

Relación entre Funcionalidad Familiar y Estilos de Vida en Adultos Mayores de Santo Domingo

Evelyn Gissel Jaramillo Murillo¹

egjaramillom@pucesd.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-7368-1376>

Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Santo Domingo.
Ecuador.

Castelo Rivas Walter Patricio²

wpcastelo@pucesd.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-4276-0871>

Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Santo Domingo.
Ecuador.

Lady Stefania Guevara Granizo

lsguevarag@pucesd.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-5548-2101>

Pontificia Universidad Católica del
Ecuador – Santo Domingo.
Ecuador.

María Nayeli Méndez Giler

mnmendezg@pucesd.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-5639-9482>

Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Santo Domingo.
Ecuador.

RESUMEN

Objetivo: Identificar la relación entre la funcionalidad familiar y los hábitos alimenticios, la actividad física, el descanso y sueño, la higiene y confort en los estilos de vida de los adultos mayores de Santo Domingo de los Tsáchilas. **Metodología:** Investigación cuantitativa y de alcance correlacional y diseño transversal. La población fue de 43160 adultos mayores de Santo Domingo de los Tsáchilas, a través de un muestro no probabilístico se tomó una muestra de 384 personas. Se aplicó una encuesta de 27 preguntas. Los análisis se los desarrolló con SPSS24, a través de pruebas de normalidad (Kolmogorov – Smirnov) y análisis correlaciones bivariados (Rho de Spearman). **Resultados:** El 74% de los encuestado presentó Disfunción familiar moderada, especialmente las mujeres. Mientras que el 56% determinaron tener buena calidad de vida. Por otra parte, se aprueban las hipótesis que indican que: la disfunción moderada influye en el género femenino ($,437^{***} <0.05$), y los buenos estilos de vida influyen en el género masculino ($,519^{***} <0.05$). Así mismo, se aprueba que: La funcionalidad familiar influye en la actividad física ($,774^{***} <0.05$), descanso y sueño ($,342^{***} <0.05$) e higiene y confort ($,446^{***} <0.05$). **Conclusión:** el estudio probó la relación entre la funcionalidad familiar y los estilos de vida de los adultos mayores de Santo Domingo de los Tsáchilas, concluyendo que a mayor funcionalidad familiar mejores son los índices de calidad de vida.

Palabras clave: *Funcionalidad familiar; Calidad de vida; Adultos mayores; Ecuador.*

¹ Autor principal

Correspondencia: egjaramillom@pucesd.edu.ec

Relationship Between Family Functionality and Lifestyles in Older Adults in Santo Domingo

ABSTRACT

Objective: To identify the relationship between family functionality and eating habits, physical activity, rest and sleep, and hygiene and comfort in the lifestyles of older adults in Santo Domingo de los Tsáchilas.

Methodology: Quantitative and correlational research with a cross-sectional design. The population was 43160 older adults of Santo Domingo de los Tsáchilas, and a sample of 384 persons was taken through a non-probabilistic sampling. A survey of 27 questions was applied. The analyses were carried out with SPSS24, through reliability tests (Cronbach's alpha), normality tests (Kolmogorov-Smirnov) and bivariate correlation analysis (Sperman's Rho). **Results:** 74% of the respondents presented moderate family dysfunction, especially women. While 56% determined that they had a good quality of life. On the other hand, the hypotheses indicating that: moderate dysfunction influences the female gender ($.437^{***} < 0.05$), and good lifestyles influence the male gender ($.519^{***} < 0.05$) are approved. So same, it approves that: Family functionality influences physical activity ($.774^{***} < 0.05$), rest and sleep ($.342^{***} < 0.05$) and hygiene and comfort ($.446^{***} < 0.05$). **Conclusion:** the study tested the relationship between family functionality and the lifestyles of older adults in Santo Domingo de los Tsáchilas, concluding that the higher the family functionality, the better the quality of life indices.

Keywords: *Family functionality; Quality of life; Older adults; Ecuador.*

Artículo recibido 30 junio 2023

Aceptado para publicación: 30 julio 2023

INTRODUCCIÓN

El adulto mayor es un individuo que a lo largo del transcurso de su vida ha adoptado una variedad de hábitos y costumbres a través de los cuales se ha moldeado sus estilos de vida (Analuiza et al., 2021). La pirámide poblacional ha determinado que para el año 2050 los adultos mayores se incrementarán en un 21% (Expansión, 2021).

