

# Llamkasun

*Trabajemos*

Diciembre - 2020



Caracterización y vivencias sobre dimensión psicológica de estilos de vida en personas adultas mayores.

Comunidad "16 de octubre". Chachapoyas-Amazonas 2017



Characterization and experiences on psychological dimension of lifestyles in older adults. Community

"16 October". Chachapoyas-Amazonas 2017



Caracterização e vivências sobre a dimensão psicológica dos estilos de vida em idosos. Comunidade

"16 de outubro". Chachapoyas-Amazonas 2017

10.47797/llamkasun.v1i3.23



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA

DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO

**UNAT**



ENSEÑANZA - INVESTIGACIÓN - INNOVACIÓN

Vicepresidencia de Investigación

ISSN: 2709-2275




**Caracterización y vivencias sobre dimensión psicológica de estilos de vida en personas adultas mayores. Comunidad "16 de octubre". Chachapoyas-Amazonas 2017**

**Characterization and experiences on psychological dimension of lifestyles in older adults. Community "16 October". Chachapoyas-Amazonas 2017**

**Caracterização e vivências sobre a dimensão psicológica dos estilos de vida em idosos. Comunidade "16 de outubro". Chachapoyas-Amazonas 2017**

Gladys Bernardita León-Montoya 

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Perú.

María Esther Saavedra-Chinchayán 

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Perú.

Rosa Ydray Negrón Zare 

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Perú.

## RESUMEN

La presente investigación cuali-cuantitativa, descriptiva de corte transversal tuvo como objetivos: determinar la dimensión psicológica de los estilos de vida y comprender el fenómeno de sentirse bien consigo mismos y con la vida que tiene actualmente de las personas adultas mayores de la comunidad "16 de octubre". Chachapoyas, cuya población estuvo conformada por 25 adultos mayores que cumplieron con los criterios de inclusión y a quienes se les aplicó el formulario modificado tipo Escala de Likert sobre estilos de vida en su dimensión psicológica y una entrevista a profundidad. Entre los resultados cuantitativos se encontró que el 72.00% de los adultos mayores tienen su dimensión psicológica saludable, en comparación con el 28.00% que es no saludable. En el análisis cualitativo encontramos las siguientes categorías: "Dios les da la vida"; "agradecen a Dios, por los esposos y los hijos buenos"; "Dios quiere tenerlos así" y "preparados para ir a Dios cuando Él lo decida". Concluyéndose que las personas adultas mayores de la comunidad "16 de octubre" tienen estilos de vida saludables en la dimensión psicológica, aunque están "a veces con sentimientos encontrados, sin embargo, Dios es principio y fin en sus vidas".

**Palabras clave:** adulto, mayor, caracterización, psicológica, vida, vivencias.

RECIBIDO : 05-09-2020  
ACEPTADO : 10-12-2020

DOI: <https://doi.org/10.47797/llamkasun.v1i3.23>



## ABSTRACT

This qualitative-quantitative, descriptive cross-sectional research had as objectives: determine the psychological dimension of lifestyles and understand the phenomenon of feeling good about themselves and life that now has people greater community adult "16 October". Chachapoyas, whose population was formed by 25 seniors that met the inclusion criteria and applied to the modified form type scale Likert lifestyle in its psychological dimension and an interview with depth. Between the quantitative results found that the 72.00% of older adults have their healthy psychological dimension, compared the 28.00% which is not healthy. In qualitative analysis, we find the following categories: "May God gives life on them"; "thank you God, for husbands and good children"; "God wants to have them as well" and "ready to go to God when it so decides". Concluding that older adults of the community "16 October" have healthy lifestyles in the psychological dimension, although they are "sometimes with mixed feelings, however, God is beginning and end in their lives".

