

## Estilos de Vida del Adulto Mayor desde un Enfoque Social, Biológico y Psicológico

**Elaine Sadith Cornejo Caverio<sup>1</sup>**

[elein.cc@gmail.com](mailto:elein.cc@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-6737-9308>

Unidad Académica de Estudios Generales de la  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Perú

**Shirley Nicole Unocc Pacheco**

[shirleyunoccpacheco@gmail.com](mailto:shirleyunoccpacheco@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-2173-5834>

Unidad Académica de Estudios Generales de la  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Perú

**Illari Eliana Yupanqui LLanqui**

[illariyupanquillanqui@gmail.com](mailto:illariyupanquillanqui@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-0037-8615>

Unidad Académica de Estudios Generales de la  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Perú

**Mabel Valentina Juárez Silva**

[mabvale28@gmail.com](mailto:mabvale28@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-9562-5502>

Unidad Académica de Estudios Generales de la  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Perú

**Miluska Ahuanlla Anco**

[miluskaahuanlla@gmail.com](mailto:miluskaahuanlla@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-7042-7980>

Unidad Académica de Estudios Generales de la  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Perú

**María Ysabel Alvarez Huari**

[alvarezhmariay@gmail.com](mailto:alvarezhmariay@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-7831-8591>

Unidad Académica de Estudios Generales de la  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Perú

### RESUMEN

El estilo de vida de los adultos mayores son los hábitos aprendidos desde jóvenes y que se mantienen a lo largo de la vejez, pueden ser influenciadas por factores socioeconómicos y culturales y determinan los cambios que tienen: fisiológicos, morfológicos, bioquímicos, funcionales y psicológicos, éstos tienen un impacto no sólo en la salud del adulto mayor sino también social y económico del país. El objetivo de la investigación fue describir los estilos de vida de los adultos mayores que residen en Lima Metropolitana. La metodología utilizada se describe como cuantitativa, con un diseño no experimental de tipo prospectivo de corte transversal. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento fue el Cuestionarios de Estilos de vida saludable en Adultos Mayores, el instrumento consta de 30 ítems, dividido en 3 dimensiones: Dimensión biológica, dimensión social y dimensión psicológica. El instrumento se aplicó a una muestra de 56 adultos mayores en Lima Metropolitana. Los resultados demostraron que el 87,5% de los adultos mayores presentan un estilo de vida saludable mientras que el 12,5% un estilo de vida no saludable. Se concluye que la mayoría de los adultos mayores optan por un estilo de vida saludable. Mantener una serie de hábitos de vida saludables a lo largo de la vida es imprescindible para garantizar una buena salud y para tener un envejecimiento saludable.

**Palabras clave:** *estilo de vida; adultos mayores; hábitos; envejecimiento saludable*

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [elein.cc@gmail.com](mailto:elein.cc@gmail.com)

# **Lifestyles of the Elderly from a Social, Biological and Psychological Approach**

## **ABSTRACT**

The lifestyle of older adults are the habits learned from youth and that are maintained throughout old age, can be influenced by socio-economic and cultural factors and determine the changes they have: physiological, morphological, biochemical, functional and psychological, these have an impact not only on the health of the elderly but also social and economic of the country. The aim of the research was to describe the lifestyles of older adults residing in Metropolitan Lima. The methodology used is described as quantitative, with a prospective design of a cross-sectional type. The technique used was the survey and the instrument was the Questionnaire of Healthy Lifestyles in Older Adults, the instrument consists of 30 items, divided into 3 dimensions: Biological dimension, social dimension and psychological dimension. The instrument was applied to a sample of 56 older adults in Metropolitan Lima. The results showed that 87.5% of older adults have a healthy lifestyle while 12.5% have an unhealthy lifestyle. It is concluded that most older adults opt for a healthy lifestyle. Maintaining a number of healthy lifestyle habits throughout life is essential to ensure good health and healthy aging.

**Keywords:** *style of life; elderly adults; habits; healthy aging*

*Artículo recibido 11 septiembre 2023  
Aceptado para publicación: 16 octubre 2023*

## INTRODUCCIÓN

El estilo de vida de los adultos mayores requiere una comprensión profunda. A medida que envejecemos, nuestras experiencias pasadas y los hábitos adquiridos durante nuestra juventud influyen significativamente en nuestra calidad de vida. Por lo tanto, es fundamental examinar y comprender este tema, ya que puede darse de forma saludable y no saludable.