El adulto mayor es un grupo de personas cuyas edades se concentran entre los 60 años y más, pero debido a que existen casos de adultos mayores que han llegado a vivir por tiempos bastantes prolongados, se ha determinado una clasificación en donde se indica que los adultos mayores entre 60 y 74 años se los considera como edad avanzada, a quienes tienen entre 75 y 90 se los denomina ancianos y a quienes superan los 90 se los denomina grandes longevos (Vega et al., 2021).

Los estilos de vida saludable de un adulto mayor se ven condicionados por los buenos hábitos alimenticios, la actividad física desarrollada, la cantidad de descanso y sueño, y la higiene y confort. Según Saucedo et al. (2021) la alimentación saludable es aquella que brinda a una persona los nutrientes necesarios para mantener su adecuado funcionamiento y disminuir el riesgo de adquirir alguna enfermedad. Mientras que la actividad física es cualquier tipo de movimiento del cuerpo que pone en funcionamiento los músculos y el desgaste de energía en beneficio de la salud de las personas (Mahecha., 2019). Por otro lado, el descanso y sueño es conceptualizado como una situación biológica que es de necesidad para que el ser humano pueda recuperar las energías consumidas durante las actividades desarrolladas en su vida diaria (Medina et al., 2009). Finalmente, la higiene y confort se trata de un conjunto de actividades relacionadas a los hábitos de aseos y cuidado que tiene una persona en función de conservar en buen estado su salud (Rodríguez et al., 2020).

Varios artículos concuerdan en que, para garantizar un adecuado estilo de vida de los adultos mayores, es necesario la ayuda de su círculo cercano (Analuiza et al., 2020; Saucedo et al., 2021; Mahecha, 2019). En este sentido la funcionalidad familiar hace alusión a la unión, el nivel de comunicación, la convivencia y el soporte existente entre los miembros de un núcleo familiar para así hacer frente a una situación (Medellín et al., 2012).

La importancia por mejorar los estilos de vida de las personas ha tomado relevancia para la sociedad desde los inicios de los años 80, en donde organismos de salud han determinado la necesidad de establecer planes de acción que orienten a las personas hacia el consumo de alimentos que aporte a su salud. Ante lo cual, varias investigaciones se han desarrollado para identificar la relación entre la funcionalidad familiar hacia los adultos mayores y los hábitos alimenticios, la actividad física, la cantidad de descanso y sueño, y la higiene y confort (Rodríguez et al., 2020).

El estudio de Huaman (2021) determinó que la funcionalidad de la familia dentro de las dietas suministradas a los adultos mayores fue determinante para que 80,4% de ellos consuman alimentos no nocivos. Mientras que el estudio de Toapaxi et al. (2020), desarrollado con adultos mayores de la provincia de Cotopaxi identificó que este grupo de personas mantiene un estilo de vida saludable gracias al apoyo brindado por los integrantes de su familia, pero es necesario fortalecer en ellos el conocimiento sobre los beneficios de comer frutas y verduras.

A pesar que las ciencias de la salud han manifestado que la actividad física mejora las condiciones de salud de las personas, algunos estudios han determinado que el desarrollo de ejercicios en los adultos mayores es bastante reducido, y esto puede obedecer a los estilos de vida sedentarios que han tenido en el pasado (Ventura y Zevallos, 2019). La investigación de Brijaldo (2021), concluyó que el apoyo de la familia para el desarrollo de actividades físico-recreativas dentro de los estilos de vida de los adultos mayores contribuye a la disminución de los niveles de ansiedad y depresión. Mientras que el estudio de Ventura y Zevallos (2019), determinó que solo el 49% de los adultos mayores que formaron parte de su estudio desarrolla actividad física y que su familia les apoya para la ejecución de esta actividad.

Por otra parte, el descanso o tiempo de sueño es otro de los factores que influye dentro de los estilos y las condiciones de vida Saludables de las personas. El estudio de Brijaldo (2021), determinó que los adultos mayores que formaron parte de su estudio reciben medianamente apoyo de la familia, y que por consecuente esto afectó en la baja calidad de sueño, en la presencia de fatiga, dolores musculares y pensamientos catastróficos. Así mismo, el estudio de Reyes et al (2020) determinó que existe una relación entre la funcionalidad de la familia de los adultos mayores y la actividad física, la calidad en el sueño y el insomnio.

