



**ESCUELA DE POSTGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

El programa gerontológico en el estilo de vida saludable de los adultos mayores de la sede central del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor de San Juan de Miraflores del  
año 2014

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
**MAGISTER EN GESTIÓN PÚBLICA**

**AUTORES:**

Br. Pedro Pablo Sigvas Pizarro  
Br. Oscar Roberto Romucho Abregú

**ASESOR:**

Mg. Estrella Azucena Esquiagola Aranda

**SECCIÓN:**

Ciencias Empresariales y Médicas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Responsabilidad social y ambiental  
del proyecto de inversión pública

**PERÚ – 2015**

---

**Mg. Ángel Salvatierra Melgar**  
**PRESIDENTE**

---

**Mg. Mercedes Nagamine Miyashiro**  
**SECRETARIO**

---

**Mg. Estrella Esquiagola Aranda**  
**VOCAL**

### **Dedicatoria**

A nuestros padres, ya que su ejemplo nos enseñó a sobreponernos a todas las dificultades en la consecución de nuestros objetivos.

## **Agradecimiento**

A todas las personas que han colaborado para la realización de esta investigación, en especial a nuestra exigente asesora.

## Presentación

Señor Presidente; señores miembros del jurado calificador:

En cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos 2015 para optar el grado de Magister en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa de la Universidad Privada —César Vallejo, ponemos a disposición de los miembros del jurado la presente tesis titulada El programa gerontológico en el estilo de vida saludable de los adultos mayores de la sede central del Centro Integral de Atención Al Adulto Mayor de San Juan de Miraflores del año 2014.

En el distrito de San Juan de Miraflores y como otros distritos de Lima de Sur se observa un crecimiento de la población de adulto mayor y la prevalencia de la creciente importancia de satisfacer de sus necesidades gerontológicas de este sector de la población, amparado en las políticas públicas tanto del gobierno central como del gobierno local, así como en la ley N° 28803, Ordenanza N° 000101-2009-MDSJM y disposiciones vigentes que fomentan una participación en la conservación de salud y desarrollo de un estilo de vida saludable Donde se brinda atención al adulto mayor primordialmente en la ocupación de su tiempo libre dirigido al esparcimiento, descuidando otros aspectos muy importante en cuanto de la conservación de su salud, desarrollo personal y su participación activa como agente participativo de su propio cambio a causas del desconocimiento del factor gerontológico, inadecuada implementación de las acciones en las locales y deficientes recursos económicos.

Estos factores comprometen la buena gestión a favor de las personas adultas mayores, y Comprende talleres de autocuidado, actividad física, estimulación cognitiva y manejo emocional en la sede central CIAM SJM que afecta la calidad de vida este grupo vulnerable. Se dan a conocer los resultados de la aplicación de la encuesta, así como también su interpretación, a través de la cual se da una mejora considerable en el estilo de vida saludable del adulto mayor que participa en este programa.

## Índice

	<b>Págs.</b>
Carátula	01
Dedicatoria	03
Agradecimiento	04
Presentación	05
Índice	06
Índice de Tabla	08
Índice de Figura	10
RESUMEN	11
ABSTRACT	12
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>13</b>
1.1 Antecedentes	14
1.2 Marco Teórico	17
1.3 Justificación	37
1.4 Problema	39
1.4.1 Realidad problemática	39
1.4.2 Formulación del problema	41
1.5 Hipótesis	42
1.6 Objetivos	42
<b>II. MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>44</b>
2.1. Variables	45
2.2. Operacionalización de variables	46
2.3. Metodología	47
2.3.1 Tipo de estudio	47
2.3.2 Diseño	47

2.4	Población, muestra y muestreo	48
2.5	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	49
2.6	Métodos de análisis de datos	54
2.7	Validación y confiabilidad de instrumento	55
<b>III.</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>56</b>
<b>IV.</b>	<b>DISCUSIÓN</b>	<b>65</b>
<b>V.</b>	<b>CONCLUSIONES</b>	<b>69</b>
<b>VI.</b>	<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>72</b>
<b>VII.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.</b>	<b>74</b>
<b>VIII.</b>	<b>ANEXO</b>	<b>77</b>

