elena: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/6459>
- Ventura, A., & Zevallos, A. (2019). *Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores*. Obtenido de ACC CIETNA. Revista de la escuela de enfermería: <https://doi.org/10.35383/cietna.v6i1.218>

## 9. Anexos

### Anexo 1: Solicitud dirigida y aceptada por la presidenta del Barrio Alberto Spencer



#### Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud Enfermería

Oficio No.470-CE-UPSE-2022.

La Libertad, 20 de septiembre de 2022

Sra.  
Diana Plúas Suárez  
**PRESIDENTA BARRIO  
ALBERTO SPENCER**

En su despacho. –

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de parte de quienes conformamos la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

La presente es para comunicar a usted que, en sesión de Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, fue aprobado el tema para el desarrollo del trabajo de investigación previa a la obtención al título de Licenciada en Enfermería al estudiante:

No-	TEMA	ESTUDIANTE	TUTOR
1	FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO ALBERTO SPENCER. SANTA ELENA, 2022	VERA BORBOR MADELINE IVETTE	Lic. Yanelis Suárez Angeferf. Msc.

Por lo antes expuesto, solicito a usted se sirva autorizar el ingreso a las áreas correspondientes para que la **Srta. VERA BORBOR MADELINE IVETTE**, proceda al levantamiento de información dentro de la Institución a la cual usted dignamente representa, a fin de desarrollar el trabajo de investigación antes indicado

Particular que remito para los fines pertinentes.

Atentamente,

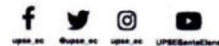
  
Lic. Nancy Domínguez E. Rivas

DIRECTORA CARRERA DE ENFERMERÍA



C.c. Archivo  
NDR/POS

Dirección: Campus matriz, La Libertad - prov. Santa Elena - Ecuador  
Código Postal: 240204 - Teléfono: (04) 781732 ext 131  
www.upse.edu.ec



Anexo 2: Consentimiento informado



Facultad de  
Ciencias Sociales y de la Salud  
Enfermería



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERIA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Proyecto: **FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO ALBERTO SPENCER. SANTA ELENA, 2022**

**Datos generales.**

Dirección: .....

Fecha: .....

Buenos días.

Soy interna de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, actualmente me encuentro realizando un estudio con la finalidad de recolectar información sobre **FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO ALBERTO SPENCER. SANTA ELENA, 2022**, el mismo que servirá para optar mi título profesional de Licenciada en Enfermería.

Para ello solicito a usted su participación voluntaria, la cual será de mucho valor para el estudio a realizar. Al mismo tiempo le indico que al aceptar su participación, su colaboración será anónima, en ningún momento se afectará su integridad física ni moral.

¿Desearía participar en el estudio?

SI  NO

Gracias por la atención brindada.

.....

Firma del participante

Dirección: Campus matriz, La Libertad - prov. Santa Elena - Ecuador  
Código Postal: 240204 - Teléfono: (04) 2-781732  
www.upse.edu.ec

Anexo 3: Cuestionario sociodemográfico



Facultad de  
Ciencias Sociales y de la Salud  
Enfermería

INSTRUMENTO A UTILIZAR EN LA INVESTIGACIÓN  
CUESTIONARIO DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

A continuación, encontrará una serie de preguntas. Especifique su respuesta marcando con una cruz la respuesta que corresponde a su situación actual, en las respuestas abiertas, conteste en los espacios destinado para ello.  
Las respuestas son anónimas y serán para el estudio en el que usted está participando.

Edad: .....

Sexo: F  M  No especificar

¿Usted se considera? Mestizo ( ) Indígena ( ) Afro Ecuatoriano ( ) Blanco ( )

¿Con quién vive? Solo ( ) Con cónyuge ( ) Con familia ( )

Estado civil:

- Soltero/a
- Casado/a
- Viudo/a
- Divorciado/a

Nivel de escolaridad:

- Primaria
- Secundaria
- Bachiller
- Superior
- Pregrado
- Doctorado
- Sin estudios

¿Actualmente trabaja? Si ( ) No ( )

Nivel económico: Alto ( ) Medio ( ) Bajo ( )

Padece alguna enfermedad: Si ( ) No ( )