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), los inadecuados estilos de vivencia conducen a la carencia de actividad física, pueden influenciar en la mortalidad del ser humano. Por lo tanto, la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología determinó que alineados al sedentarismo han pasado a convertirse en una problemática que conduce a la presencia de factores relacionados con las enfermedades cardiovasculares, a tal punto que un 4,4% de las defunciones que se producen anualmente en adultos mayores de Europa (230mil) se deben al sedentarismo (Sociedad Española de Geriátría y Gerontología., 2023).

Por otra parte, la OMS también ha recalcado que la mal nutrición es otro de los factores que condiciona los estilos de vida de los adultos mayores, lo que ha provocado que a nivel mundial 1900 millones de adultos tengan sobre peso y 462 millones presenten cuadros de insuficiencia renal (Organización Mundial de la Salud., 2021). A pesar de que, la OMS no ha expresado algún dato sobre las afecciones que provoca la falta de descanso en los adultos mayores, una investigación desarrollada por Pineda et al. (2016), pone al descubierto que el 56% de los adultos mayores de un centro gerontológico del Cantón Esmeraldas no duermen las horas adecuadas, conciliando el sueño solo por el lapso promedio de 4 horas, lo que repercute considerablemente en sus estados de ánimo, afectando de esta manera el desarrollo de sus actividades diarias.

En consideración de todo lo anteriormente manifestado, la carencia de actividad física, la mala alimentación y la falta de descanso, se han convertido en los factores que afectan considerablemente a los estilos de vida de los adultos mayores. A tal punto que, el no plantear planes de intervención que estimulen a los adultos mayores a mejorar sus condiciones de vida, puede conducir a riesgos catastróficos como problemas cardíacos e insuficiencia renal.

El desarrollo del presente estudio se justifica debido a la necesidad de conocer sobre los estilos de vida de los adultos mayores e identificar si sus patrones de conducta están alienados al desarrollo de actividad deportiva, descanso y la buena alimentación. Todo esto con la finalidad de conocer a fondo sobre esta problemática y dar bases para futuros programas de salud que puedan mejorar las condiciones de vida y salvaguardar su salud de los adultos mayores.

El objetivo de la presente investigación es identificar la relación entre la funcionalidad familiar y los hábitos alimenticios, la actividad física, el descanso y el sueño, y la higiene y confort dentro de los estilos de vida de los adultos mayores de Santo Domingo de los Tsáchilas. En consideración de lo manifestado, las hipótesis que se probarán en el estudio son:

- H1. La funcionalidad familiar influye en la actividad física del adulto mayor.
- H2. La funcionalidad familiar influye en el descanso y sueño del adulto mayor.
- H3. El apoyo familiar influye en la alimentación del adulto mayor.
- H4. La funcionalidad familiar influye en la higiene del adulto mayor
- H5. Los adultos mayores de género femenino son más propensos a las afecciones que se generan dentro de las familias.
- H6. Los buenos estilos de vida influyen mayormente en los adultos mayores de género masculino.

METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un alcance correlacional y bajo un diseño transversal. La población que formó parte de la investigación, estuvo conformada por adultos mayores. Según la proyección poblacional 2010-2020 desarrollada por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) hasta el año 2020, existe un total de 43160 adultos mayores en Santo Domingo de los Tsáchilas (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos., 2020). En consideración de que esta población es extensa de medir, se tomó como muestra de estudio a 384 adultos mayores, y como técnica de muestreo se aplicó el muestreo no probabilístico. Respecto a los criterios de inclusión se aplicó las encuestas solamente a adultos mayores que estuvieron con mente lucida, y que tuvieron capacidad de raciocinio para responder a las preguntas, mientras que se excluyó a los adultos mayores que tengan problemas mentales o que durante el momento de la aplicación de la encuesta esté en estado etílico o que tengan Alzheimer.

La recolección de los datos se la desarrolló durante el mes de mayo y junio de 2023, para lo cual se utilizó una encuesta conformada por 16 preguntas las cuales estuvieron distribuidas dentro de tres variables (cuatro

preguntas para la dimensión actividad física, cuatro preguntas para la dimensión descanso y sueño, cuatro para la dimensión de alimentación y cuatro para la dimensión de higiene y confort) y fueron cuantificadas a través de una escala de tres puntos (sí, tal vez y no), estas preguntas fueron tomadas del estudio de Ventura y Zevallos (2019). Mientras que la dimensión de la funcionalidad familiar fue medida a través del cuestionario APGAR Familiar conformado por cinco preguntas cuantificadas bajo una escala de tres puntos (casi nunca, nunca y siempre) y para corroborar la confiabilidad del cuestionario se obtuvo, el Alfa de Cronbach con un total de: 0.888.