Según el Instituto Nacional de Estadística (2023), el proceso de envejecimiento de la población peruana incrementa la proporción de la población adulta mayor de 5,7% en el año 1950 a 13,6% en el año 2023. Este trabajo de investigación, se enfoca en tres variables principales que desempeñan un papel importante en el estilo de vida en esta etapa: variables biológicas, sociales y psicológicas. Esta incluye una serie de aspectos que pueden contribuir o contrarrestar la adopción de un adecuado estilo de vida.

En primer lugar, la variable biológica permite explorar elementos clave como la alimentación, la hidratación y el descanso; todos estos influyen en la tranquilidad general de los adultos mayores y en los cambios fisiológicos que presenta en su organismo, lo que puede conllevar a enfermedades en caso no se realicen de manera correcta y oportuna. Un enfoque adecuado en estos aspectos puede ayudar a mantener la salud física y prevenir situaciones perjudiciales.

En segundo lugar, la variable social se centra en la actividad física y en las relaciones que los adultos mayores mantienen en esta etapa de su vida, tanto con su familia y con los amigos. La actividad física regular contribuye a mejorar la movilidad, la resistencia y el equilibrio para promover un envejecimiento saludable. Además, mantener una red social sólida puede brindar apoyo emocional y una sensación de conexión, lo que a su vez influye positivamente en el bienestar general.

En tercer lugar, la dimensión psicológica se refiere al manejo del estrés y al estado emocional de los adultos mayores. El estrés crónico puede influenciar negativamente en la salud y el bienestar, por lo que es esencial que los adultos mayores aprendan a gestionarlo de manera efectiva. Así mismo, tener una salud mental óptima y estar emocionalmente estable puede contribuir a un estilo de vida saludable en los adultos mayores.

La importancia de esta investigación radica en conocer cuáles son los estilos de vida y el buen

estado de la salud del adulto mayor, los resultados que se obtienen ayudarán a concientizar a la población en general, a conocer sobre la situación actual y lograr un envejecimiento saludable para prevenir enfermedades relacionadas con la edad. Al abordar estos aspectos de manera integral, es posible mejorar el nivel de vida de las personas de tercera edad y fomentar una senescencia activa y satisfactoria.

Respecto a los antecedentes nacionales Cheé et al. (2020) realizaron un estudio en Chorrillos-Lima con el objetivo de precisar el estilo de vida del adulto mayor y el efecto que generó en su salud e higiene bucal. Como resultado se demostró que el 84.1% de adultos mayores obtuvieron un estilo de vida poco saludable, el 11,6% presentaron buena higiene bucal, sin embargo, el 75% evidencio periodontitis. Además de la presencia de afecciones de vista, diabetes mellitus e hipertensión arterial. Concluyeron que el estilo de vida no estuvo asociado con el estado de salud de los adultos mayores además de llevar una vida poco saludable.

De igual modo, Suclupe & Cotrina (2019) desarrollaron un estudio en Lambayeque-Lima con el propósito de precisar si la nutrición, actividad física y calidad de sueño influyen en el estilo de vida del adulto mayor; lo cual obtuvo como resultado que el 82% presentaron un estilo de vida saludable, el 99% nutrición saludable, el 49% eran activos físicamente y un 71% mantuvieron una adecuada calidad de sueño. Se concluye que, al mantener hábitos saludables como la nutrición, actividad física y adecuada calidad de sueño los adultos mayores llevan un estilo de vida saludable.

Por otro lado, referente a los antecedentes internacionales Matos et al. (2022) realizaron un estudio en España con el objetivo de analizar si el estilo de vida puede influenciar en la flexibilidad del adulto mayor. Se halló que el grupo de adultos mayores que mantienen actividad física mostraron mayor flexibilidad, contrario al grupo que no tenían el hábito de ejercitarse. Se concluyó que un estilo de vida saludable acompañado de actividad física puede influir positivamente en la flexibilidad del adulto mayor.