Necesita ayuda para realizar sus actividades diarias: Si ( ) No ( )

¿Realiza ejercicio? Nunca ( ) A veces ( ) Con frecuencia ( ) Siempre ( )

Dirección: Campus matriz, La Libertad - prov. Santa Elena - Ecuador  
Código Postal: 240204 - Teléfono: (04) 2-781732



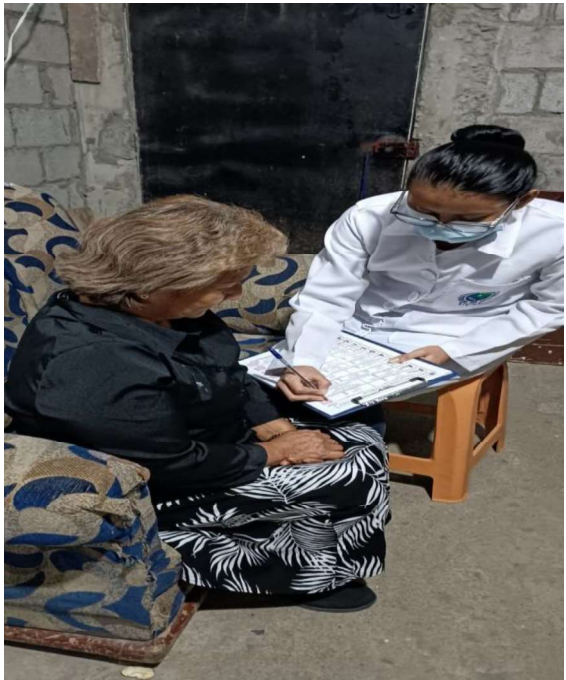
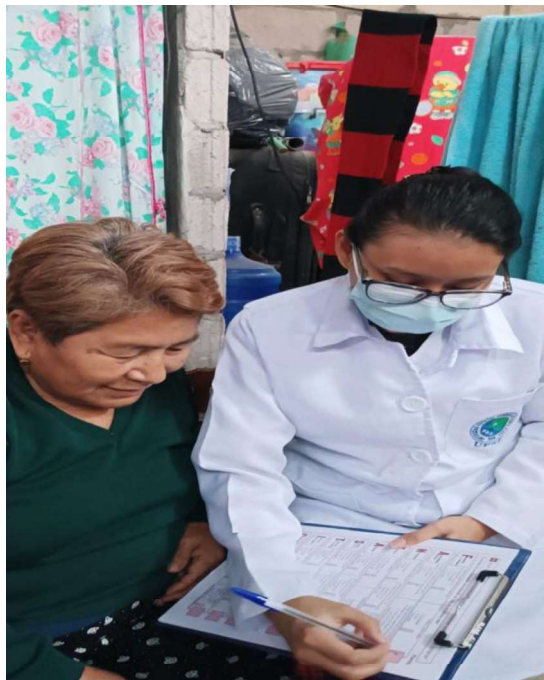
Anexo 4: Cuestionario de autoevaluación “Fantástico”