**Keywords:** elderly, characterization, psychological dimension, lifestyle, experiences.

## RESUMO

A presente pesquisa qualitativo-quantitativa, descritiva, transversal teve como objetivos: determinar a dimensão psicológica dos estilos de vida e compreender o fenômeno de sentir-se bem consigo mesmo e com a vida que atualmente têm dos idosos da comunidade "16 de outubro". Chachapoyas, cuja população foi composta por 25 idosos que atenderam aos critérios de inclusão e aos quais foi aplicada a forma de Escala Likert modificada sobre estilos de vida em sua dimensão psicológica e entrevista em profundidade. Dentre os resultados quantitativos, constatou-se que 72,00% dos idosos possuem uma dimensão psicológica saudável, contra 28,00% que é insalubre. Na análise qualitativa encontramos as seguintes categorias: "Deus dá-lhes vida"; "Eles agradecem a Deus por bons maridos e filhos"; "Deus quer tê-los assim" e "prontos para ir a Deus quando Ele decidir". Concluindo que os idosos da comunidade "16 de outubro" têm estilos de vida saudáveis na dimensão psicológica, embora sejam "às vezes com sentimentos contraditórios, porém, Deus é o início e o fim de suas vidas".

**Palavras-chave:** adulto, idoso, caracterização, psicológico, vida, experiências.

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es en sí mismo, un proceso cuya calidad está directamente relacionada con la forma como la persona satisface sus necesidades a través de todo su ciclo vital. La persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes, por ello las necesidades humanas deben entenderse como un sistema en que las mismas se interrelacionan e interactúan y se satisfacen en tres contextos: en relación con uno mismo (Eigenwelt), en relación con el grupo social (Milwelt) y en relación con el medio ambiente (Umwelt). La satisfacción de las necesidades de la especie humana, es lo que condiciona la llamada “Calidad de Vida” y esta es, a su vez el fundamento concreto de bienestar social (Maya, 2003). Cabe indicar que en el presente trabajo de investigación esta satisfacción de las necesidades humanas estará orientada a la dimensión psicológica de las personas adultas mayores.

Los estilos de vida se caracterizan por patrones de comportamiento identificables que pueden tener un efecto sobre la salud de un individuo y se relacionan con varios aspectos que reflejan las actitudes, valores y comportamientos en la vida de una persona. Reaven en la década de 1980, observó que la dislipidemia, la hipertensión arterial y la

hiperglicemia, eran condiciones frecuentemente asociadas a un inadecuado estilo de vida. En la actualidad existen evidencias de la relación de los estilos de vida con el cáncer, SIDA, etc. En este marco, cobra valor el debate de conocer los estilos de vida y su impacto sobre la salud, a pesar que, en la literatura actual se evidencie una gran laguna en la aplicación de instrumentos que estiman este componente. (Ramírez y Agreda, 2012). Cid y Merino, en el año 2006, realizaron un estudio de investigación titulado: Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida del promotor de salud en Chile, encontrando que; sólo la mitad de la muestra estudiada tenían un estilo de vida saludable”; estos estilos de vida se enfocan en tres dimensiones: biológica, social y psicológica, siendo esta última el motivo de la presente investigación.

Según las Naciones Unidas (ONU), estamos viviendo en medio de una revolución de la longevidad silenciosa, donde el aspecto psicológico es el menos estudiado. Se calcula que la población total del mundo está creciendo a una tasa de 1,2 anual, mientras que la población de personas adultas mayores crecerá 3,1% en el periodo 2010 – 2015, siendo el aumento mayor en los países en desarrollo (Leitón y Gómez, 2012). Entre 2000 y 2050, la proporción de



los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%. En números absolutos, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo. Es un acontecimiento sin precedentes en la historia que la mayoría de las personas de edad madura e incluso mayores tengan unos padres vivos, como ya ocurre en nuestros días. Ello significa que una cantidad mayor de los niños conocerán a sus abuelos e incluso sus bisabuelos, en especial sus bisabuelas. En efecto, las mujeres viven por término medio entre 6 y 8 años más que los hombres. La capacidad funcional de una persona aumenta en los primeros años de la vida, alcanza la cúspide al comienzo de la edad adulta y, naturalmente, a partir de entonces empieza a declinar. El ritmo del descenso está determinado, al menos en parte, por nuestro comportamiento y las cosas a las que nos exponemos a lo largo de la vida. Entre ellas cabe mencionar lo que comemos, la actividad física que desplegamos y nuestra exposición a riesgos como el hábito de fumar, el consumo nocivo de alcohol o la exposición a sustancias tóxicas. (OMS, 2016).