Así mismo, Mesa et al. (2020), llevaron a cabo un estudio en Cuba con el propósito de establecer un plan que favorezca el estilo de vida del adulto mayor. Se obtuvo como resultado un aumento favorable del estilo de vida del adulto mayor; sin embargo, los factores como el grado de

instrucción y afecciones sistémicas no guardaron relación respecto al estilo de vida. Se llegó a la conclusión que el plan favoreció positivamente el estilo de vida del adulto mayor.

Finalmente, Candelaria et al. (2019) efectuaron un estudio en Argentina con la finalidad de determinar el estilo de vida y alimentación del adulto mayor con afección renal. Se obtuvo como resultado que el 77,1% eran físicamente inactivos, el 54,6% llevaban una alimentación no saludable y el 44% tenían tratamiento con analgésicos. Finalmente se obtuvo que los pacientes adultos mayores llevaban un estilo de vida no saludable, lo cual se asoció con la inactividad física y la alimentación no saludable.

Con respecto a la definición de los estilos de vida, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define que son un grupo de actitudes, acciones y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de manera individual o social, para compensar sus necesidades vitales y lograr su crecimiento personal (Alonzo et al., 2022). Estos son producto de las interacciones entre las características personales, la influencia social, las condiciones ambientales y el nivel socioeconómico en el que se desenvuelve cada individuo, con el objetivo de ser afines a la mejora de las condiciones de vida de la persona humana en la sociedad es decir abogar por su bienestar (Poslisgua et al., 2022).

De acuerdo a Guallo et al. (2022), los estilos de vida se consideran una agrupación de comportamientos o conductas que forman las personas en su vida cotidiana. Se divide en dos categorías, en estilos de vida saludables o en estilos de vida dañinos para la salud, esta división se basa en los efectos de su influencia, ya sea de prevención o manifestación de enfermedades. Actualmente integra una de las bases epidemiológicas para el control y prevención de enfermedades; siendo valorado como el instrumento más empleado en la medicina preventiva para impulsar la promoción de la salud y evitar diversas enfermedades.

En la categoría de estilos de vida saludables se observa la práctica regular de ejercicio físico, la alimentación balanceada, el mantenimiento de un peso saludable, el descanso apropiado, etc. Y en los estilos de vida dañinos para la salud están representados por los trastornos nutritivos como lo son la obesidad, la diabetes, el sedentarismo, el exceso de consumo de sal y de ácidos grasos trans de origen animal. También forman parte de los estilos de vida algunas actividades que

influyen significativamente en el estado de salud general como la higiene personal, las relaciones sociales, actividades en el tiempo libre, vida sexual, entre otros (Guallo et al., 2022).

Por su parte Calpa et al. (2019), manifiestan que los estilos de vida buscan alcanzar el confort de cada persona y su sociedad, pero existen limitaciones que se muestran como factores de riesgo. Un estilo de vida óptimo consta de tener hábitos saludables como la práctica de ejercicio, aseo personal, vestimenta, buen aspecto, medidas de seguridad en las labores al interior y exterior del hogar, hábitos de descanso adecuado y prácticas alimenticias saludables. Por el contrario, existen acciones que pueden resultar negativas como la obesidad, malnutrición, poco ejercicio físico, abuso de bebidas alcohólicas, abuso de tabaco, no asistir a un control médico regular, etc (Suarez et al., 2020).

En cuanto al envejecimiento, de acuerdo con Alonzo et al. (2022), se define como un grupo de cambios en la persona a lo largo de los años; es el resultado del paso del tiempo en los seres humanos, un proceso que se da desde el nacimiento hasta los últimos momentos de vida. Cuando la persona llega a la etapa de la vejez se le considera adulto mayor, sus cambios pueden ser fisiológicos, morfológicos, bioquímicos, funcionales y psicológicos; por otro lado, el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), recalca que la vejez es la etapa final del ciclo de vida, de modo que forma parte de una condición transitoria e inevitable y se conceptualiza a una persona como adulto mayor a partir de los 60 años en adelante (Pinilla et al., 2022).