Los resultados fueron procesados a través del software SPSS, en donde primero se calculó nuevamente la confiabilidad del instrumento a través de una prueba Alfa de Cronbach y luego se determinó la normalidad de los datos. Una vez determinado si los datos son normales o anormales se procedió a desarrollar los análisis correlacionales mediante la utilización del coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

Con el objetivo de garantizar los aspectos éticos de la investigación, se tomó en consideración lo expuesto por la Organización Panamericana de la Salud (2018) en donde se determina que el estudio debe garantizar la generación de conocimiento que pueda mejorar la salud de la sociedad. A su vez, se aplicó el consentimiento informado con la finalidad de que los adultos mayores tengan la oportunidad de decidir si participan o no en la investigación. También se garantizó la no vulnerabilidad de los derechos de los participantes de la investigación a través de la confidencialidad de la información brindada, misma que será de uso exclusivo para el presente estudio y no tendrá otros fines.

RESULTADOS

Una vez analizados los resultados, se pudo evidenciar que la funcionalidad familiar influye en los estilos de vida de los adultos mayores. Con la finalidad de identificar la fiabilidad de los resultados, primero se calculó los Alfas de Cronbach de cada una de las dimensiones que formaron parte del estudio. Los resultados fueron: actividad física 0.858, descanso y sueño 0.736, alimentación 0.795, higiene y confort 0.722 y la funcionalidad 0.734.

Luego de haber determinado la confiabilidad de los resultados, se procedió a calcular las pruebas de normalidad a través del test de Kolmogorov el cuál arrojó un p-valor de 0.00 para cada una de las dimensiones, con lo cual se comprobó que los datos son anormales, para finalmente calcular las correlaciones a través del coeficiente de correlación de Rho de Sperman. Con el fin de facilitar la comprensión de los resultados de la investigación, a continuación, se presentan los siguientes apartados: (a) análisis demográfico, (b) análisis de los niveles de estilo de vida y disfunción familiar, y (c) análisis correlacional bivariado.

Análisis demográfico

Los resultados de la dimensión demográfica permitieron identificar que el 66% de los adultos mayores que participaron en la investigación son de edad avanzada, de los cuales el 33% tienen entre 4 a 5 hijos, el 52% fueron hombres. Por otra parte, el 49% de los encuestados son casados y todos determinaron ser ecuatorianos. Finalmente se pudo identificar que el 59% pertenecen a familias extensas. La Tabla 1, muestra todos los resultados demográficos del estudio.

Tabla 1.

Resultados demográficos.

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Edad	Edad avanzada (60 a 74 años)	254	66%
	Ancianos (75 a 90 años)	130	34%
Cantidad de hijos	0-1 hijo	7	2%
	2-3 hijos	70	18%
	4-5 hijos	128	33%
	6-7 hijos	111	29%
	8 hijos o más	68	18%
Estad civil	Soltero	84	22%
	Casado	188	49%
	Viudo	58	15%
	Divorciado	11	3%
	Unión libre	43	11%
Nacionalidad	Ecuatoriano	384	100%
	Extranjero	0	0%
Tipo de familia	Familia sin hijos	55	14%
	Familia biparental con hijos	7	2%

Familia homoparental	20	5%
Familia reconstituida o compuesta	60	16%
Familia monoparental	15	4%
Familia de acogida	1	0%
Familia extensa	226	59%

Muestra de estudio: 384

Análisis de la funcionalidad familiar y estilo de vida.

Respecto a la dimensión de funcionalidad familiar se hizo necesario sumar los valores de las cinco preguntas de esta dimensión. Según Suarez y Alcalá cuando los valores alcanzan una sumatoria entre 7 y 10 puntos existe normal funcionalidad en la familia, si la suma es entre 4 y 6 puntos existe disfunción moderada, y si existe entre 0 y 3 puntos, la disfunción es grave. A través de este cálculo se identificó que el 26% de los adultos mayores presentaron funcionalidad familiar normal, el 74% restantes disfunción moderada y no se presentaron casos de disfunción severa. A su vez, se identificó que existe una mayor prevalencia de disfunción moderada en las mujeres. Según la información recopilada en la investigación, la disfunción normal se presenta en el 23% de las familias de los hombres en comparación con el 3% de las mujeres. Mientras que, la disfunción moderada es del 45% para las mujeres en comparación con el 28% de hombres.