Según el censo/estimaciones de 1970, la población adulta mayor del Perú constituía el 5.54% del total nacional; en el censo de 1993, alcanzó el 6.34%; por tanto, en 23

años la población de adultos mayores creció en menos de 1%. El ritmo de crecimiento se viene incrementando desde hace una década, ya que se calcula que hacia fines del 2004 esta población representará el 7.55% y en el 2025, el 13.27%. Esto significa que en los próximos 20 años la población de adultos mayores llegará casi a duplicarse. Estamos así siendo testigos de un rápido proceso de transición demográfica, por lo que debemos estar preparados para afrontar los cambios y sus consecuencias. Asimismo, la expectativa de vida de la población peruana ha cambiado en los últimos años; en 1970, era de 53 años; en el 2004, es de 70 años y se estima que alcanzará los 75 años en el 2025 (MINSa, 2014)

Aguilar, en el año 2014, estudió el “Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo, Lima – Perú, 2013”, encontrando que la mayoría de adultos mayores presentan un estilo de vida saludable lo cual es beneficioso para su salud; sin embargo, al analizarlo por dimensiones, se tiene que en la dimensión psicológica el 62% tienen un estilo de vida no saludable.

En la ciudad de Chachapoyas desde Julio del 2015, a través de la municipalidad provincial se apertura el programa del Centro Integral de Atención del Adulto

Mayor (CIAM) "Más allá de las Canas", para ofrecer más servicios específicos a las personas de 60 años a más, donde se ejecutarán una serie de intervenciones para promover la salud física, mental, el micro emprendimiento y la inclusión social, para que los adultos mayores del distrito de Chachapoyas, gocen de un proceso de envejecimiento digno, activo, productivo y saludable. El profesor Diógenes Zavaleta, en su calidad de alcalde provincial, en la inauguración hizo referencia que también pone mucha atención a los adultos mayores, así como al resto de grupos etarios. Los más de cincuenta adultos mayores, que llegaron a formar parte de la ceremonia inaugural, participaron de una jornada de servicios de atención, en medición de la presión arterial, relajamiento con la técnica Tai Chi, corte de cabello, entre otros (Escobedo, 2015)

Así mismo se indica, que este centro integral, se constituirá en un espacio donde los adultos mayores tendrán la oportunidad de participar en diferentes talleres y programas, que les permitirán sentirse útiles e importantes para la sociedad, mejorándoles así su autoestima, motivando al adulto mayor a que vuelva a ser productivo y feliz con lo que hace, con lo que tiene y sobre todo con lo que es. Desde este centro de atención se promoverá *el envejecimiento activo* que es el proceso de

optimización de oportunidades de participación, con el objetivo de mejorar su calidad de vida. El envejecimiento activo propicia la creación de una imagen nueva más positiva de la población mayor, con una actitud de participación en los campos político, social y económico, reconociendo sus derechos humanos (Escobedo, 2015)

En el año 2016 se realizó un estudio sobre caracterización del estilo de vida de las personas adultas mayores de la comunidad de Huancas; encontrando que los estilos de vida en las dimensiones biológica y social son saludables no así en la dimensión psicológica, (82.35%, 70.59% y 50%) respectivamente, razón por la cual se pretende profundizar el estudio en esta dimensión y para ello se escogió la comunidad de "16 de octubre", que pertenece a Huancas y que se caracteriza porque los adultos mayores en su mayoría, realizan actividades de agricultura; tienen una vida activa, así mismo se evidencia su Fe católica, debido a que actualmente están construyendo la iglesia católica y son muy colaboradores. Con ambos estudios se pretende realizar una propuesta de mejora al Gobierno Regional, debido a que, en los acuerdos de gobernabilidad del 2016, los adultos mayores están presentes.



## METODOLOGÍA

Investigación cuali-cuantitativa, transversal y descriptiva, que tiene como objetivos determinar la dimensión psicológica de los estilos de vida y comprender el fenómeno de sentirse bien consigo mismos y con la vida que tiene actualmente de las personas adultas mayores de la comunidad “16 de octubre”. Chachapoyas-2017, con población muestral que estuvo conformada por todas las personas adultas mayores de la comunidad, que son en número de 25, que cumplieron con los criterios de inclusión, (es decir firmaron el consentimiento informado) y los criterios de exclusión (adultos mayores que estaban ausentes al momento de la visita a sus domicilio) el instrumento aplicado, no fue sometido a prueba de confiabilidad debido a que está estandarizado en los Estados Unidos por Walker, Sechrist y Pender desde 1995 y fue validado por Aguilar en el 2014 (Perú), obteniendo como resultado 0.01, lo que indica un grado de concordancia significativo. La información obtenida fue procesada en una base de datos del programa estadístico de Excel y el SPSS versión 20, empleando la distribución de frecuencias absolutas y porcentuales; los resultados se plasmaron en tablas para su presentación y para los datos cualitativos se

analizaron y comprendieron según el enfoque fenomenológico a través de su análisis ideográfico y análisis nomotético.