De la misma manera se explica que es una etapa de decadencia en la salud biológica por el paso de los años; también es consecuencia de la relación entre diferentes variables genéticas, del ambiente, de hábitos en la alimentación, ejercicio físico y otras afecciones. Es conveniente considerar los factores que rodean al adulto mayor ya que afectan su calidad de vida, especialmente el factor emocional que se encuentra con un valor significativo para mantener el positivismo en esta edad (Pinilla et al., 2022).

A partir de la tercera edad, existe la necesidad de efectuar ajustes y cambios funcionales en el estilo de vida de los adultos mayores con el fin de reducir la probabilidad de sufrir enfermedades y evitar un fallecimiento prematuro. Los estilos de vida hacen referencia a la decisión voluntaria o automática de llevar a cabo determinados tipos de acciones y conductas, las cuales evolucionan

con el paso de los años y se vuelven complicadas de alterar. Estos comportamientos engloban una gama múltiple de prácticas como: nutrición, ejercicio físico, descanso o relajación, prácticas perjudiciales, etc. Además, comprende la conexión que el individuo tiene con su ambiente, las condiciones en las que vive, el lugar donde reside, el acceso a educación y a recursos esenciales, los cuales tienen una influencia positiva o negativa en el estado de salud (Toapaxi et al., 2020).

Abordando el tema de un envejecimiento sano o un estilo de vida saludable, la OMS lo define como la prevalencia de fomentar y mantener las capacidades funcionales del individuo posterior al transcurso de los años en la etapa de la vejez. Aquí se resaltan cuatro aspectos vitales a considerar las atenciones y cuidados de la salud, la participación en actividades, la seguridad y el aprendizaje a lo largo de la vida. Como personas mayores tienen más experiencia y conocimiento adquirido por lo que buscan compartirlo y así considerarse útiles en ese único ámbito en el que destacan, debido a que sus otras habilidades funcionales se ven deterioradas y ya no son aptas para ponerlas en práctica (Calpa et al., 2019).

En la investigación se está utilizando un instrumento que busca medir tres dimensiones, la dimensión biológica, la dimensión social y la dimensión psicológica.

Dimensión Biológica, Mesa et al., (2019) menciona que, es aquella que permite a la persona desarrollarse a través de la satisfacción de necesidades básicas como la alimentación saludable, el descanso y el sueño.

Dimensión Social, es la respuesta a la influencia recíproca entre el ser humano y el entorno que lo rodea. Va a proporcionar el desarrollo de relaciones interpersonales con el prójimo y la mejora de la comunicación social para ser parte de un grupo comunitario por ejemplo la recreación con familia y amigos (Queirolo et al., 2020). Por otro lado, Camargo (2022), afirma que el vínculo entre las personas y su entorno tienen un impacto significativo en la calidad de vida y por ello es necesario el recorrido de cada individuo, por su contexto cultural y el desarrollo de su capacidad de adaptación.

Dimensión Psicológica, se basa en la necesidad emocional intrínseca de cada persona donde dar y recibir afecto es vital para mantener el equilibrio psicológico; así también, manifestar

emociones, liberar angustias, reforzar la confianza en sí mismo y mejorar la autoestima, todos estos cumplen un rol imprescindible para encontrar un sentido a la vida (Queirolo et al., 2020).

Debemos en primer lugar señalar que el estilo de vida es un factor predominante que conlleva a presentar o no problemas de salud que afecta a la población sobre todo en personas mayores de 60 años, por ello es importante mantener un estilo de vida saludable; ahora bien, el aporte teórico de la investigación es fundamental porque ayuda a recabar datos actuales y exactos, y respecto a los estilos de vida para prevenir y mejorar las condiciones de vida de la persona humana en la sociedad (Urrutia Serrano, A. 2018); así como también conocer cuáles son las deficiencias que presentan respecto a sus estilos con el objetivo de orientar a las personas mayores de 60 años. Además, la presente investigación proporciona información a futuros estudios sobre los estilos de vida. En consecuencia, el aporte que se brinda en los resultados de la presente investigación es de importancia para docentes o entornos familiares de personas mayores de 60 años y por ende contribuye con la información actualizada. Por otro lado, en la práctica el artículo se justifica dado que aborda el estilo de vida del adulto mayor. En consecuencia, los resultados obtenidos en el presente estudio sirven para que los familiares y las personas encuestadas de Lima Metropolitana identifiquen el estilo de vida del adulto mayor, el cual permite conocer sus saberes previos y de qué forma pueden actuar en caso que el adulto mayor presente alteraciones en su estilo de vida. Finalmente, esta investigación permite proponer alternativas de solución para lograr favorecer un adecuado estilo de vida saludable.