 <b>TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"</b>				
Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes		Puntaje		
<b>F</b> Familia y amigos	Tengo con quién habla de las cosas que son importantes para mí: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo doy y recibo cariño: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="text"/>	
	<b>A</b> Actividad física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín): Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta) 4 o más veces por semana <input type="checkbox"/> 2 1 a 3 veces por semana <input type="checkbox"/> 1 Menos de una vez por semana <input type="checkbox"/> 0	<input type="text"/>
		<b>N</b> Nutrición	Mi alimentación es balanceada: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa: Ninguna de estas <input type="checkbox"/> 2 Alguna de estas <input type="checkbox"/> 1 Todas estas <input type="checkbox"/> 0
Estoy pasado de mi peso ideal en: Normal o hasta 4 kilos de más <input type="checkbox"/> 2 5 a 8 kilos de más <input type="checkbox"/> 1 más de 8 kilos <input type="checkbox"/> 0				
<b>T</b> Tabaco	Yo fumo cigarrillos: No en los últimos 5 años <input type="checkbox"/> 2 No en el último año <input type="checkbox"/> 1 He fumado este año <input type="checkbox"/> 0		Generalmente fumo ___ cigarrillos por día: Ninguno <input type="checkbox"/> 2 0 a 10 <input type="checkbox"/> 1 Más de 10 <input type="checkbox"/> 0	<input type="text"/>
	<b>A</b> Alcohol	Mi número promedio de tragos <sup>2</sup> por semana es de: 0 a 7 tragos <input type="checkbox"/> 2 8 a 12 tragos <input type="checkbox"/> 1 Más de 12 tragos <input type="checkbox"/> 0	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: Nunca <input type="checkbox"/> 2 Ocasionalmente <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0	<input type="text"/>
		Manejo el auto después de beber alcohol: Nunca <input type="checkbox"/> 2 Solo rara vez <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0		
<b>S</b> Sueño /Estrés		Duerdo bien y me siento descansado/a: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	
	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0			
	<b>T</b> Tipo de personalidad	Parece que ando acelerado/a: Casi nunca <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0	Me siento enojado o agresivo/a: Casi nunca <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0	<input type="text"/>
<b>I</b> Intros- pección		Yo soy un pensador positivo u optimista: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo me siento tenso/a o apretado/a: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	<input type="text"/>
		Yo me siento deprimido/a o triste: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0		
	<b>C</b> Conducción /Trabajo	Uso siempre el cinturón de seguridad: Siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	
<b>O</b> Otras drogas		Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta básica: Nunca <input type="checkbox"/> 2 Ocasionalmente <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: Nunca <input type="checkbox"/> 2 Ocasionalmente <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0	<input type="text"/>
		Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína: Menos de 3 por día <input type="checkbox"/> 2 3 a 6 por día <input type="checkbox"/> 1 Más de 6 por día <input type="checkbox"/> 0		
	<b>Suma tu puntaje y multiplícalo por dos</b>			

## Anexo 5: Evidencias fotográficas



**Imagen 1.** Socialización del consentimiento informado y aplicación de cuestionario sociodemográfico.



**Imagen 2.** Aplicación del cuestionario de autoevaluación “Fantástico” para determinar el estilo de vida de los adultos mayores.



## Anexo 6: Certificado de anti plagio



Universidad Estatal  
Península de Santa Elena



Biblioteca General

**CERTIFICADO ANTIPLAGIO**

La Libertad, 04 de Octubre del 2022

**001-TUTOR YSA-2022**

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado **FACTORES SOCIALES QUE INFLUYEN EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL BARRIO ALBERTO SPENCER. SANTA ELENA, 2022**, elaborado por **VERA BORBOR MADELINE IVETTE**, estudiante de la Carrera de Enfermería, de la Facultad de Ciencias Sociales y de La Salud perteneciente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería, me permito declarar que una vez analizado en el sistema anti plagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado, se encuentra con **3%** de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**YANELIS  
SUAREZ**

Lic. Yanelis Suárez Angerí, Msc.  
C.I.: 0959863408  
**Tutor de trabajo de titulación**

# Biblioteca General

Vía La Libertad – Santa Elena  
Correo: [biblioteca@upse.edu.ec](mailto:biblioteca@upse.edu.ec)  
Teléfono: 042781738 ext. 136



Reporte Urkund

**URKUND**

**Documento** [TESIS FINAL.mad\URKUND.docx](#) (D145543145)

**Presentado** 2022-10-04 08:27 (-05:00)

**Presentado por** gomezramirezumar@gmail.com

**Recibido** yanelissuarez.upse@analysis.urkund.com

**Mensaje** [MADYURKUND] [Mostrar el mensaje completo](#)

3% de estas 20 páginas, se componen de texto presente en 6 fuentes.

**Lista de fuentes** Bloques YANELIS SUAREZ (yanelissuarez)

Categoría	Enlace/nombre de archivo
	<a href="#">UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA / TRABAJO TERMINADO.docx</a>
	<a href="#">UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA / STEFANNY IVONNE GONZÁLEZ ROCAFU...</a>
	Universidad Nacional de Cajamarca / (null)
	UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO / (null)
	Universidad Nacional de Cajamarca / (null)

0 Advertencias Reinciar Compartir