



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA  
URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_ DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTOR**

**FERRADAS ROJAS, MAYSIDIYE MISHELLE**

**ORCID:0000-0002-5679-6381**

**ASESOR**

**CANTUARIAS NORIEGA, NELIDA**

**ORCID:0000-0001-5952-7905**

**CHIMBOTE-PERÚ**

**2024**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA**

**ACTA N° 0148-092-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS**

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **20:15** horas del día **24** de **Junio** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

**VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA** Presidente  
**GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA** Miembro  
**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO** Miembro  
**Dr(a). CANTUARIAS NORIEGA NELIDA** Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020**

**Presentada Por :**  
(0106171098) **FERRADAS ROJAS MAYSDIYE MISHELLE**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **15**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Enfermería**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

**VILCHEZ REYES MARIA ADRIANA**  
Presidente

**GORRITTI SIAPPO CARMEN LETICIA**  
Miembro

**ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO**  
Miembro

**Dr(a). CANTUARIAS NORIEGA NELIDA**  
Asesor



## CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020 Del (de la) estudiante FERRADAS ROJAS MAYSDIYE MISHELLE, asesorado por CANTUARIAS NORIEGA NELIDA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 07 de Octubre del 2024



Mgtr. Roxana Torres Guzman  
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

## **DEDICATORIA**

Se lo dedico a Dios, porque sin el nada es posible, él sabe lo que vendrá en el futuro, por eso él nos ayuda a cumplir con nuestros objetivos y siempre nos acompaña para no desviarnos.

Se lo dedico con mucho cariño a mis padres Jorge Ferradas Vergara y Katty Rojas Gómez, también a mi hermana Katherin Mestanza Rojas.

Ellos fueron una parte importante en este proceso, por su amor, su apoyo incondicional y consejos logre mantenerme firme durante el transcurso de mis estudios.

**MAYSDIYE FERRADAS**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradecer a Dios por bendecirme y ayudarme a superar los obstáculos, por darme fuerzas y mantenerme con buena salud, para seguir avanzando y culminar mi trabajo.

Agradecer a mi familia, a mi novio y amigos, que me apoyaron de varias formas, me dieron palabras de aliento y estuvieron durante todos estos años.

Así mismo, a la Universidad Uladech Católica y a mi asesora la Dra. Nélida Cantuarias Noriega que se encargó de guiarme para presentar un buen trabajo de investigación.

**MAYSDIYE FERRADAS**

## ÍNDICE GENERAL

CARÁTULA.....	I
DEDICATORIA .....	IV
AGRADECIMIENTO .....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
LISTA DE TABLAS.....	VII
LISTA DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
I.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
II.MARCO TEÓRICO.....	6
2.1 Antecedentes.....	6
2.3 Bases teóricas.....	10
2.3 Hipótesis.....	15
III.METODOLOGÍA.....	16
3.1 Tipo, nivel y diseño de Investigación.....	16
3.2 Población y muestra.....	16
3.3 Operacionalización de las variables/categorías.....	17
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos/información.....	20
3.5 Método de análisis de datos/información.....	22
3.6 Principios éticos.....	23
IV.RESULTADOS.....	24
V.DISCUSIÓN.....	36
VI.CONCLUSIONES.....	55
VII.RECOMENDACIONES.....	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	57
ANEXOS.....	68
Anexo 01: Matriz de Consistencia .....	68
Anexo 02: Instrumento de recolección de información .....	69
Anexo 03: Ficha técnica de los instrumentos.....	73
Anexo 04: Formato de consentimiento informado u otros.....	76

## LISTA DE TABLAS

<b>TABLA 1:</b> FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020.....	24
<b>TABLA 2:</b> ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020.....	29
<b>TABLA 3:</b> RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020.....	30

## LISTA DE FIGURAS

<b>FIGURAS DE LA TABLA 1: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020.....</b>	<b>25</b>
<b>FIGURA DE LA TABLA 2: ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020.....</b>	<b>29</b>
<b>FIGURAS DE LA TABLA 3: RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020.....</b>	<b>32</b>

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general: Determinar la relación entre los factores biosocioculturales y estilo de vida de los adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, 2020. La metodología fue cuantitativa - retrospectiva, descriptiva, correlacional; con muestra de 216 adultos a quienes se les aplicó el cuestionario sobre los factores biosocioculturales y escala del estilo de vida. Los datos fueron procesados en Microsoft Excel y exportados al software PASW Statistics versión 18.0 para ser presentados en tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales. Se obtuvieron los siguientes resultados: el 68,1% son mujeres, el 45,8% tiene de 36 a 59 años, el 85,6% superior completa/incompleta, el 68,5% son católicos, el 37,5% son casados, el 41,7% son empleados, el 36,1% tienen ingresos económicos de 931 a 1500 soles y el 60,2% de adultos tienen un estilo de vida saludable. La mayoría tiene grado de instrucción superior completa/incompleta, más de la mitad son mujeres y profesan la religión católica; menos de la mitad son adultos en edad madura, casados, empleados y con ingresos económicos de 931 a 1500 soles. Más de la mitad de los adultos tienen un estilo de vida saludable y en un porcentaje significativo tienen un estilo de vida no saludable. Al realizar la prueba de Chi-cuadrado entre los factores biosocioculturales sexo, edad, religión e ingreso económico se encontró relación estadísticamente significativa con el estilo de vida.

**Palabras clave:** adultos, estilo de vida, factores biosocioculturales

## ABSTRACT

The general objective of this research is: Determine the relationship between the biosociocultural factors and lifestyle of adults in the Las Gardenias Urbanization\_Distrito Nuevo Chimbote, 2020. The methodology was quantitative - retrospective, descriptive, correlational; with a sample of 216 adults to whom the questionnaire on biosociocultural factors and lifestyle scale was applied. The data were processed in Microsoft Excel and exported to the PASW Statistics software version 18.0 to be presented in absolute and relative percentage frequency distribution tables. The following results were obtained: 68.1% are women, 45.8% are between 36 and 59 years old, 85.6% are complete/incomplete, 68.5% are Catholic, 37.5% are married, 41.7% are employees, 36.1% have an income of 931 to 1,500 soles and 60.2% of adults have a healthy lifestyle. The majority have a complete/incomplete degree of higher education, more than half are women and profess the Catholic religion; Less than half are adults of mature age, married, employed and with incomes of 931 to 1500 soles. More than half of adults have a healthy lifestyle and a significant percentage have an unhealthy lifestyle. When performing the Chi-square test between the biosociocultural factors sex, age, religion and economic income, a statistically significant relationship with lifestyle was found.