Sobre la elaboración de los objetivos trazados en la investigación, se logra con la utilización de técnicas de investigación que más se adecuen al tema sujeto de análisis, por consiguiente se recolectaron datos de los adultos mayores que cumplan con los criterios de inclusión previo permiso del consentimiento informado; después se justifica metodológicamente en vista que propone la medición del estilo de vida en adultos mayores y puede ser utilizado por otros investigadores que estudien la misma variable, pero desde diferentes diseños y muestras. Por todo lo expresado, se plantea como objetivo general: Describir los estilos de vida de los adultos mayores que residen en Lima Metropolitana. De la misma forma, se tiene como objetivos específicos:

Describir las características sociodemográficas de los adultos mayores que residen en Lima Metropolitana; Describir los estilos de vida en la dimensión biológica de los adultos mayores que residen en Lima Metropolitana; Describir los estilos de vida en la dimensión social de los adultos mayores que residen en Lima Metropolitana y Describir los estilos de vida en la dimensión psicológica de los adultos mayores que residen en Lima Metropolitana.

## **METODOLOGÍA**

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental de tipo prospectivo de corte transversal, estudio observacional. El tipo de estudio empleado nos ayudó a la recolección de datos en un momento y tiempo determinado.

Se llevó a cabo en Lima Metropolitana durante los meses de julio – agosto del 2023. La muestra estuvo constituida por 56 adultos mayores. El tipo de muestreo que se utilizó es el no probabilístico de carácter intencional. En cuanto a los criterios de selección de la muestra se consideró: Adultos mayores de ambos sexos entre la edad de 60 años a más, que viven en Lima Metropolitana que aceptaron participar del estudio de forma voluntaria y firmar el consentimiento informado.

Para la recolección de la información se utilizó la técnica de la encuesta y la observación, el instrumento que se empleó fue el formulario estilos de vida del adulto mayor tipo Escala de Likert; este formulario no será sometido a la evaluación de la prueba de confiabilidad, es un instrumento estandarizado por S.N. Walker, K. Sechrist, Nola Pender (1995). La encuesta fue aplicada de forma individual. El instrumento consta de 30 ítems, dividido en 3 dimensiones: Dimensión biológica, dimensión social y dimensión psicológica.

Para el procesamiento de la información los instrumentos fueron revisados y codificados en tanto la información que se obtuvo se ingresó a una base de datos en Excel y procesada en el programa estadístico SPSS V26; los resultados se mostraron en tablas de frecuencias y porcentajes de los datos sociodemográficos y las dimensiones. Asimismo, los principios de la Declaración Helsinki fueron aplicados en todo el trabajo.

## RESULTADO Y DISCUSIÓN

Posterior a la recolección de la información, se continuó con el análisis descriptivo de los resultados.

En la tabla 1, se obtiene que del 100% adultos mayores el 53,6% tienen edad comprendida entre 60 a 69 años, un 42,8% presentan entre 70 a 79 años y 3,6% de 80 a más años. En referencia al sexo, el 53,6% son de sexo masculino y el 46,4% son de sexo femenino. Respecto al estado civil el 62,5% son casados, el 14,3% son solteros, el 10,7% son convivientes, el 7,1% son divorciados y el 5,4% son viudos. Referente a la ocupación actual el 53,6% si trabajan y 46,4% no trabajan. Es posible concluir que la mayoría de los participantes tienen edades comprendidas entre 60 y 69 años, son de sexo masculino, el mayor porcentaje se encuentra casados y una proporción significativa trabaja.