Para analizar los niveles de estilo de vida, se sumó todos los valores de las 16 preguntas que conformaron la dimensión de estilos de vida. Según Ventura y Zevallos (2019), cuando la sumatoria alcanza un valor entre 1 y 16 el adulto mayor tiene buen estilo de vida, si la suma es entre 17 y 32 el estilo de vida es medio y si se llega a 33 o más, los estilos de vida son malos. Con base a los resultados obtenidos, se pudo evidenciar que el 56% de los encuestados presentan un buen estilo de vida, el 43% moderado y el 1% malo. Por otra parte, se pudo evidenciar que el 29% de los hombres presenta un buen estilo de vida en comparación con el 27% de las mujeres. La Tabla 2 expone los resultados anteriormente descritos.

Tabla 2.**Niveles de funcionalidad familiar y estilos de vida en relación al género.**

Variable		Género						Sig.
		Hombres (fi)	%	Mujeres (fi)	%	Total (fi)	%	
Funcionalidad familiar	Normal	89	23%	12	3%	101	26%	0.000
	Disfunción moderada	109	28%	174	45%	283	74%	
	Disfunción grave	0	0%	0	0%	0	0%	
	Total	198	52%	186	48%	384	100%	
Estilos de vida	Bueno	112	29%	102	27%	214	56%	0.003
	Moderado	84	22%	82	21%	166	43%	
	Malo	2	1%	2	1%	4	1%	
	Total	198	52%	186	48%	384	100%	

Análisis relacional de las variables de estudio.

Con la finalidad de evidenciar la existencia de asociación entre los niveles de funcionalidad familiar y los estilos de vida de los adultos mayores, se diseñó una matriz de contingencia de datos cruzados. Los resultados obtenidos permitieron evidenciar que a pesar de que la mayoría de los adultos mayores tienen buenos estilos de vida el 46,6% de ellos presentan disfunción familiar moderada.

Análisis correlacional bivariado

Tabla 3.

Análisis correlacional.

Relación	Nivel de correlación	Significancia	Resultado
Funcionalidad familiar – actividad física.	0.774	0,000	Aceptada
Funcionalidad familiar – descanso y sueño.	0.342	0,000	Aceptada
Funcionalidad familiar – alimentación.	0.446	0,000	Aceptada
Funcionalidad familiar – higiene y confort.	0.092	0,017	Aceptada
Disfunción moderada - género femenino	0.437	0,000	Aceptada
Buenos estilos de vida – género masculino	0.519	0,000	Aceptada

Tabla 4.

Análisis relacional de las variables.

Variables	Estilos de vida:						Total		Sig.
	Bueno		Moderado		Malo		fi	%	
Funcionalidad familiar:	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	
Normal	35	9,1%	65	16,9%	1	0,3%	101	26,3%	
Disfunción moderada	179	46,6%	101	26,3%	3	0,8%	283	73,7%	
Disfunción grave	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	0.0
Total	214	55,7%	166	43,2%	4	1,0%	384	100,0	00
								%	

DISCUSIÓN

Una vez analizados estadísticamente los resultados de la investigación, se determina que la funcionalidad familiar es indispensable dentro de los estilos de vida de los adultos mayores. Con la finalidad de facilitar el entendimiento de la discusión. A continuación, se presentan los siguientes apartados: (a) discusión de los hallazgos demográficos, (b) discusión de los niveles de funcionalidad familiar y estilos de vida, (c) discusión de la relación entre la funcionalidad familiar y los estilos de vida, y (d) discusión de las hipótesis planteadas.

Discusión de los demográficos.

Los hallazgos demográficos del estudio, permitió identificar que el 66% de los adultos mayores se encontraban en un rango de edad entre 60 a 74 años, este hallazgo se asemeja al estudio de Analuiza et al. (2021), en cuya muestra de estudio participaron el 61% de adultos mayores a 60 y menores a 70 años. Por otra parte, el estudio de Rodríguez et al (2020) identificó que el 40,9% de adultos mayores que integraron su estudio fueron hombres, resultado que se asemeja al 52% de los encuestados de género masculino del presente artículo. Así mismo, se identificó que el 49% de los encuestados fueron casados, resultado que se asemeja a la investigación de López et al. (2023), en donde un 52,1% de los adultos mayores de ese estudio fueron casados. Finalmente, el estudio identificó que el 59% de los encuestados pertenecieron a familias extensas, resultado que se asemeja al estudio de Vásquez et al. (2020) quienes indicaron que el 45,5% de los adultos mayores que formaron parte de su estudio eran de familias extensas.