**Keywords:** adults, lifestyle, biosociocultural factors

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La adultez es una de las etapas más largas de la vida, en muchos lugares comienza a los 18 o 20 años, pero la madurez como ciclo vital es partir de los 35 años. Esta etapa se puede alterar por diversos factores biológicos, psicológicos o socioculturales, ya que el ser humano es un ser cambiante, a los 20 años están llenos de sueños y esperanza, son más activos e inician su independencia; a los 30 se sienten realizados, con más experiencia, confianza y autocontrol. A los 40 irán perdiendo un 5% de energía, puesto que el metabolismo va lento y es mínima el aporte calórico, en este periodo va aumentando el deterioro físico y mental, pero el estilo de vida dependerá de las necesidades que vayan presentando; a los 60 es más notorio el deterioro del cuerpo, son personas preparadas para afrontar obstáculos, se jubilan y la mayoría trata de realizar actividades acordes a sus capacidades (1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estilo de vida como la interacción entre las condiciones y patrones individuales de conducta que son determinados por factores socioculturales y características personales. Estos hábitos son aquellas conductas asumidas como propias en la vida cotidiana, que son aprendidas e influenciadas por terceros y estos inciden de manera positiva o negativa en el bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos como la alimentación, el descanso y la actividad física, son puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, están en constantes modificaciones (2).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el 2020 por el Covid-19, manifestó que los adultos de 20 a 40 años eran más propensos al contagio, pero el 70% de defunciones eran adultos de más de 60 años, además, parte de ellos presentaban alguna comorbilidad como diabetes mellitus y obesidad. Los adultos jóvenes no se cuidaban y a causa de la irresponsabilidad contagiaban a su familia poniendo en grave peligro a los adultos mayores. Ante la situación las autoridades y gobiernos, presentaron medidas de protección y restricciones, que después de un tiempo generaron agotamiento y otras complicaciones de salud en personas que no padecían enfermedad. De modo que, la población en general aprendió a mantener una actitud saludable frente a la situación, cambiando hábitos, alimentándose mejor y preocupándose más por su salud (3).

En América Latina y el Caribe en al año 2020, aumentó la pobreza, desigualdad e informalidad, a causa de la pandemia. Desde el año 2021 a 2022, cambiaron las oportunidades laborales e inclusión, manteniéndose la desigualdad, inseguridad e

informalidad de los empleos. El desequilibrio mundial tuvo una gran repercusión en la población adulto mayor, de bajos recursos, con discapacidad e inmigrantes, también afectando a la población según, género, etnia y procedencia. La situación mejoro en el año 2023, pero la brecha de desigualdad entre hombres y mujeres, tanto en oportunidades como responsabilidades se mantenía, siendo las mujeres más afectadas, ya que ellas mayormente cuidan el hogar y los hijos, siendo así limitada su inserción en el ámbito laboral e interrupción de sus estudios y futuros proyectos. La pandemia causo que la población tenga que adaptarse a mantener un estilo de vida más óptimo (4).

Ecuador antes de la crisis estaba estable tanto a nivel económico, laboral y social, en el año 2020 los adultos de 20 a 49 años fueron los más afectados, por el desempleo los hogares estaban en riesgo por falta de dinero, no podían pagar el alquiler ni deudas pendientes, dejaron de comprar medicamentos y limitaban su alimentación; para sobrellevar la situación hacían préstamos a sus conocidos y familiares. Los adultos con hijos tenían mayor carga, a pesar de recibir apoyo del estado; el grado de instrucción e ingreso económico de los adultos influyo en la nueva manera de comunicación y adquisición de lo necesario para subsistir, perjudicando a los que estaban en una situación precaria. La situación mejoro en el 2022, por la buena gestión e implementación para mitigar el virus, reactivando de manera progresiva la presencialidad y la población tuvo una mejor recuperación (5).

En España del año 2020 a 2022, las mujeres y discapacitados fueron los más afectados por la pobreza, exclusión social y bajo ingreso económico. Gran parte de la población cambio su manera de vivir y tuvieron que afrontar dificultades por las restricciones, como que solo podían salir a causa de fuerza mayor o para adquirir productos necesarios, diversas empresas cerraron, aumento la conectividad diaria a internet. Debido a eso, en el año 2022 el teletrabajo fue muy solicitado y beneficioso en la vida familiar y laboral; por la inflación los precios de los alimentos subieron, no les alcanzaba y tuvieron que cambiar sus hábitos alimenticios y preferencias, priorizando y reduciendo gastos. Ya en el año 2023, la población se siente segura, manteniéndose dentro de lo saludable y compartiendo más con la familia (6).

Chile en el año 2020 presentó dificultades económicas y desempleo por la crisis de la pandemia; ante la situación, para ayudar y evitar la propagación se impusieron normas de restricción. Del año 2021 a 2022 hubo un notable deterioro de salud física y mental en adultos jóvenes, mujeres, estudiantes y solteros por el confinamiento, la baja

realización de ejercicios y permanecer mucho tiempo sentado provocó el aumento de sobrepeso y obesidad, generó sentimiento de soledad, tristeza y ansiedad. En el año 2023, se evidenció la innovación adoptada durante la pandemia especialmente en situaciones estresantes, también el de cambiar hábitos para conservar la salud relacionado a la alimentación, descanso y ejercicio, pero parte de la población que fue afectada aún no se recuperan de las pérdidas que tuvieron (7).

En el Perú según IPSOS 2019 a 2020, el 25% era adulto joven de 21 a 35 años el 17% era adulto maduro de 36 a 59 años y el 14% era adulto mayor de 60 años a más, en la pandemia la mayoría trabajaba; estudiaba, comenzó algún emprendimiento, ahorró, le preocupaba perder su trabajo y se endeudaron. Del año 2021 a 2023 los adultos cambiaron sus hábitos, actitudes y usos diarios, experimentaron temor, ansiedad y depresión causado por información falsa, fallecimiento de un familiar o pérdida de empleo, a pesar del impacto, lograron crear formas de obtener ingresos económicos, también con la implementación de líneas de atención de apoyo emocional y profesional de los centros de salud ayudaron a sobrellevar y promover de manera saludable la condición de vida de la población (8).

En Ancash en el año 2017 según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) siendo hasta la actualidad el último censo, la población adulto joven fue del 22,9%, la población adulta madura fue del 14,4% y la población adulto mayor fue del 10,6%. Del año 2020 a 2021 aumentó la pobreza, violencia, desempleo e informalidad, poniendo en riesgo la estabilidad emocional y económica del adulto. Los casos de covid-19 eran altos y por la irresponsabilidad e ignorancia no se cumplían las medidas sanitarias, seguían saliendo, no se vacunaban, no utilizaban mascarilla, para generar ingresos las personas salían a vender a las calles. Del año 2022 a 2023 se formalizaron más puestos de trabajo, se podía salir libremente, la recuperación fue lenta y a pesar de las circunstancias, la población puso de su parte y poco a poco mejoraron el nivel de vida (9).

Nuevo Chimbote en el año 2019, estuvo en alerta roja por alta incidencia de casos y defunciones por covid-19, del 2020 a 2021, los adultos de 20 a 40 años eran los más propensos a contagiarse por ser el grupo más activo, adoptaron hábitos saludables y preventivos, realizando actividades con precaución, por la necesidad también tuvieron que salir a buscar ingresos, ya que gran parte de ellos eran independientes o trabajaban informalmente. Aun habiendo una efectiva manera de prevención, se mantuvo la irresponsabilidad e incredulidad, con riesgo de agravar la calidad de vida de sí mismo y

su familia. Del año 2022 a 2023 por la toma de conciencia ante la situación, fue notorio el cambio y participación de la población para mejorar el estilo de vida, aunque aún existen barreras, no es impedimento para seguir manteniendo esos hábitos que les brindan buena salud (10).

La Urbanización Las Gardenias fue creado el 5 de abril de 1983 y está ubicado en el Distrito de Nuevo Chimbote, consta de 11 manzanas con 25 lotes cada una, con 1020 habitantes, de los cuales aproximadamente 500 adultos se encuentran dentro de las edades de 20 a 65 años a más. La zona consta de un parque, una loza deportiva y un centro educativo. Las vías de acceso y/o comunicación son por la Av. Argentina, Av. Brasil y Av. 101. Tiene una buena cobertura en cuanto a salud y cuando enferman pueden acudir rápidamente, cerca de la zona se encuentra ubicado a 200 mts. El Hospital Regional Eleazar Guzmán Barrón y a 300 mts. el seguro de Essalud por la Av. Anchoqueta (11).