**Tabla 1**  
Características sociodemográficas

<b>Características</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Edades</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
60-69	30	53,6%
70-79	24	42,8%
80 a más	2	3,6%
<b>Sexo</b>		
Masculino	30	53,6%
Femenino	26	46,4%
<b>Estado Civil</b>		
Soltero	8	14,3%
Casado	35	62,5%
Conviviente	6	10,7%
Viudo	3	5,4%
Divorciado	4	7,1%
<b>trabaja</b>		
Si	30	53,6%
No	26	46,4%

De la tabla 2, respecto a los estilos de vida de los adultos mayores se observa que del 100% de los encuestados el 87,5% de los adultos mayores presentan un estilo de vida saludable mientras que el 12,5% un estilo de vida no saludable. Resultados similares se encontraron en el trabajo de

Suclupe y Cotrina (2019) donde el 82% de los adultos mayores gozan de un buen estilo de vida. Esto representa que la mayoría de los adultos mayores mantienen un estilo de vida saludable lo cual es fundamental porque en esta edad prevalecen diversas enfermedades que son perjudiciales para la salud por ello resulta beneficioso prevenirlas con buenos hábitos.

**Tabla 2**

Estilo de vida de los adultos mayores de Lima Metropolitana

Estilos de vida	FrecuenciaFi	Porcentaje
Saludable	49	87,5
No saludable	7	12,5
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

De la tabla 3, respecto a los estilos de vida de los adultos mayores en la dimensión biológica se observa que del 100% (56) de los encuestados el 87,5% de los adultos mayores presentan un estilo de vida saludable según el indicador alimentación/nutrición, mientras que el 12,5% presentan un estilo de vida no saludable; además en el indicador descanso y sueño se obtiene un 73,2% que manifiestan un estilo de vida saludable y un 26,8% con un estilo de vida no saludable. Se determina que la mayoría de los adultos mayores mantienen un estilo de vida saludable en alimentación/nutrición, descanso y sueño.

**Tabla 3**

Estilo de vida según indicadores de los adultos mayores en la dimensión biológica de Lima Metropolitana

Dimensión biológica		Frecuencia Fi	Porcentaje %
Alimentación/nutrición	Saludable	49	87,5
	No saludable	7	12,5
	<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>
Descanso y sueño	Saludable	41	73,2
	No saludable	15	26,8
	<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Los resultados obtenidos en el estudio de Candelaria et al. (2019) respecto al indicador alimentación/nutrición difieren con el presente estudio, al encontrar que un alto porcentaje

mostraron una alimentación no saludable, lo que representa un factor de riesgo para los adultos mayores aumentando la predisposición a enfermedades asociadas directamente a la disminución de la calidad de vida; por otro lado, en el estudio de Suclupe & Cotrina (2019) los hallazgos obtenidos guardan similitud con nuestra investigación en relación al indicador descanso y sueño con un alto porcentaje de estilo de vida saludable. Asimismo, Cuella (2022) refiere que el sueño es una necesidad fisiológica del ser humano y un factor importante es mantener un régimen alimenticio apropiado que incluya una dieta balanceada, el consumo de frutas, de agua, de alimentos bajos en sal, azúcar y grasas para mejorar la cantidad y calidad de sueño.

De la tabla 4, referente a los estilos de vida de los adultos mayores en la dimensión social se evidencia que tanto en los indicadores familia/amigos y actividad/ejercicio el 80,4% de los encuestados presentan un estilo de vida saludable, mientras que el 19.6% un estilo de vida no saludable en ambos indicadores.

**Tabla 4**

Estilo de vida según indicadores de los adultos mayores en la dimensión social de Lima Metropolitana

<b>Dimensión social</b>		<b>Frecuencia Fi</b>	<b>Porcentaje %</b>
Familia /amigos	Saludable	45	80.4
	No saludable	11	19.6
	Total	56	100
Actividad/ejercicio	Saludable	45	80.4
	No saludable	11	19.6
	Total	56	100

Se encontraron hallazgos similares en el estudio de Paucar et al. (2022), quienes encontraron que el factor familiar afecta de manera moderada en la calidad de vida del adulto mayor. Por ello es importante que los adultos mayores participen en actividades recreativas, que mantengan una comunicación activa tanto con la familia y su entorno social, también que reciban el apoyo familiar con la finalidad de mantener una adecuada salud mental.