Discusión de la relación entre la funcionalidad familiar y estilos de vida.

Respecto a la relación entre la funcionalidad familiar y los estilos de vida se determinó que a pesar de que la mayoría de los adultos mayores determinaron tener buenos estilos de vida, ellos presentan disfunción moderada. Lo que representa que los adultos mayores desarrollan actividad física, se alimentan bien, descansan bien y su higiene es la adecuada, pero sus contextos familiares no favorecen para que ellos tengan una mejor satisfacción respecto al apoyo que deben brindarles sus familiares. Ante lo cual, se respalda la determinación de (Brijaldo, 2021), quien determinó que el apoyo de la familia influye considerablemente

dentro de los estilos de vida de los adultos mayores, lo que contribuye a la disminución de los niveles de afecciones en la salud. Como también, lo expuesto por Reyes et al. (2020), quienes asociaron a la funcionalidad familiar con los adecuados estilos de vida de los adultos mayores.

Discusión de la funcionalidad familiar y los estilos de vida.

Respecto a la funcionalidad familiar se conoció que el 74% de los adultos mayores que formaron parte de la investigación presentaron disfunción moderada, esto representa que sienten que no son correspondidos por sus familiares y que perciben a sus familias como medianamente conflictivas. Este hallazgo se pone a favor de las investigaciones que han determinado que la disfunción familiar es uno de los problemas que mayormente se presenta en familias grandes (Brijaldo, 2021), lo que influye para que los adultos mayores se sientan reprimidos y por consiguiente su salud se vea deteriorada debido a los problemas de sus familiares (Rodríguez et al., 2020; Ventura y Zevallos, 2019).

Por otra parte, se pudo conocer que los estilos de vida de los adultos mayores son buenos, puesto que el 56% de los participantes del estudio determinaron que están en capacidad de desarrollar actividad física, que descansan las horas adecuadas, que cuentan con una buena alimentación y que su higiene y confort es aceptable. Este hallazgo respalda la determinación de varios estudios que han determinado que la actividad físico recreativas, mejora las condiciones de vida de un adulto mayor, (Ventura y Zevallos, 2019), que el tiempo de descanso y sueño es indispensable para prevenir las fatigas y los dolores musculares (Brijaldo, 2021) y que la alimentación adecuada es la base elemental para que el adulto pueda dormir bien y que tenga la fortaleza para hacer actividad física. Evidenciando además que existen valores estadísticamente significativos que determinan que el género influye en la funcionalidad familiar como también en los estilos de vida. (Toapaxi et al., 2020).

Discusión de las hipótesis planteadas en el estudio.

A través del presente resultado se comprueba la hipótesis del estudio donde se acepta H1, lo que representa que la funcionalidad familiar influye en la actividad física de los adultos mayores. Esto determina que la funcionalidad familiar que se brinda dentro de la familia es importante para que los adultos mayores puedan ejercitarse y con ellos mejorar sus condiciones de salud. Este hallazgo respalda lo expresado por Brijaldo

(2021), quien manifestó que el apoyo de la familia para el desarrollo de actividades físico-recreativas dentro de los estilos de vida de los adultos mayores disminuye los niveles de ansiedad y depresión. Como también lo expuesto por Ventura y Zevallos (2019), quienes determinaron que la familia apoya a las actividades físicas de los adultos mayores para mejorar sus estados de salud.

Por otra parte, se aprueba H2, esto quiere decir que la funcionalidad familiar influye en el descanso y sueño del adulto mayor. Esto determina que cuando los familiares se preocupan por acondicionar el lugar para que el adulto mayor descanse, mejora considerablemente la calidad de sueño. Este hallazgo se pone a favor de lo determinado por (Brijaldo, 2021), quien indicó que la falta de apoyo familiar influye en la baja calidad de sueño de los adultos mayores, lo que influye en la presencia de dolores lumbares y musculares. Así mismo, se respalda lo expresado por Reyes et al. (2020), quien a través de su estudio encontró relación entre la funcionalidad familiar y la calidad de descanso y sueño.

Continuando con la discusión, se determina que se acepta H3 lo que quiere decir que el apoyo familiar si influye en la alimentación de los adultos mayores, esto representa que las personas de la tercera edad no se sienten en la capacidad de preparar sus alimentos y necesitan del apoyo de sus familiares. Este hallazgo se pone a favor de los artículos que han determinado que los adultos mayores son personas dependientes de su familia para el desarrollo de sus actividades diarias (Balladares et al., 2021).