## RESULTADOS

Tabla 1

*Estilo de vida en la dimensión psicológica de las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre, Chachapoyas, 2017.*

Estilos de vida dimensión Psicológica	Fi	%
Saludables	18	72.00
No saludables	07	28.00
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100.00</b>

Se evidencia que el 72.00% de los adultos mayores tienen su dimensión psicológica saludable, en comparación con el 28.00% que es no saludable.

Tabla 2

*Características de las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre, Chachapoyas, 2017*

Grupo Etario	Fi	%
60 a 70 años	11	44.00
71 a 80 años	10	40.00
81 a más	04	16.00
<b>Sexo</b>		
Masculino	09	36.00
Femenino	16	64.00
<b>Grado de Instrucción</b>		
Analfabeto	04	16.00
Primaria incompleta	12	48.00
Primaria completa	06	24.00
Secundaria incompleta	02	8.00
Técnico	01	4.00

Estado civil		
Casados	14	56.00
convivientes	03	12.00
Viudos(as)	05	20.00
Solteros(as)	02	8.00
Divorciado	01	4.00
Trabaja		
Si	05	20.00
No	20	80.00

Se observa que; del 100% (25) de adultos mayores, el mayor porcentaje se encuentra en la década de los 60 años (44%) y el menor porcentaje en la década de los 80 a más años (16.00%), el porcentaje restante está entre los 71 y 80 años (40%); así mismo el 64.00%, corresponden al sexo femenino y el 36.00% al sexo masculino; es decir hay más mujeres que varones, el grado de instrucción de las personas adultas mayores es bajo; debido a que del 100%, el 64.00% corresponde a primaria incompleta y analfabetismo y solo el 4.00% corresponde a superior, el 56.00% de las personas adultas mayores refieren ser casadas(os), mientras que sólo el 12.00% son convivientes, el 20.00% de los adultos mayores trabajan, en su mayoría en la agricultura y el otro porcentaje (80.00%), aparentemente estaría sin trabajar.

Tabla 3

*Identifican situaciones que les preocupan en su vida; las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre, Chachapoyas, 2017.*

Identifican situaciones que les preocupan en su vida	Fi	%
Nunca	02	08.00
A veces	08	32.00
Frecuentemente	10	40.00
Siempre	05	20.00
TOTAL	25	100.00

Se evidencia que entre las respuestas: frecuentemente y siempre, suma un 60% de las personas adultas mayores, identifican las situaciones que les preocupa en su vida, mientras que solo el 8% no las identifica.

Tabla 4

*Utilizan métodos para afrontar el estrés; las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre, Chachapoyas, 2017.*

Utilizan métodos para afrontar el estrés.	Fi	%
Nunca	02	8.00
A veces	07	28.00
Frecuentemente	11	44.00
Siempre	04	16.00
TOTAL	25	100.00

Se evidencia que entre las respuestas: frecuentemente y siempre; el 60% de las personas adultas mayores utilizan métodos para afrontar el estrés, mientras que el 8%, no los utiliza.

Tabla 5

*Desahogan de manera positiva sus tensiones; las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre, Chachapoyas, 2017.*



Desahogan de manera positiva sus tensiones.	Fi	%
Nunca	01	4.00
A veces	11	44.00
Frecuentemente	8	32.00
Siempre	5	20.00
TOTAL	25	100.00

El 52% entre frecuentemente y siempre refieren que desahogan de manera positiva sus tensiones, mientras que solo el 4% nunca lo hace.