Estos resultados difieren a lo reportado por Suclupe y Cotrina (2019), respecto al indicador actividad y ejercicio ya que refieren un porcentaje inferior manteniendo un estilo de vida no saludable, dado que los adultos mayores encuestados no tienen hábitos de realizar actividad física

y recreativa, porque no forma parte de sus costumbres.

De la tabla 5, en relación a los estilos de vida de los adultos mayores en la dimensión psicológica se determina que del 100% de los encuestados el 60.7% de los adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable según el indicador manejo del estrés y el 39.3% tienen un estilo de vida saludable; por otro lado, en el indicador estado emocional se obtiene un 82.1% que presentan un estilo de vida saludable y un 17.9% con un estilo de vida no saludable.

**Tabla 5**

Estilo de vida según indicadores de los adultos mayores en la dimensión psicológica de Lima Metropolitana

<b>Dimensión psicológica</b>		<b>Frecuencia Fi</b>	<b>Porcentaje %</b>
Manejo del estrés	Saludable	22	39.3
	No saludable	34	60.7
	Total	56	100
Estado emocional	Saludable	46	82.1
	No saludable	10	17.9
	Total	56	100

Se encontraron hallazgos que difieren con el presente estudio, León-Montoya et al. (2020), en relación a la dimensión psicológica encontraron que la mayoría de los adultos mayores tienen un estilo de vida saludable. Por otro lado, León-Montoya et al. (2020), sobre el indicador estado emocional, se evidencian resultados similares al de nuestra investigación, esto implica que los adultos mayores tienen pensamientos agradables a la hora de acostarse, practican ejercicios de respiración como parte de una relajación, además mencionan que se sienten satisfechos con las actividades que actualmente realizan finalmente manifiestan cuidarse y que se quieren así mismo.

## **CONCLUSIONES**

Al iniciar la etapa de la vejez el organismo empieza a realizar ciertos cambios físicos y funcionales, que pueden modificar el estilo de vida de los adultos mayores, ante ello se debe de realizar acciones de cuidado y prevención con la finalidad de disminuir múltiples afecciones y la mortalidad. Respecto a los resultados obtenidos en este estudio sobre los estilos de vida de los

adultos mayores de Lima Metropolitana, se concluye que la mayoría de ellos tiende a optar por un estilo de vida saludable.

La investigación resalta la complicada naturaleza del estilo de vida en la población de adultos mayores y resalta la relevancia de cómo los factores personales, sociales y del entorno interactúan para moldear sus estilos de vida.

Los resultados que se obtienen en el presente trabajo nos brindarán una referencia de los niveles de estilos de vida del adulto mayor, para que las instituciones pueden brindar apoyo mediante el desarrollo de proyectos con la finalidad de mejorar el estilo de vida.

### **Conflictos de interés**

Los autores declaran que no existen conflictos de interés para la publicación del presente artículo científico.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Alonzo Vélez, M. A., Valle Gurumendi, M. L., & Cardoso Castillo, J. A. (2022). Importancia de estilos de vida en adultos mayores hipertensos. Centro del adulto mayor “renta Luque”. 2019. *Más Vita*, 3(2), 23–29. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0067>
- Calpa Pastas, AM, Santacruz Bolaños, GA, Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, CA, Hernández Narváez, ED, & Matabanchoy Tulcan, SM (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 24 (2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Camargo Rubio R. D. (2022). Derechos humanos y dimensión social de personas vulnerables durante la pandemia por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 [Human rights and social dimension of vulnerable people during the pandemic for the new coronavirus SARS-CoV-2]. *Acta Colombiana de Cuidado Intensivo*, 22(2), 127–136. <https://doi.org/10.1016/j.acci.2020.11.007>
- Candelaria JC, Casanova MC, Gutiérrez C, Acosta C, Montes de Oca DM, & Labrador O. Gil-Díaz Eduardo. (2019). Estilos de Vida y Estado Nutricional en Adultos Mayores con Enfermedad Renal Crónica en Estadios Iniciales. *Revista Nefrología Argentina* 17(2). <https://nefrologiaargentina.org.ar/resumen.php?IdArticulo=309>