Durante la crisis pandémica del año 2019 a 2021, toda la urbanización fue afectada económicamente, se mantenían al margen, acatando las normas, trataban de apoyarse entre vecinos, especialmente a los adultos mayores, que tuvieron que restringirse de realizar las pocas actividades que hacían fuera de casa, dificultándose también el uso de las redes sociales para poder comunicarse y distraerse. El confinamiento produjo estrés, conflictos y temor por no tener información, cambiando totalmente la rutina diaria que tenían. En el año 2022 a 2023 el progresivo fue favorable, mejoraron el estado físico y psicológico, lo nuevo que aprendieron les ayudo en su día a día, disminuyo el estrés y a pesar de las pérdidas familiares y materiales que tuvieron, lograron superar las dificultades y seguir adelante.

En este contexto, como estudiante investigadora se ha formulado el siguiente problema de estudio:

- ¿Cuál es la relación que existe entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida de los adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, 2020?

Para dar solución al presente problema de la investigación se propuso el siguiente objetivo general:

- Determinar la relación entre los factores biosocioculturales y estilo de vida de los adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, 2020.

Para dar respuesta al objetivo general se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Identificar los factores biosocioculturales de los adultos de la Urbanización Las Gardenias: Sexo, religión, grado de instrucción, estado civil, ocupación, ingreso económico.
- Valorar el estilo de vida de los adultos de la Urbanización Las Gardenias: Alimentos que consumen y hábitos personales (alcoholismo, tabaquismo, actividad física).

Se justifica el presente trabajo de investigación dado que en la Urb. Las Gardenias se presentaron cambios que surgieron por la pandemia Covid – 19 en el año 2020, siendo afectado el estilo de vida del adulto por las pérdidas humanas de todas las edades y niveles sociales, el cambio en su actuar, como hacer frente a esta situación singular, los que provocaron trastornos psicológicos. En esta circunstancia, ese mismo año me encontraba estudiando enfermería y tenía que elaborar mi proyecto de investigación, cuando surgió el problema de salud en la población de estudio, por residir en ella fui afectada por la difícil situación familiar, social y económica, continuando el proyecto que se encuentra dentro de línea de investigación de la escuela de enfermería en el año 2021.

El fin de la presente investigación es proporcionar estrategias de mejora que contribuyan a la prevención y control de los problemas de salud que aquejan al adulto, para adecuar y elevar la eficacia de los programas preventivos promocionales según las necesidades que presente dicha población. Así mismo, se realizó para dar a conocer la relación entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida. cabe recalcar que estos factores influyen y están estrechamente relacionados en el estilo de vida tanto de manera favorable como desfavorable en el día a día de la población, el entender estos determinantes y su uso, ayudará a fomentar la buena salud y se podrá disminuir los riesgos de padecer enfermedades, mejorando la calidad de vida del adulto.

Además, es idóneo para los estudiantes y profesionales en el área de la Salud Pública, así como para la población en general; la difusión de los datos obtenidos, para ayudar a que precisen mejor la problemática en su población y se motiven a hacer cambios en su conducta. Así mismo, esto permitirá la alimentación de la línea de investigación de la Escuela Profesional de Enfermería. De esa manera, los resultados pretenden ayudar a futuras investigaciones, sirviendo de referencia y brindando información sobre las variables en estudio, y así mejorar las deficiencias identificadas para lograr construir un entorno más saludable.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### A nivel internacional

Suárez D, (12). En la investigación denominada “Factores que influyen en el estilo de los adultos mayores en la ciudadela Virgen del Carmen - Santa Elena 2021”. El objetivo fue determinar los factores que influyen en el estilo de los adultos mayores. La metodología fue de diseño descriptivo, de corte transversal, no experimental. Obteniendo los siguientes resultados con el 22% tienen un estilo de vida saludable y el 78% un estilo no saludable. Se concluye que el estilo de vida promotor de salud está siendo afectado por diversos factores como el poco movimiento físico, baja alimentación y el ambiente que lo rodea. Siendo necesario el incremento de nuevas hábitos saludables y apoyo profesional.

Pinillos et Al, (13). En la investigación denominada “Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus socioeconómico”, 2022. El objetivo fue identificar determinar el estilo de vida, las diferencias según sexo y estatus socioeconómico de los adultos. La metodología fue cuantitativo, descriptivo de corte transversal. Obteniendo los siguientes resultados con el 11,42% están entre los 23 y 27 años, el 94,09% son solteros, el 82,28% no trabaja, más del 20% controla su alimentación y no realizan actividad física. Se concluye que es necesario establecer programas para el desarrollo de las habilidades de los adultos jóvenes asegurando la mejora de la salud y bienestar de ellos.

Mátar M, (14). En la investigación denominada “Estilo de vida del adulto mayor de acuerdo con el nivel socioeconómico, ocupación y vecindario”, Nuevo León – México”, 2021. El objetivo fue determinar la influencia del nivel socioeconómico, ocupación y vecindario en el estilo de vida de 101 adultos mayores. La metodología fue descriptiva correlacional. Obteniendo los siguientes resultados con el 57,45% son de sexo femenino, los adultos tenían entre 60 a 93 años, su tiempo de estudio fue de 3 a 26 años, el 70,3% viven con su pareja, el 55,4% su ocupación se relaciona con trabajos administrativos o de gerencia y el 61,4% tienen nivel socioeconómico alto. Se concluye confirmando la teoría de Weber sobre que el estatus social y las oportunidades que se presentan en la vida, como el entorno inmediato son clave en la elección del estilo de vida.

Morante et Al, (15). En la investigación denominada “Estilos de vida y hábitos alimentarios asociados con factores de riesgo cardiovascular en adultos mayores de 30 años residentes de la urbanización Metrópolis 2 Etapa G, durante el periodo octubre 2021 - febrero 2022”. El objetivo fue determinar los estilos de vida y hábitos alimentarios asociados a riesgo cardiovascular en los adultos. La metodología fue cuantitativa, descriptivo relacional de corte transversal. Obteniendo los siguientes resultados con el 60% de hombres que presentaron riesgo cardiovascular y el 36% de mujeres presentaron riesgo bajo. Se concluye que los adultos deben mejorar su estilo de vida, relacionándolos con buenos hábitos alimenticios y actividad física.

Arce et Al, (16). En la investigación denominada “Factores que influyen en el estilo de vida de los funcionarios de una universidad estatal de Costa Rica: nivel educativo, estado civil, número de niños” 2020. El objetivo fue de determinar los factores relacionados con el estilo de vida en el personal universitario. La metodología fue cuantitativa, descriptivo relacional. Obteniendo los siguientes resultados del primer grupo el 34,4% tienen más de 50 años, el 84,4% son casados, el 96,9% terminaron su formación universitaria y el 38,2% tienen 2 hijos; del segundo grupo el 54,6% tienen entre 31 a 40 años, el 84,2% son solteros, el 13,1% no completaron su formación universitaria y no tienen hijos. Se concluye que el factor influyente en el estilo de vida de los adultos fue la familia, ya que deben adoptar nuevos hábitos y el gasto económico es mayor.