Tabla 6

*Realizan siesta después de sus comidas como parte de relajación; las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre, Chachapoyas, 2017.*

Realizan siesta después de sus comidas como parte de relajación	Fi	%
Nunca	03	12.00
A veces	12	48.00
Frecuentemente	07	28.00
Siempre	03	12.00
TOTAL	25	100.00

Se evidencia entre frecuentemente y siempre que solo el 40% de los adultos mayores si realizan siesta; es decir menos de la mitad, frente a un 12% que nunca realiza.

Tabla 7

*Se concentran en pensamientos agradables a la hora de acostarse; las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre, Chachapoyas, 2017.*

Se concentran en pensamientos agradables a la hora de acostarse	Fi	%
Nunca	01	4.00
A veces	09	36.00
Frecuentemente	08	32.00
Siempre	07	28.00
TOTAL	25	100.00

Se evidencia que el 60% de los adultos mayores entre frecuentemente y siempre se concentran en pensamientos agradables a la hora de acostarse, en comparación con el 4% que no lo realiza.

Tabla 8

*Practican ejercicios de respiración como parte de una relajación; las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre, Chachapoyas, 2017.*

Practican ejercicios de respiración como parte de una relajación.	Fi	%
Nunca	06	24.00
A veces	05	20.00
Frecuentemente	08	32.00
Siempre	06	24.00
TOTAL	25	100.00

Se evidencia que el 56% (entre frecuentemente y siempre), de los adultos mayores, practican ejercicios de respiración como parte de su relajación; no así el 24% que no lo realiza.

Tabla 9

*Se encuentran satisfechos con lo que han realizado durante su vida; las personas*

*adultas mayores de la comunidad 16 de octubre, Chachapoyas, 2017.*

Se encuentran satisfechos con lo que han realizado durante su vida.	Fi	%
Nunca	02	8.00
A veces	02	8.00
Frecuentemente	09	48.00
Siempre	12	36.00
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100.00</b>

Se evidencia que el 84% (frecuentemente y siempre) se encuentran satisfechos con lo que han realizado durante su vida, solo un 8% de los adultos mayores no se encuentran satisfechos.

Tabla 10

*Se encuentran satisfechos con las actividades que actualmente realizan; las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre, Chachapoyas, 2017.*

Se encuentran satisfechos con las actividades que actualmente realiza.	Fi	%
Nunca	01	4.00
A veces	04	16.00
Frecuentemente	10	40.00
Siempre	10	40.00
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100.00</b>

El 80% (frecuentemente y siempre), de los adultos mayores, en la actualidad se encuentran satisfechos con las actividades que están realizando y solo el 4% se encuentran insatisfechos.

Tabla 11

*Se cuidan y se quieren a sí mismo; las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre, Chachapoyas, 2017.*

Se cuidan y se quieren a si mismo	Fi	%
Nunca	01	4.00
A veces	02	8.00
Frecuentemente	05	20.00
Siempre	17	68.00
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100.00</b>

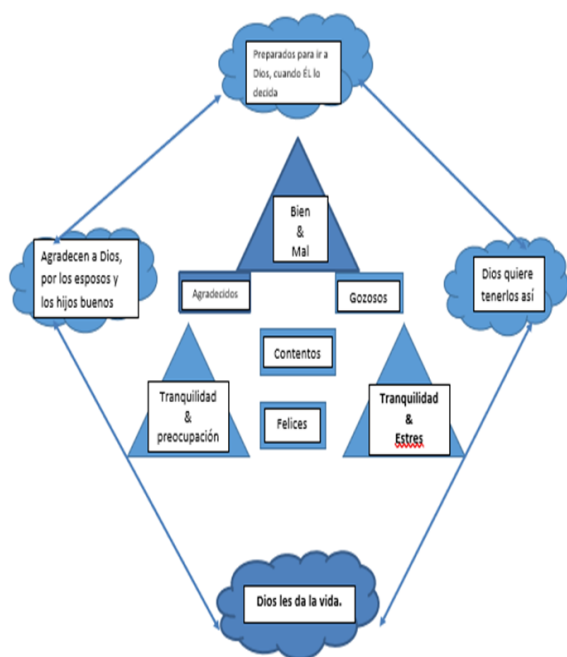
Se evidencia que el 88% de los adultos mayores, frecuentemente y siempre se cuidan y se quieren así mismos, solo un 4% refiere lo contrario.