Finalmente, se acepta H4, lo que significa que la funcionalidad familiar influye en la higiene del adulto mayor, esto permite poner en conocimiento que los adultos mayores necesitan de sus familiares para desarrollar su aseo personal. Este hallazgo apoya la determinación de Pineda et al. (2016), quienes manifestaron que la funcionalidad de la familia de un adulto mayor es necesario para el correcto aseo de un adulto mayor, especialmente para prevenir riesgos de caída en el baño.

Por otra parte, se pudo identificar que La disfunción moderada influye mayormente en los adultos mayores de género femenino, ante lo cual se aprueba H5, esto representa que las mujeres son más propensas a las afecciones que se generan dentro de las familias. Este hallazgo respalda lo expuesto en investigaciones que determinaron que las mujeres son las más afectadas cuando se presentan complicaciones dentro de las estructuras familiares (Rodríguez et al., 2020; Ventura y Zevallos, 2019).

Finalmente, se acepta H6, lo que representa que los buenos estilos de vida influyen mayormente en los adultos mayores de género masculino, esto permite entender que los adultos mayores de género masculino son más fuertes antes las adversidades que se presentan dentro de sus contextos familiares. Por lo tanto, sus estilos de vida no se ven condicionados por los problemas que se presenten en la familia. Este hallazgo respalda lo expuesto por varias investigaciones que han determinado que, a mejor apoyo de la familia, mejores serán las condiciones de vida de los adultos mayores (Analuiza et al., 2020; Ventura y Zevallos., 2019; López et al, 2023).

Limitación

La principal limitación del estudio fue la aplicación de las encuestas a los adultos mayores debido la excesiva cantidad de preguntas y comprensión, lo que fatigó a los participantes Y se notó las molestias de ellos conforme iban avanzando en el desarrollo de la encuesta. Otra de las limitaciones fue la firma del consentimiento informado y exponer su número de cédula por la desconfianza.

Análisis Crítico

El fenómeno del envejecimiento poblacional se ha convertido en una preocupación social a nivel mundial, a tal punto que se tiene previsto que para el 2050 se calcula que la cantidad de adultos mayores aproximadamente llegue a 2 mil millones de personas en el mundo (Expansión, 2021). Ante lo cual, la estabilidad familiar es una pieza fundamental dentro de la salud de los adultos mayores. Sin embargo, en Ecuador aún no se enfatiza en su aplicación ya que se tiene políticas encaminadas al mejoramiento de la calidad de vida, pero existen casos en el MIES de denuncias por falencias del cuidado del anciano (MIES, 2023) y escasa prevención de riesgos de caídas de los adultos mayores (Diario el Comercio, 2020), en el país aún hay resistencia a la aceptación de la realidad de que los adultos mayores están muy propensos a una caída y que esto depende del apoyo que los miembros de la familia brinden dentro del hogar (Ventura et al., 2019; Brijaldo, 2021).

CONCLUSIÓN

La presente investigación permitió determinar la relación existente entre la funcionalidad familiar y los estilos de vida de los adultos mayores. Evidenciando que la funcionalidad de la familia condiciona el desarrollo de actividad física, descanso y sueño e higiene y confort y por ende esto mejora los estilos de vida del adulto mayor. Por otra parte, se identificó que los adultos mayores masculinos tienen buenos estilos de vida y se sienten con el apoyo de su familia, mientras que las mujeres son las que mayormente se ven afectadas por la disfuncionalidad moderada de sus familias a pesar que determinaron que tienen buenos estilos de vida.

REFERENCIAS

- Analuiza, E., Sánchez, C., Campos, N. y Campos C. (2020). Actividad Física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF*, 62(1), 90-105. Recuperado de: <https://n9.cl/j0og5>
- Balladares, J., Carvacho, R., Basualto, P., Coli, J., Molina, M., Catalán, L. y Aracena, M. (2021). Cuidar a los que cuidan: Experiencias de cuidadores informales de personas mayores dependientes en contexto COVID-19. *Psicoperspectivas* 20(3), 55-66. Recuperado de: <https://n9.cl/i7021y>
- Brijaldo, S. (2021). Dolor, fatiga y calidad de sueño en el adulto mayor [Tesis Doctoral Universidad Rovira i Virgili]. Recuperado de: <https://n9.cl/2n9uq>
- Diario el Comercio. (2020). Cuidado y recreación requieren los adultos mayores. Recuperado de: <https://acortar.link/88raRc>
- Expansión. (2021). Pirámide Poblacional 2021. Recuperado de: <https://n9.cl/v7apo>