### **Á nivel nacional**

García Z, (17). En la investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de las personas adultas del centro poblado de Rayán– Yungay, 2020”. El objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales. La metodología fue cuantitativa, corte transversal, diseño descriptivo correlacional. Obteniendo los siguientes resultados que el 55,45% son del sexo femenino entre los 36 a 59 años, el 35,45% son analfabetos, el 78,18% son católicos, el 74,55% son casados, el 51,82% gana de 600 a 1000 soles y el 53,64% son amas de casa. Se concluye que no hay relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales.

Tarazona L, (18). En la investigación denominada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Paria – Independencia - Huaraz, 2021”. Su objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos. La metodología fue cuantitativa de corte trasversal con

diseño descriptivo correlacional. Obteniendo los siguientes resultados que el 75,3% no son saludables, el 67,74% son del sexo femenino, el 45,16% están entre los 36 a 59 años, el 27,96% no terminaron primaria, el 80,65% son católicos, el 38,71% son casados, el 46,24% son amas de casa y el 35,48% ganan de 100 a 500 soles. Se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre la edad, sexo, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico con el estilo de vida, pero sí hay relación con el grado de instrucción.

Reyes M, (19). En la investigación denominada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto, en el Asentamiento Humano los Polvorines\_Villa Piura\_Veintiséis de Octubre\_Piura, 2022”. El objetivo fue determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos. La metodología fue cuantitativa, descriptiva correlacional. Obteniendo los siguientes resultados que el 63% no son saludables, el 64% son del sexo femenino, el 69% terminaron primaria, el 72% son católicos, el 50% son convivientes, el 59% son amas de casa y el 52% gana de 650 a 1100 soles. Se concluye que existe relación significativa entre el sexo y estado civil con el estilo de vida, pero no con la religión, ingreso económico, grado de instrucción y ocupación.

Milla T, (20). En la investigación denominada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Maya – Carhuaz - Áncash, 2023”. El objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos. La metodología fue cuantitativa, corte transversal de doble casilla. Obteniendo los siguientes resultados que el 63,6% tienen un estilo de vida no saludable, el 51,70% son del sexo masculino entre los 36 a 59 años, el 35,10% terminaron secundaria, el 72,80% son católicos, el 47% son casados y el 38,40% ganan de 100 a 500 soles. Se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre la edad, sexo, religión, estado civil y ocupación con el estilo de vida, pero si hay relación entre el grado de instrucción e ingreso económico.

Zegarra B, (21). En la investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos del centro poblado “Villa Hermosa” Casma, 2023”. El objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos. La metodología fue cuantitativa de corte transversal, descriptivo correlacional de doble casilla. Obteniendo los siguientes resultados, el 50% tiene un estilo de vida no saludable, el 55% son del sexo masculino, el 73% tiene 20 a 35 años,

el 76% tienen secundaria completa, el 69% son católicos, el 38% son solteros, el 43% son amas de casa y el 49% gana menos de 750 soles. Se concluye que existe relación estadísticamente significativa entre grado de instrucción con el estilo de vida, pero no con la edad, sexo, religión, estado civil, ocupación y el ingreso económico.

#### **Á nivel local**

Alva M, (22). En la investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos del Pueblo Joven Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020”. El objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales. La metodología fue cuantitativo, descriptivo, correlacional. Obteniendo los siguientes resultados, con el 71,25% no son saludables, el 70% son del sexo femenino, el 68,75% tienen estudios superiores, el 78,75% es católico, el 43,75% es soltero, el 23,75% estudian, el 38,75% son empleados y el 37,5% tienen menos de 400 soles de ingresos. Se concluye que el estilo de vida no tiene relación, con el sexo y grado de instrucción; la edad, la ocupación, la religión, estado civil y el ingreso económico no cumplen las condiciones para aplicar la prueba.

Carrión D, (23). En la investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento humano Santa Rosa del Sur\_Nuevo Chimbote, 2020”. El objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales. La metodología fue cuantitativa de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Obteniendo los siguientes resultados con el 57,9% son del sexo femenino, el 70,5% terminaron secundaria, el 74,5% son católicos, el 56,2% conviven, el 39% son amas de casa y el 40,7% tienen ingresos económicos menores a 400 soles. Se concluye que no hay relación estadísticamente significativa entre el sexo con el estilo de vida, pero sí existe relación con la religión y el ingreso económico.

Vera G, (24). En la investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores de la urbanización de Cáceres Aramayo, Nuevo Chimbote, 2020”. El objetivo fue determinar la relación la relación, entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales. La metodología fue cuantitativa, corte transversal, diseño descriptivo correlacional. Obteniendo los siguientes resultados con el 63,3% son del sexo masculino, el 65,8% terminaron la primaria, el 55% son católicos, el 40,8% son casados y el 47,5% tienen ingreso económico de 650 a 850 soles. Se concluye que no hay relación entre el estilo de vida con la edad, sexo, estado civil, religión, ocupación e ingreso económico.

Mendez A, (25). En la investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento humano María Estrella del Mar - Nuevo Chimbote, 2022”. El objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto maduro. La metodología fue cuantitativa, correlacional transversal. Obteniendo los siguientes resultados con el 86,7% llevan estilo de vida saludable, el 75% son del sexo masculino, el 78,8% terminaron la primaria, el 61,75% son evangélicos, el 44,2% son casados, el 35,8% son amas de casa y el 88,3% tienen menos de 400 soles de ingreso. Se concluye que no existe relación estadísticamente significativa con el estilo de vida, sexo y religión; entre la edad, grado de instrucción, estado civil e ingreso económico no cumplen la condición para aplicar la prueba.

Casahuaman S, (26). En la investigación denominada “Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto en la Urbanización Alto Chimbote I \_Chimbote\_Santa, 2023”. El objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales en el adulto. La metodología fue cuantitativa, descriptiva correlacional. Obteniendo los siguientes resultados con el 66,3% no son saludables, el 50,6% son del sexo femenino, el 96,6% tienen estudios superiores, el 70,8% son católicos, el 32,6% son solteros y el 42,7% ganan de 1500 a más. Se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales.

## **2.2. Bases teóricas:**

El presente trabajo de investigación hace mención de las teorías propuestas por Marck Lalonde y Nola Pender; que se relacionan al tema seleccionado:

Los factores biosocioculturales, son el efecto de la interacción entre los aspectos de la vida y los factores personales de la conducta; haciendo referencia a la forma propia de ser de una persona, es decir, que los estilos de vida no están excluidos del contexto biosociocultural (27).

Marck Lalonde procedente de Canadá, fue un reconocido abogado, obtuvo su maestría en leyes en la Universidad Montreal y maestría en Oxford, también un diplomado en estudios superiores en la Universidad de Ottawa. En el año 1974 realizó una publicación sobre nuevas perspectivas de la salud de los canadienses denominada “Los determinantes de la salud”, basándose en que la salud y la enfermedad no guardaban

relación con algún factor biológico o agente infeccioso, resaltando que mayormente se originan de factores socioeconómicos y que estos determinarán e influirán en la condición de salud en la vida de cada ser humano. Diversos modelos trataron de explicar cuáles son los determinantes que afectan la salud, pero el modelo de Marck Lalonde fue el más sobresaliente, proporcionando mayor conocimiento sobre los factores que alteran la salud, dividiéndolos en 4 grupos (28):