- Cheé, R. Y., Vásquez, M. del C. P., & Cerrón, J. C. P. (2020). Estilo de vida y su impacto en la situación de salud general y bucal del adulto mayor de la Casa del adulto mayor de Chorrillos. *Revista KIRU*, 17(4). <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/Rev-Kiru0/article/view/2018>
- Cuella Serres, M. (2022). Asociación entre la dieta y la calidad del sueño en población adulta: *revisión sistemática*. Universitat Oberta de Catalunya (UOC).
- Guallo Paca, M., Parreño Urquiza, Á., & Chávez Hernández, J. (2022). Estilos de vida saludables en adultos mayores. *Revista Cubana de Reumatología*, 24(4), e337. Recuperado de <https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1051>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023) Informe técnico. Situación de la Población Peruana Adulta mayor. N° 02 - Junio 2023. Gobierno de Perú. <https://m.inci.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-poblacion-adulta-mayor-ene-feb-mar-2023.pdf>
- León-Montoya, G. B., Saavedra-Chinchayán, M. E., & Negrón Zare, R. Y. (2020). Caracterización y vivencias sobre dimensión psicológica de estilos de vida en personas adultas mayores. Comunidad “16 de octubre”. Chachapoyas-Amazonas 2017. *Llamkasun*, 1, 82–96. <https://doi.org/10.47797/llamkasun.v1i3.23>
- Matos Duarte, M., Martínez de Haro, V., Sanz Arribas, I., & Berlanga, L. A. (2022). El estilo de vida como condicionante de la flexibilidad del adulto mayor. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 43, 283–289. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8055265>
- Mesa Trujillo, D., Valdés Abreu, B. M., Espinosa Ferro, Y., Verona Izquierdo, A. I., & García Mesa, I. (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(4). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-21252020000400010&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252020000400010&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Mesa-Fernández, M., Pérez-Padilla, J., Nunes, C., & Menéndez, S.. (2019). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia.

*Ciência & Saúde Coletiva*, 24(1), 115–124. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35302016>

Paucar, D., Urgilés, S. y Herrera., H. (2022). Factores familiares que inciden en la calidad de vida de adultos mayores durante la pandemia en El Tambo - Ecuador. *Socialium*, 6(1), 82-106. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2022.6.1.1500>

Pinilla Cárdenas, M. A., Ortiz Álvarez, M. A., & Suárez Escudero, J. C. (2022). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema. *Revista Científica Salud Uninorte*, 37(2), 488–505. <https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.971>

Posligua Martínez, A., Llimaico Noriega , M., Espinoza Carrasco, F., & Mullo Espinoza, P. . (2022). Diseño y validación de los instrumentos para determinar la incidencia de los estilos de vidas modificables en estudiantes de enfermería. *Más Vita*, 4(4), 78–86. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0163>

Queirolo Ore, S. A., Barboza-Palomino, M., & Ventura-León, J. (2020). Medición de la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados de Lima (Perú). *Enfermería Global*, 19(4), 259–288. <https://doi.org/10.6018/eglobal.420681>

Suarez Villa, Mariela Elisa, Navarro Agamez, Maloris De Jesús, Caraballo Robles, Daniela Rocío, López Mozo, Laura Vanessa, & Recalde Baena, Andrea Carolina. (2020). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Ene*, 14(3), e14307. Epub 05 de abril de 2021. Recuperado en 11 de agosto de 2023, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2020000300007&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007&lng=es&tlng=es).

Suclupe, A. del P. V., & Cotrina, A. D. R. Z. (2019). Estilos de vida: Alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. ACC CIETNA: *Revista de la Escuela de Enfermería*, 6(1). <https://doi.org/10.35383/cietna.v6i1.218>

Toapaxi, E., Guarate, Y., & Cusme, N. (2020). Influencia Del Estilo De Vida En El Estado De Salud De Los Adultos Mayores. *Enfermería Investiga*, 5(4), 18–24. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v5i4.966.2020>

Urrutia Serrano, A. (2018). Envejecimiento activo: un paradigma para comprender y gobernar /  
Active ageing: A paradigm for understanding and governing. *Aula Abierta*, 47(1), 29–36.  
<https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.29-36>