En el análisis cualitativo encontramos las siguientes categorías: “Dios les da la vida”; “agradecen a Dios, por los esposos y los hijos buenos”; “Dios quiere tenerlos así” y “preparados para ir a Dios cuando Él lo decida”

### Aproximación del fenómeno

“A veces con sentimientos encontrados, sin embargo, Dios es principio y fin en sus vidas”





## DISCUSIÓN

En la tabla 1; referente al estilo de vida en la dimensión psicológica de las personas adultas mayores de la comunidad de 16 de octubre, 2017, se encontró que el 72% son saludables en esta dimensión; en contradicción con los resultados encontrados por Aguilar (2014), que encontró que tan solo el 38% son saludables y León & Saavedra (2016) encontraron que en la dimensión psicológica, el 50% son saludables; probablemente se deba a que en el momento de la aplicación del instrumento, los adultos mayores pertenecían al club del adulto mayor y se estaba realizando actividades con ellos, por lo que se evidencia que el tenerlos en

reuniones constantes mejora su estilo de vida saludable.

En la tabla 2; se evidencia que el rango de edad al cual pertenecen la mayor cantidad de personas adultas mayores de la comunidad de 16 de octubre, 2017, es la década de los 60 años con un 44% y el menor porcentaje en la década de los 80 a más años (16%); esto se debe entre otros factores a una lógica cronológica a mayor edad menos número de personas; debido a que la esperanza de vida al nacer en Perú al 2015 y según el INEI es de: 74.6 años (INEI. 2015). Referente al sexo; se encontró que, el 64%, corresponden al sexo femenino y el 36% al sexo masculino; es decir hay más mujeres que varones esto puede ser a que las mujeres para formar su familia se unen a varones con mayor edad que ellas y también otra causa, según el INEI la esperanza de vida al nacer en Perú al 2015 es de: 74.6 años, de los cuales 72 años para los varones y 77.3 para las mujeres. (INEI. 2015); así mismo Fernández y Méndez, (2007) encontraron que los adultos mayores del sexo masculino tienen menor riesgos para su salud en relación al sexo femenino. En lo que correspondiente al grado de instrucción; se evidencia que el grado de instrucción de las personas adultas mayores es bajo; debido a que del 100%, el 64.00% corresponde a primaria incompleta y

analfabetismo y tan solo el 4% corresponde a superior. Al 2012 y según el INEI la tasa de analfabetismo promedio en Perú para las personas de 60 y más años es de 21.2%, mientras que para las personas entre los 15 y 19 años el promedio es de 1.1%, (INEI. 2012) es decir la tasa aumenta directamente proporcional con la edad; en la comunidad “16 de octubre”, se encontró que la tasa de analfabetismo de 60 a más años de edad es de 16%

familia se unen a varones con mayor edad que ellas y también otra causa, según el INEI la esperanza de vida al nacer en Perú al 2015 es de: 74.6 años, de los cuales 72 años para los varones y 77.3 para las mujeres. (INEI. 2015)

En el cuadro 3, correspondiente al grado de instrucción de las personas adultas mayores de la comunidad de Huancas, 2016; se evidencia que el grado de instrucción de las personas adultas mayores es bajo; debido a que del 100%, el 64.71% corresponde a primaria incompleta y analfabetismo y tan solo el 5.88% corresponde a superior. Al 2012 y según el INEI la tasa de analfabetismo promedio en Perú para las personas de 60 y más años es de 21.2%, mientras que para las personas entre los 15 y 19 años el promedio es de 1.1%, (INEI. 2012) es decir la tasa aumenta directamente proporcional con la edad; en la comunidad

de Huancas se encontró que la tasa de analfabetismo de 60 a más años de edad es de 17.65%.

Silva en el 2011 en su investigación “Estilo de vida y los factores socioculturales de la mujer adulta mayor en la urbanización Bellamar II etapa – Nuevo Chimbote”. – Perú, encontró que más de la mitad de los adultos mayores con los que trabajó su grado de instrucción era entre secundaria completa e incompleta; realidad diferente a los encontrados en la presente investigación; pero que sin embargo no son relevantes o no tienen relación significativa entre el grado de instrucción y las prácticas de los estilos de vida saludables.