- Huaman, G. (2021). Información preventiva sobre hipertensión arterial y estilo de vida, en adultos mayores del centro de salud los Aquijes, Ica 2019. *Revista Enfermería la Vanguardia* 9(1), 10-16. Recuperado de: <https://urlzs.com/9e7Sa>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2020). Proyecciones Poblacionales. Recuperado de: <https://n9.cl/i1x8>
- López, D., Huajardo, G., Canturin, E. y Gutiérrez, A. (2023). Socioeconomic inequalities and health of older adults in Peru: analysis of the Demographic and Family Health Survey, 2014 and 2019. *Rev Cub Sal Públ* 49(1), e3734. Recuperado de: <https://n9.cl/5usw47>
- Mahecha, S. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *RNCM* 2(2), 1-14. Recuperado de: <https://n9.cl/vje5g>
- Medellín, M., Rivera, M., López, J., Kanán, M. E. y Rodríguez, A. (2012). Funcionamiento familiar y su relación con las redes de apoyo social en una muestra de Morelia, México. *Salud Ment* 35(2), 147-154. Recuperado de: <https://n9.cl/rs9ze>
- Medina, A., Fera, D. y Oscoz, G. (2009). Los conocimientos sobre el sueño y los cuidados enfermeros para un buen descanso. *Enf Global* 8(3), 1-18. Recuperado de: <https://n9.cl/afx2nc>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social (2023). MIES firma convenios para brindar atención y cuidados a adultos mayores de Cayambe. Recuperado de: <https://www.inclusion.gob.ec/mies-firma-convenios-para-brindar-atencion-y-cuidados-a-adultos-mayores-de-cayambe/>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). ¿Cuáles son las pautas éticas que deben regir las investigaciones con seres humanos? Recuperado de: <https://bit.ly/3Ih7IBS>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Mal nutrición. Disponible en: <https://n9.cl/qtyp>

Pineda, A., Medina, C., Yuja, N. y Lanza, O. (2016). Cardiopatía Isquémica y factores de riesgo en una población Adulto Mayor de Honduras. *Rev Hisp Cienc Salud* 2(2), 146-52.

Recuperado de: <https://n9.cl/ybplc>

13. Reyes, P., Gutiérrez, C., Mena, R. y Torres, S. (2020). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna en personas mayores. *Revista española de Geriatria y Gerontología*, 55(1), 42-49. Recuperado de: <https://n9.cl/a415x>

Rodríguez, S., Días, R., Cervera, M., Banda, A., Rodríguez, A. y Tejada, S. (2020). Participación de familiares cuidadores para el confort de personas mayores hospitalizadas. *Gerokomos* 31(2), 71-75. Recuperado de: <https://acortar.link/x4EVz6>

Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. (2023). Comportamiento sedentario, factor de riesgo de múltiples afecciones. Recuperado de: <https://bit.ly/3MiR4Ev>

Suarez, M. y Alcalá, M. (2014). Apgar familiar: una herramienta para detectar disfunción familiar. *Rev. Méd. La Paz* 20(1), 53-57. Recuperado de: <https://n9.cl/r0oyq>

Saucedo, J., Peña, A. y Amezcua, J. (2021). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes universitarios. *Rev. Invest. Univ. Quindío*, 33(1), 199-211. Recuperado de: <https://n9.cl/szo69>

Toapaxi, E., Guarate, Y. y Cusme, N. (2020). Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores. *Enfermería Investiga* 5(4), 18-24. Recuperado de: <https://n9.cl/bswar>

Vázquez, J., Ramos, R., Rodríguez, S. y Fernández, R. (2020). Conocimientos sobre Salud bucal del adulto mayor. Consultorio 10. Policlínico “Dr. Tomas Romay” 2017-2018. *Rev.Med.Electrón.* 42(5), 2248-2261. Recuperado de: <https://n9.cl/es/s/kldkn>

Vega, M., Vega, M., González, J. y Arias, E. (2021). Lesiones musculo esqueléticas en cuidadores adultos mayores. *Rev. Med. Inst. Mex. Seg. Social*, 59(4), 290-299. Recuperado de: <https://n9.cl/omub3>

Ventura, A. y Zevallos, A. (2019). Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2017. *cietna* 6(1),60-7. Recuperado de: <https://n9.cl/oevfx>