## Índice de Tablas

	<b>Págs.</b>
Tabla 1. Alimentación del adulto mayor. Recomendaciones de consumo	24
Tabla 2. Estilo de vida Saludable	46
Tabla 3. Género de las Persona Adultas Mayores	49
Tabla 4. Rango de edad de las Personas Adulta Mayores	49
Tabla 5. Escala de valoración del instrumento "A"	51
Tabla 6. Rango de Valoración del Instrumento "A"	52
Tabla 7. Escala de Valoración del Instrumento "B"	52
Tabla 8. Rango de Valoración del Instrumento "B"	53
Tabla 9. Escala de Valoración Del Instrumento "C"	53
Tabla 10. Rango de Valoración Del Instrumento "C"	54
Tabla 11. Estilo de Vida Saludable de las Personas adultas Mayores	57
Tabla 12. Dimensión del Autocuidado de las Personas Adultos Mayores	58
Tabla 13. Dimensión del Actividad Física de las Personas Adultas Mayores	59
Tabla 14. Dimensión Psicosocial de las Personas Adultas Mayores	60
Tabla 15. Descripción de las dimensiones de la variable	
Estilo de Vida Saludable	61
Tabla 16. Estadísticos de contraste de las dimensiones de la variable	
Estilo de Vida Saludable	61
Tabla 17. Descripción de la dimensión de la variable Autocuidado	62
Tabla 18. Estadísticos de contraste de la dimensión de la variable	
Autocuidado	62
Tabla 19. Descripción de la dimensión de la variable Actividad Física	63

Tabla 20. Estadísticos de contraste de la dimensión de la variable	
Actividad Física a	63
Tabla 21. Descripción de la dimensión de la variable Psicosocial	64
Tabla 22. Estadísticos de contraste de la dimensión de la variable	
Psicosocial	64

## Índice de Figuras

Figura 1. Estilo de Vida Saludable de las Personas adultas Mayores	57
Figura 2. Dimensión del Autocuidado de las Personas Adultos Mayores	58
Figura 3. Dimensión del Actividad Física de las Personas Adultas Mayores	59
Figura 4. Dimensión Psicosocial de las Personas Adultas Mayores	60

## Resumen

El presente estudio investigación se centró en los talleres gerontológicos y tuvo como objetivo determinar el efecto del programa gerontológico en el estilo de vida saludable de los adultos mayores de la sede central del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor del año 2014. En base a la atención al adulto mayor en la ocupación de su tiempo libre dirigido al esparcimiento, conservación de su salud, desarrollo personal y su participación activa en la sociedad.

Asimismo esta investigación es de enfoque cuantitativo, donde el diseño es de investigación *expo facto*, el método utilizado fue hipotético deductivo. La población y la muestra, ambas son de 26 personas adultos mayores por lo cual es no probabilística. En el que la acción gerontológica, el programa y el estilo de vida saludable del adulto mayor ratificaron la dimensión ambiente del autocuidado, actividad Física y aspecto Psicosocial. En conclusión, las acciones gerontológicas derivados del programa gerontológico que comprendió los talleres de autocuidado, actividad física y psicosocial, afectaron positivamente el estilo de vida saludable de los adultos mayores.

Los resultados de la investigación comprueban que se puede afirmar que existe evidencia para concluir que existe diferencia del estilo de vida saludable de las personas adultas mayores de la evaluación antes y después del programa gerontológico como lo demuestra los resultados estadísticos de la prueba de Wilcoxon con un valor de "W" Calculada de -4,460 y una significatividad estadística de  $P=0,000000$ , aceptándose la hipótesis alternativa y rechazándose la hipótesis nula.

**Palabras claves:** Gerontología, adulto mayor y Estilo de vida Saludable

## Abstract

This research study focused on gerontological workshop aimed to determine the effect of the program in gerontology healthy lifestyle for seniors in the headquarters of the Comprehensive Care Centre for the Elderly of 2014. Based on the elderly care in looking after their free time directed recreation, conservation of their health, personal development and active participation in society.

Also this research is quantitative approach, where the design is expofacto research, hypothetical deductive method was used. The population and sample, both are adults over 26 people so it is not probabilistic. Where the action gerontology, the program and healthy lifestyle of the elderly ratified AND ENVIRONMENT dimension of self, Physical activity and psychosocial aspect. In conclusion, gerontological actions arising from gerontology program that included workshops on self care, physical activity and psychosocial positively affected the healthy lifestyle of older adults.

The research results prove that we can say that there is evidence to conclude that there is a difference of healthy lifestyle of the elderly assessment before and after the gerontology program as evidenced by the statistical test results of Wilcoxon with a value of "W" Calculated -4.460 and statistical significance of  $P = 0.000000$ , accepting the alternative hypothesis and rejecting the null hypothesis.

**Keywords:** gerontology, elderly and Healthy Life Style