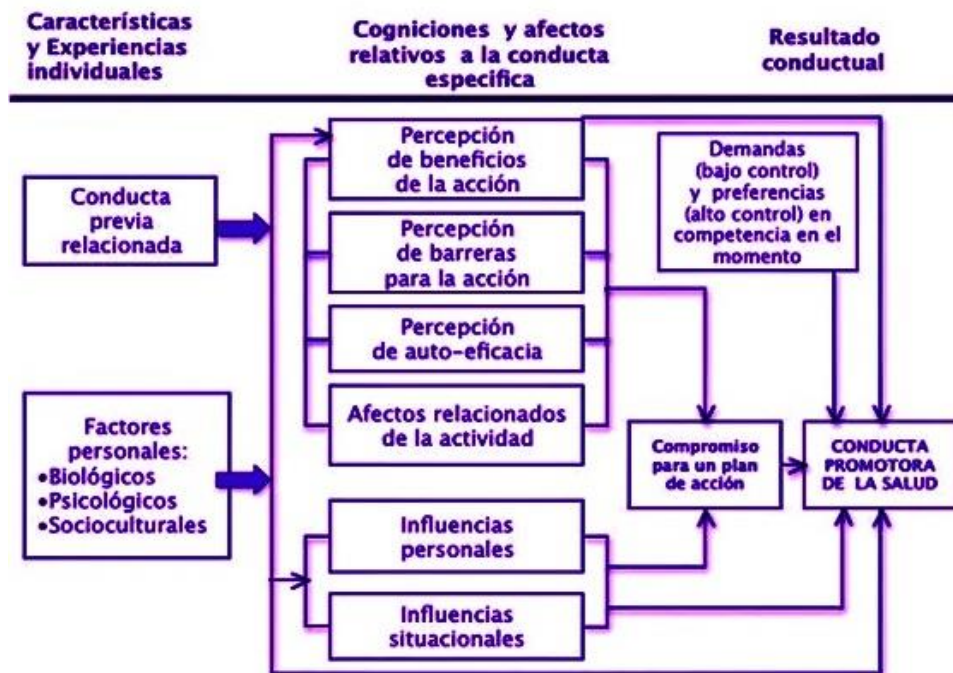
Fuente: Marck la londe, Determinantes de la salud.

Dentro de este modelo, los determinantes de la salud son los responsables de que las personas puedan gozar de una mejor vida sin enfermedad. El medio ambiente se relaciona con los factores que hay en el entorno y que el individuo tiene poco control de ello; la biología humana se relaciona con la genética y todos los procesos que pasa el cuerpo del individuo, los servicios de atención que se relaciona con todo lo referido a la práctica en el ámbito de salud, a la atención y el cuidado (29).

El último es el estilo de vida que se relaciona con las decisiones del individuo en el cual hay cierto control de ello como la relaciones, roles, costumbres, alimentación entre otros; este grupo es el que más afecta la salud, ya que tiene un estrecho vínculo con el bienestar, es modificable, que dependerá de la conducta y hábitos cotidianos; uno de los factores condicionales son los hábitos insanos, como el consumo de productos nocivos y procesados, poca actividad física y estar en bajo estrés. Concluyendo que el

estado de salud de la persona y la sociedad no se influye mucho por la biomedicina, que casi la totalidad de la salud de la persona depende solo de ella y del entorno que la rodea (30).

Nola Pender nació en Lansing en el año 1941, única hija de padres que defendían la educación para la mujer, a los 7 años experimento como recibía su tía los cuidados de enfermería que le llego a fascinar, siendo su ideal el cuidar y ayudar a los de más para que ellos puedan cuidarse por sí solos, convirtiéndose más adelante en enfermera. Durante su doctorado propuso el modelo de promoción de salud que se caracteriza por enfatizar ciertas medidas de prevención de las cuales las personas deben adquirir para evitar que se enfermen. Por otro lado, menciona el rol importante que tiene la enfermera para con el paciente en la prevención, por medio del autocuidado y toma de decisiones. Por eso, diseña este modelo para que sea un complemento de modelos de protección de la salud que ya existen y define a la salud como un estado activo y no solo como ausencia de enfermedad (31).



Fuente: Nola Pender, Modelo de Promoción de la salud

El modelo se basa en tres teorías, la primera es la acción razonada que refiere que lo que determinará el actuar, es la intención que tiene el individuo. El segundo es la acción planteada que refiere que el actuar del individuo es muy probable que lo realice si se siente seguro de ello y el tercero es lo social-cognitiva que refiere que la autoeficacia es un factor influyente en el desarrollo humano, que es la confianza que tiene el individuo

de sus capacidades para lograr el resultado que desea. Concluyendo que el individuo no actúa si no está seguro y sin un propósito (32).

Pender refiere que los estilos de vida son un promotor de la salud y que son un grupo de patrones de conducta que se relacionan estrechamente con la salud de modo amplio, eso quiere decir que de la persona depende cómo será su desarrollo y bienestar, con este coinciden varios autores que el grupo de patrones de conducta se practica cada día de manera constante y que es de importancia para mantener un estado sano y que reduzca los riesgos (33).

En ese sentido, el estilo de vida es como una serie de comportamientos que el individuo tiene definidos y casi establecidos; que en la conducta del individuo se originan hábitos que tienden a favorecer o perjudicar la salud, generando un tipo de vida tanto sano como no sano dependiendo de las opciones que elija. De manera que, el grado de salud depende estrechamente del estilo de vida que se practique, considerándose tipo de vida sana a las relaciones, costumbres, actividades, hábitos y conducta del individuo que lleven a la satisfacción de las necesidades individuales para favorecer al estado físico, mental y social, por ende, los factores biosocioculturales intervienen directamente en el carácter del individuo (34).

El modelo de Promoción de la Salud se divide en variables, que son las características y experiencias individuales que incluye el comportamiento y los factores personales, estos son divididos en biológicos y socioculturales. Este modelo enfatiza el estilo de vida, ya que es el factor más influyente que induce a tomar decisiones tanto favorables como desfavorables que ponen en juego la salud y tiene como fin el ayudar en esta investigación a comprender el comportamiento humano, el cómo interactúa con su entorno en busca del bienestar. Nola Pender en conjunto con Walker y Sechrist, realizaron un instrumento en 1987 y con apoyo de Ker lo validaron a la versión en castellano en 1990. El instrumento que lleva por nombre Perfil de estilo de vida que promueve la salud y consta de 52 ítems y 6 dimensiones, que se presentan continuación (35).

La responsabilidad en salud es la preocupación por alcanzar el bienestar, la libertad de tomar decisiones conscientemente, con el fin de que se eviten riesgos. La Actividad física es todo movimiento o ejercicio, que trae múltiples beneficios contribuyendo con la prevención, reducción y mejora de la persona. La Nutrición saludable es el conocimiento y el consumo de alimentos esenciales, refiriéndose al

escoger alimentos que proporcionen beneficios y evitar los que perjudican, también el de adquirir buenos hábitos que serán útiles para llevar una mejor calidad de vida (36).

El Crecimiento espiritual es el desarrollo en busca del propósito y metas en la vida, que no depende de terceras personas, sino de uno mismo, pero creciendo con humildad y siendo serviciales. Las Relaciones interpersonales son la cercanía y comunicación con el entorno, que requiere de una buena interacción, ser positivo, empático y respetuoso. El Manejo del estrés es el control para reducirlo, siendo fundamental el mantenerse activos, realizando ejercicios, socializando ya sea de frente o virtualmente, con el fin de mantener una estabilidad tanto física como mental (37).