El estado civil de las personas adultas mayores de la comunidad de 16 de octubre, 2017; Se evidencia que el 56% de las personas adultas mayores refieren ser casadas(os), mientras que sólo el 04% son divorciados, realidad propia de esa generación, en la actualidad podría ser al contrario. El porcentaje de casados coincide con los resultados encontrados por Silva en el 2011 en su investigación que encontró también que; más de la mitad de los adultos mayores son casados.

Referente a si trabajan o no las personas adultas mayores de la comunidad de 16 de octubre, 2017, se evidencia que sólo el 20% de los adultos mayores trabajan, en su

mayoría en la agricultura y el otro porcentaje aparentemente estaría sin trabajar. Silva en el 2011 en su investigación encontró que la mayoría son amas de casa. Cid y Merino (2006), Chile, encontraron que: Las variables sexo, edad, ocupación, acceso a la atención de la salud, la autoestima, la percepción del estado de salud y la percepción de autoeficacia tuvo un efecto significativo sobre los estilos de vida. En contradicción a los resultados encontrados por Aparicio y Delgado, (2011), que dicen: No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico del adulto mayor en la Urbanización Casuarinas - Nuevo Chimbote"; estos resultados coinciden con los encontrados por Castillo, (2011), donde No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores socioculturales: grado de instrucción, estado civil, ocupación y religión del adulto mayor al aplicar la prueba estadística de Chi cuadrado.

Referente al objetivo específico de las situaciones que causan estrés, en la tabla N° 06: se evidencia como el no realizar las siestas después de las comidas, se constituye en una de las tantas causas del

estrés, debido a que tan solo el 40% de los adultos mayores de la comunidad de 16 de octubre realiza siesta. Los investigadores Ryan Brindle y Sarah Conklin Investigadores del Allergeny College de Pennsylvania (EE UU) demuestran que una siesta diaria de al menos 45 minutos hace que disminuya la presión arterial de quienes han sufrido un día de estrés con mucha tensión psicológica, analizaron si dormir la siesta podría influir en la recuperación cardiovascular después de una prueba de estrés mental., "los hallazgos sugieren que la siesta puede acelerar la recuperación cardiovascular después de una situación de estrés mental"; razón por la cual el que no realicen siesta se constituye en una causa de estrés.

Se identificó las alternativas de solución frente a los problemas, en las tablas N° 3, 9 y 10; donde se evidencia que: entre las respuestas: frecuentemente y siempre, suma un 60% de las personas adultas mayores, que identifican las situaciones que les preocupa en su vida, mientras que solo el 8% no las identifica, así mismo el 84% (frecuentemente y siempre) se encuentran satisfechos con lo que han realizado durante su vida y que solo un 8% de los adultos mayores no se encuentran satisfechos, finalmente el 80% (frecuentemente y siempre), de los adultos mayores, en la

actualidad se encuentran satisfechos con las actividades que están realizando y solo el 4% se encuentran insatisfechos.

Referente a los tipos de actividades que los relajan, en las tablas 4, 5, 7, 8 y 11, se encuentra lo siguiente: que, entre las respuestas: frecuentemente y siempre; el 60% de las personas adultas mayores utilizan métodos para afrontar el estrés, mientras que el 8%, no los utiliza. El 52% entre frecuentemente y siempre refieren que desahogan de manera positiva sus tensiones, mientras que solo el 4% nunca lo hace. Se evidencia entre frecuentemente y siempre que el 60% de los adultos mayores si se concentran en pensamientos agradables a la hora de acostarse, en comparación con el 4% que no lo realiza. Se evidencia que el 56% (entre frecuentemente y siempre), de los adultos mayores, practican ejercicios de respiración como parte de su relajación; no así el 24% que no lo realiza y finalmente Se evidencia que el 88% (frecuentemente y siempre), de los adultos mayores, se cuidan y se quieren así mismos, solo un 4% refiere lo contrario.

Finalmente, en la comprensión del fenómeno de sentirse bien consigo mismos y con la vida que tienen; se comprendió que las personas adultas mayores de la comunidad de 16 de octubre; “A veces se sienten con sentimientos encontrados, sin

embargo, Dios es principio y fin en sus vidas”.

## CONCLUSIONES

Los estilos de vida en la mayoría de las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre en la dimensión psicológica es saludable.

El fenómeno comprendido: las personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre están “a veces con sentimientos encontrados, sin embargo, Dios es principio y fin en sus vidas”.