También incluye metaparadigmas, el primero es la persona, dentro de ello explica que todas las personas crean sus propios caminos, su manera de expresarse y demostrar su potencial buscando un equilibrio personal; el segundo es la enfermería, dentro de ello explica que es el principal motivador para que los usuarios cuiden de su salud; el tercero es la salud, dentro de ello explica que hay ciertos factores que la persona puede modificar para favorecer la salud y el último es el entorno, dentro de ello explica que las personas interactúan con quienes se sienten más cómodos y que esto puede cambiar con el tiempo. Concluyendo que el ser humano puede modificar, cambiar, decidir o escoger lo que es mejor para ellos (38).

### **2.2.1. Bases conceptuales:**

#### **Factores biosocioculturales**

Se divide en tres factores que son los biológicos en la cual se encuentra todo lo relacionado con la estructura orgánica o herencia genética, las sociales que son las características, el cómo actúa y se relaciona con los demás, finalmente están los culturales que son condiciones que determinan a la persona con respecto al comportamiento, vestimenta, costumbres y más (39).

#### **Estilo de vida**

También se le puede decir factores conductuales que presenta la persona o la sociedad para tener una calidad de vida y crecimiento personal, es decir, que las decisiones que tomen o tomara en su vida repercutirán en sí llevara o no o mantendrá hábitos adecuados, teniendo una gran influencia tanto en la salud mental como en la física (40).

## **Adulto**

Esta etapa es en la que el ser humano llega a su máximo desarrollo y madurez tanto física como psicológica, pero a la vez comienza su deterioro. Implica que mejoraran su capacidad de resiliencia, tener más responsabilidades y formar una familia, pero puede ser diferente para cada uno por los factores biosocioculturales y el estilo de vida que esté llevando en ese momento que los puede perjudicar y/o favorecer (41).

### **2.3. HIPÓTESIS**

**H<sub>0</sub>:** Si existe relación estadísticamente significativa entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida en los adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, 2020.

**H<sub>1</sub>:** No existe relación estadísticamente significativa entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida en los adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, 2020.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo, nivel y diseño de la investigación

**Cuantitativo - retrospectivo:** Los datos fueron medibles con resultados estadísticos y recolectados con anterioridad al presente informe (42).

**Descriptivo correlacional:** Se describió los datos obtenidos durante la ejecución de la entrevista y permitió conocer la relación de las variables (43).

**No experimental:** Solo se estudió las variables en su forma natural para su próximo análisis, siendo de doble casilla, ya que se compararon dos variables (44).

#### 3.2. Población y muestra

**Población:** La población estuvo constituida por 500 adultos de 20 a 60 años o más de la urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote.

**Muestra:** Se tomó 216 adultos de 20 a 60 años o más de la urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, mediante la fórmula estadística de proporciones (ver Anexos pág. 77).

**Unidad de análisis:** Cada adulto de la urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, que formo parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.

##### **Criterios de Inclusión**

- Adultos que viven en la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote.
- Adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, que se encontraron entre los 20 a 60 años o más.
- Adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, que aceptaron participar o ser informantes en el estudio.

##### **Criterios de Exclusión**

- Adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, que presentaron algún trastorno mental.
- Adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, que presentaron problemas de comunicación.
- Adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, que no aceptaron participar en el estudio.

### **3.3. Variables, Definición y Operacionalización**

#### **FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO**

##### **Definición Conceptual**

Son características modificables en las personas, como el estado civil, el ingreso económico, la ocupación y la religión, que se relaciona con lo biológico, social y cultural (45).

##### **Definición operacional**

Para fines de la presente investigación se operacionalizó en los siguientes indicadores.

#### **FACTOR BIOLÓGICO**

##### **SEXO**

##### **Definición Conceptual**

Clasifica a la persona ya sea hombre o mujer y utiliza las características que se observa apenas nacen, para diferenciarlos (46).

##### **Definición Operacional**

##### **Se utilizó escala nominal:**

- Masculino
- Femenino

##### **EDAD**

##### **Definición Conceptual**

Se refiere al tiempo de vida de una persona y comenzando desde el día que nace hasta el día de defunción (47).

##### **Definición operacional**

Se utilizó la escala de razón:

- Adulto joven: 20 – 35.
- Adulto maduro: 36 – 59.
- Adulto mayor: 60 años a más.

#### **FACTORES CULTURALES**

##### **GRADO DE INSTRUCCIÓN**

##### **Definición conceptual**

Indica el grado el nivel de estudio que ha terminado y no toma en cuenta el tiempo que haya dejado de estudiar (48).

##### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal:

- Analfabeto(a).
- Primaria completa/incompleta
- Secundaria completa/incompleta.
- Superior completa/incompleta.

## **RELIGIÓN**

### **Definición conceptual**

Son muchas creencias y separa en grupos desde los que creen en un solo dios, creen en varios y a los que no creen en uno (49).

### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal:

- Católico(a)
- Evangélico(a)
- Cristiano(a)
- Otra religión

## **FACTORES SOCIALES**

### **ESTADO CIVIL**

#### **Definición conceptual**

Situación en la que se encuentra la persona según la ley y se clasifica por el matrimonio, el estado ya sea casado o soltero, la afiliación, nacionalidad (50).

#### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal:

- Soltero(a)
- Casado(a)
- Viudo(a)
- Conviviente
- Separado(a)

## **OCUPACIÓN**

### **Definición conceptual**

Se refiere al trabajo que tiene una persona por el cual será asignado a ciertas actividades que deberá realizar con responsabilidad (51).

### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal:

- Obrero (a)
- Empleado(a)
- Ama de casa
- Estudiante
- Jubilado(a)
- Sin ocupación
- Otros

## **INGRESO ECONÓMICO**

### **Definición conceptual**

Es todo ingreso monetario que va sumando para obtener el presupuesto necesario para poder costear los gastos básicos (52).

### **Definición operacional**

Se utilizó la escala de intervalo:

- Dependiente (persona que depende de otra para subsistir)
- Menor de 930
- De 931 a 1500
- De 1500 a más
- Sin ingreso económico (persona que actualmente no genera dinero)

## **ESTILO DE VIDA DEL ADULTO:**

### **Definición Conceptual:**

Es la forma de vida de la persona, sus costumbres, hábitos y eso dependerá de cada una de ellas y del entorno en el que se encuentren (53).

### **Definición operacional**

Se utilizó la escala nominal:

- Estilo de vida saludable: 75 – 100 puntos.
- Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

#### **Técnica:**

En el presente trabajo de investigación, para la aplicación de los instrumentos de recolección a los adultos, se utilizó la técnica de la entrevista presencial u online y la observación.

#### **Instrumento:**

En el presente trabajo de investigación, se utilizó dos instrumentos para la recolección de información de los adultos en la urbanización Las Gardenias que se señala a continuación:

#### **Instrumento N° 01**

##### **Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona**

Elaborado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de enfermería ULADECH Reyna E., Díaz R. y Zavaleta R. para fines de la presente investigación. Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes (ver anexo 02):

- Datos de identificación, donde se coloca un seudónimo (1 ítem).
- Factores Biológicos, como la edad y el sexo de la persona (02 ítems).
- Factores Culturales, como el grado de instrucción y la religión (02 ítems).
- Factores sociales, como el estado civil, la ocupación y el ingreso económico (3 ítems).

#### **Instrumento N° 02**

##### **Escala del estilo de vida**

Instrumento elaborado basándonos en el Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, elaborado por Walker E, Sechrist k y Pender N, para fines de la presente investigación y poder medir el Estilo de vida a través de sus 6 dimensiones. Que está constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Alimentación saludable: Ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consume el adulto.
- Actividad y Ejercicio: Ítems 7 y 8, constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicio que realiza el adulto.
- Manejo del Estrés: Ítems 9, 10, 11, 12 constituidas por interrogantes sobre las actividades que realiza para manejar situaciones de estrés.

- Apoyo Interpersonal: 13, 14, 15, 16 constituidas por interrogantes sobre las redes sociales que mantiene el adulto y le proporcionan apoyo.
- Autorrealización: 17, 18, 19 constituidas por interrogantes sobre actividades que mejoran su satisfacción personal.
- Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24, 25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el adulto para favorecer su salud.

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación:

NUNCA:	N = 1
A VECES	V = 2
FRECUENTEMENTE:	F = 3
SIEMPRE:	S = 4

- En el ítem 25 el criterio de calificación es N=4; V=3; F=2; S=1.

Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub-escala.

### **Control de calidad de los datos:**

#### **Validez**

##### **Validez externa:**

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos.

##### **Validez interna:**

Se aplicó una prueba de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un  $r > 0.20$ , lo cual indica que el instrumento es válido.

##### **Confiabilidad:**

De un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento, se obtuvo para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cron Bach de 0.794, lo cual indica que la escala para medir el Estilo de Vida del Adulto es confiable.

### **3.5. Método de análisis de datos**

#### **Procedimiento de Recolección de Datos**

Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se consideró los siguientes aspectos:

- Se informó y se solicitó permiso para la recolección de datos mediante un documento a la Asociación de Moradores de la Urb. Las Gardenias.
- Se obtuvo el permiso y se coordinó con los adultos de la Urb. Las Gardenias de modo presencial u online la disponibilidad para la aplicación del instrumento.
- Se presentó el consentimiento informado previo a la entrevista de modo presencial y de manera online se envió un link del cuestionario a los adultos de la Urb. Las Gardenias que aceptaron participar, recalando que toda información obtenida será confidencial.
- Se brindó instrucciones de los instrumentos en un tiempo menor a 8 minutos y se apoyó en cada momento de la entrevista a los adultos de la Urb. Las Gardenias.

#### **Análisis y Procesamiento de los Datos**

Los datos obtenidos en la investigación fueron procesados en Microsoft Excel y se tabularon, para determinar la relación entre las variables se exportaron al software PASW Statistics versión 18.0 aplicando la prueba estadística de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05.$ , para ser presentadas en tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales, que permitió dar un mejor análisis de los resultados.

### 3.6. Principios éticos

La investigación se basó en los siguientes principios éticos del Reglamento de Integridad Científica en la Investigación - versión 001. Resolución N°0277-CU-2024. Aprobado por Consejo Universitario el 14 de marzo 2024 (54):

- **Respeto y protección de los derechos de los intervinientes:** Durante la ejecución de la investigación, se respetó la dignidad, la confidencialidad y la privacidad de los adultos de la urbanización. Mencionando que no se hará uso ni será visible el nombre de ellos.
- **Cuidado del medio ambiente:** Se protegió y preservó el entorno y la naturaleza de la Urbanización Las Gardenias, se evitó contaminar usando hojas recicladas para las impresiones de los cuestionarios y luego de utilizadas se volvieron a reciclar.
- **Libre participación por propia voluntad:** A los adultos de la urbanización se les informó el procedimiento y propósito de la investigación, así como también se les comunicó que pueden elegir si participar o no en la investigación.
- **Beneficencia y no maleficencia:** En el presente estudio se delimitó algún beneficio y no se causó ningún tipo de daño, asegurando el bienestar de los adultos de la urbanización durante la investigación.
- **Justicia:** Sin importar la condición o estatus social, se brindó por igual toda información y medios para que puedan participar de la investigación.
- **Integridad y honestidad:** En el trabajo de investigación se proyectó con eficiencia y franqueza, al estar elaborado en función a las normas deontológicas de la profesión de Enfermería.

#### IV. RESULTADOS

**TABLA 1**

**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN  
LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020**

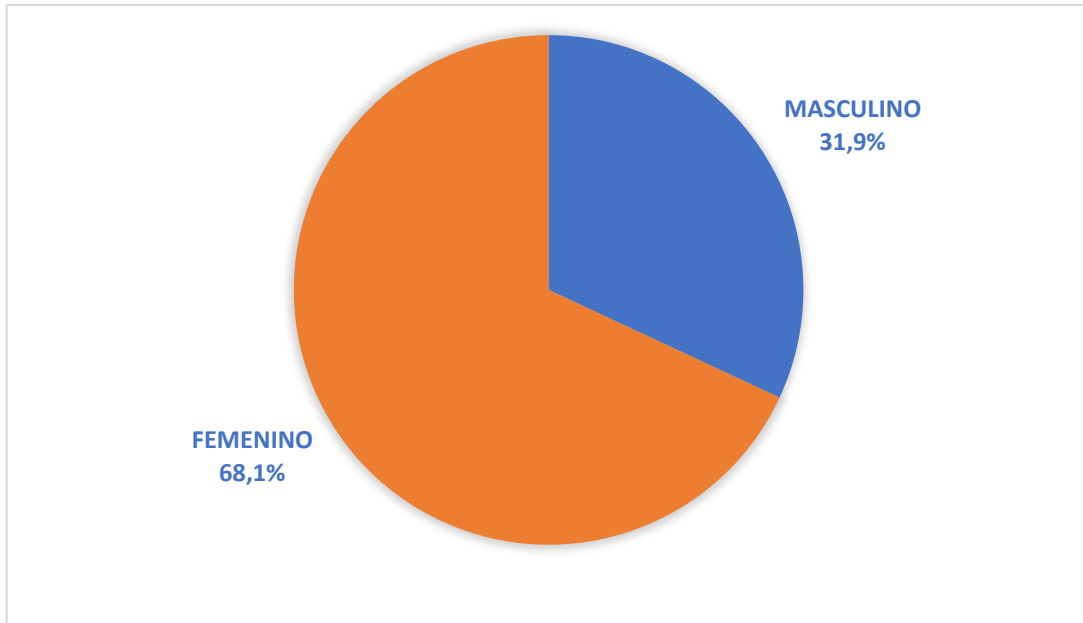
<b>FACTORES BIOLÓGICOS</b>		
<b>Sexo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Masculino	69	31,9
Femenino	147	68,1
<b>Total</b>	216	100,0
<b>Edad</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
20 a 35 años	69	31,9
36 a 59 años	99	45,8
60 a más	48	22,2
<b>Total</b>	216	100,0
<b>FACTORES SOCIALES</b>		
<b>Grado de instrucción</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Analfabeto(a)	0	0,0
Primaria Completa / Incompleta	3	1,4
Secundaria Completa / Incompleta	28	13,0
Superior completa / Incompleta	185	85,6
<b>Total</b>	216	100,0
<b>Religión</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Católico(a)	148	68,5
Evangélico(a)	14	6,5
Cristiano(a)	36	16,7
Otra religión	18	8,3
<b>Total</b>	216	100,0
<b>FACTORES CULTURALES</b>		
<b>Estado Civil</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Soltero(a)	70	32,4
Casado(a)	81	37,5
Viudo (a)	7	3,2
Conviviente	48	22,2
Separado(a)	10	4,6
<b>Total</b>	216	100,0
<b>Ocupación</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Obrero(a)	9	4,2
Empleado(a)	90	41,7
Ama de casa	38	17,6
Estudiante	25	11,6
Jubilado(a)	30	13,9
Sin ocupación	12	5,6
Otros	12	5,6
<b>Total</b>	216	100,0
<b>Ingreso económico (Soles)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Dependiente	50	23,1
Menor de 930	58	26,9
De 931 a 1500	78	36,1
De 1501 a 1800	16	7,4
Sin ingreso económico	14	6,5
<b>Total</b>	216	100,0

**Fuente:** Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por Reyna E., Díaz R., Zavaleta R. Aplicado a los adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, 2020.