La mayoría de personas adultas mayores de la comunidad 16 de octubre son de sexo femenino que se encuentran entre 60 y 80 años, con primaria incompleta o analfabetas, casadas y no trabajan.

Las situaciones que les causan estrés, son el no realizar la siesta.

Las alternativas de solución frente a los problemas, es que ellos identifican las situaciones que les preocupan en su vida; así mismo se encuentran satisfechos con lo que han realizado en su vida y con lo que están realizando actualmente.

Los tipos de actividades que los relajan son: utilizan métodos para afrontar el estrés, desahogan positivamente sus tensiones, ya



sea conversando o llorando; a la hora de dormir se acuerdan de pensamientos agradables, practican ejercicios de respiración y se cuidan y quieren mucho.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, G. (2014). “Estilo de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil villa maría del triunfo”

[[cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3579/1/aguiar\\_mg.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3579/1/aguiar_mg.pdf)]

Aparicio, P; Delgado, R. (2011) Relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto mayor de la urbanización Casuarinas. [Revista en internet]. Nuevo Chimbote. 2011; [Citado 2013 julio. 18]. [15 páginas]. [<http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/increc/v2n1/a12v2n1.pdf>]

Castillo W. (2011). Estilos de vida y factores socio culturales del adulto mayor del AA. HH. Ramiro Prialé-Chimbote, 2011. [Revista en internet]. Chimbote – 2011. [Citado 2013 junio. 09]. [68 páginas]. [<http://sigb.uladech.edu.pe/intranet-templ/prog/es-ES/PDF/20723.pdf>]

Cid, P., Merino, J. (2006). Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de salud. [Revista en internet]. En Chile; 2006 [Citado 2013 mayo. 18]. [9 páginas]. [www.

[scielo.cl/pdf/rmc/v134n12/art01.pdf](http://scielo.cl/pdf/rmc/v134n12/art01.pdf)]

Del Águila, R. (2012). Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor.

[<http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>]

Escobedo; M. (2015) Se apertura el programa centro integral de atención del adulto mayor "más allá de las canas"[[www.munichachapoyas.gob.pe/.../se-apertura-el-programa-centro-integr...](http://www.munichachapoyas.gob.pe/.../se-apertura-el-programa-centro-integr...)]

INEI (2015) La esperanza de vida en el Perú es de 74.6 años, según el INEI [[www.americatv.com.pe/noticias/actualidad/inei-contradice-sbs-esperanza-vida-peru-746-anos-promedio-n206187](http://www.americatv.com.pe/noticias/actualidad/inei-contradice-sbs-esperanza-vida-peru-746-anos-promedio-n206187)]

INEI (2012). La tasa de analfabetismo – inei [www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/.../cap06.pdf](http://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/.../cap06.pdf)

Leiton, Z., Gómez, M. (2012). El cuidado singular durante el envejecimiento y

- la vejez. 1era edición. Editorial universitaria de la UNT.
- Maya, L. (2003). Componentes de la calidad de vida en adultos mayores. [www.funlibre.org/documentos/lema ya2.htm]
- MINSA (2014). Perfil del adulto mayor. Perú – Intra II [www.minsa.gob.pe/.../AdultoMayor /INFORME%20PERFIL%20ADULT ]
- Meiriño, J., Vásquez, M., Simonetti, C. (2012). El cuidado. [http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.pe/2012/06/nola-pender.html]
- MIMP (2013) Plan nacional para las personas adultas mayores 2013-2017 [www.minsa.gob.pe/portada/especial es/2011/.../archivos/.../PLAN\_AM\_2 013-2017.pdf.]
- OMS (2016) Datos interesantes acerca del envejecimiento. [www.who.int/ageing/about/facts/es/ ]
- Ramírez, R., Agreda, R. (2012), Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. [www.scielo.org/scielo.php?script =sci\_arttext&pid=S0124...]
- Silva, A. (2011) “Estilo de vida y los factores socioculturales de la mujer

adulto mayor en la urbanización Bellamar II etapa – Nuevo Chimbote” [enfermeria.uladech.edu.pe/es/.../58- registros-de-proyectos-ano-2012-2.]

## Contacto

Dra. Gladys Bernardita León-Montoya  
gladys.león@untrm.edu.pe