**FIGURAS DE LA TABLA 1**

**FIGURA 1**

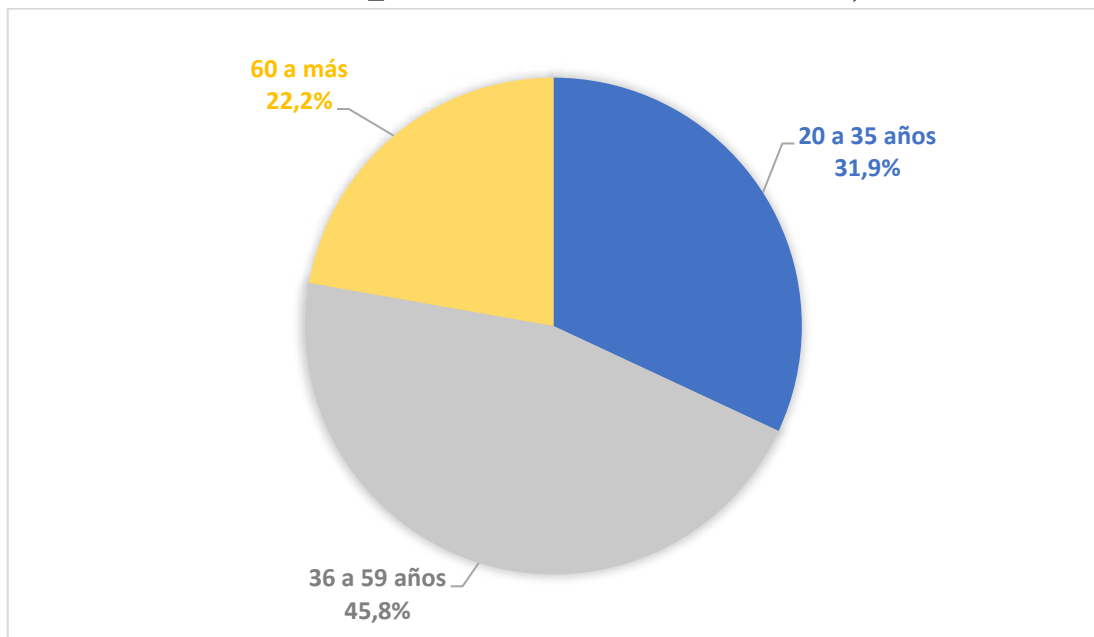
**SEGÚN SEXO DE LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020**



Fuente: Tabla 1

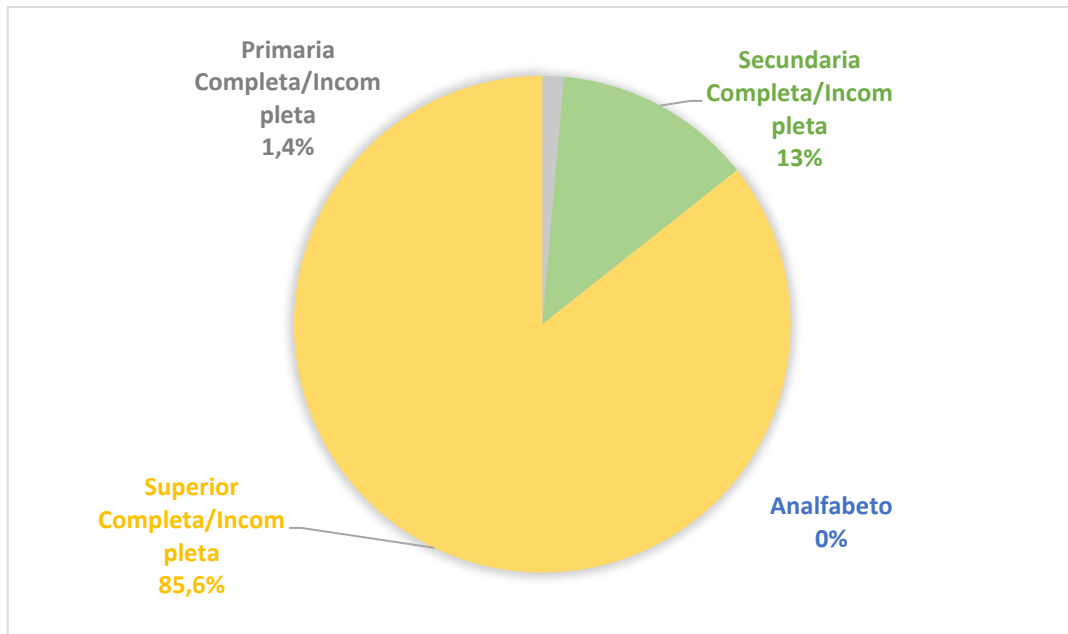
**FIGURA 2**

**SEGÚN EDAD DE LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020**



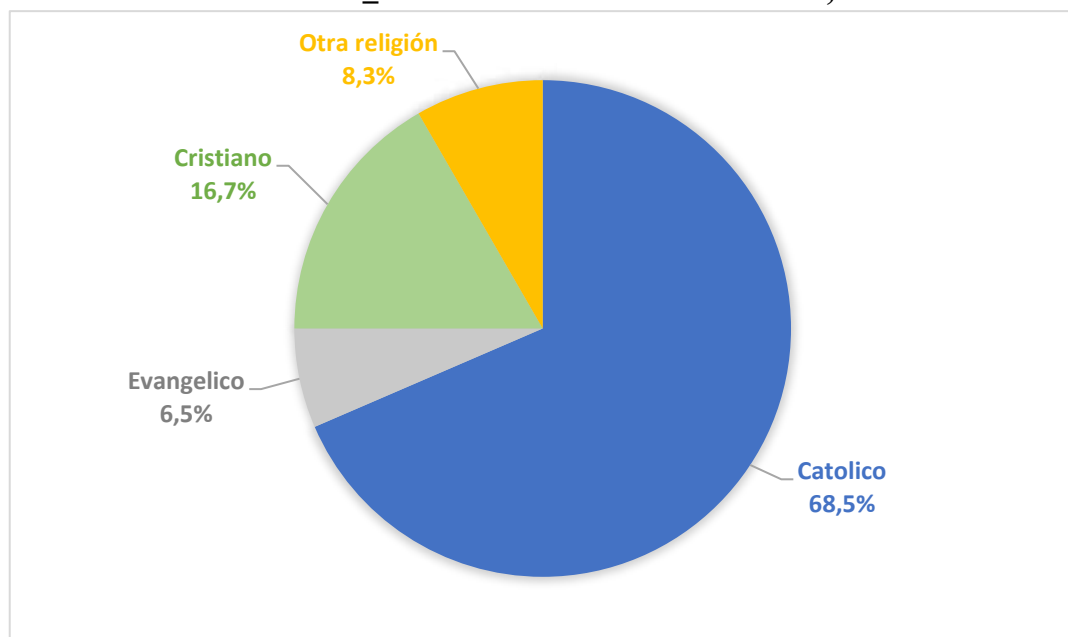
Fuente: Tabla 1

**FIGURA 3**  
**SEGÚN GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020**



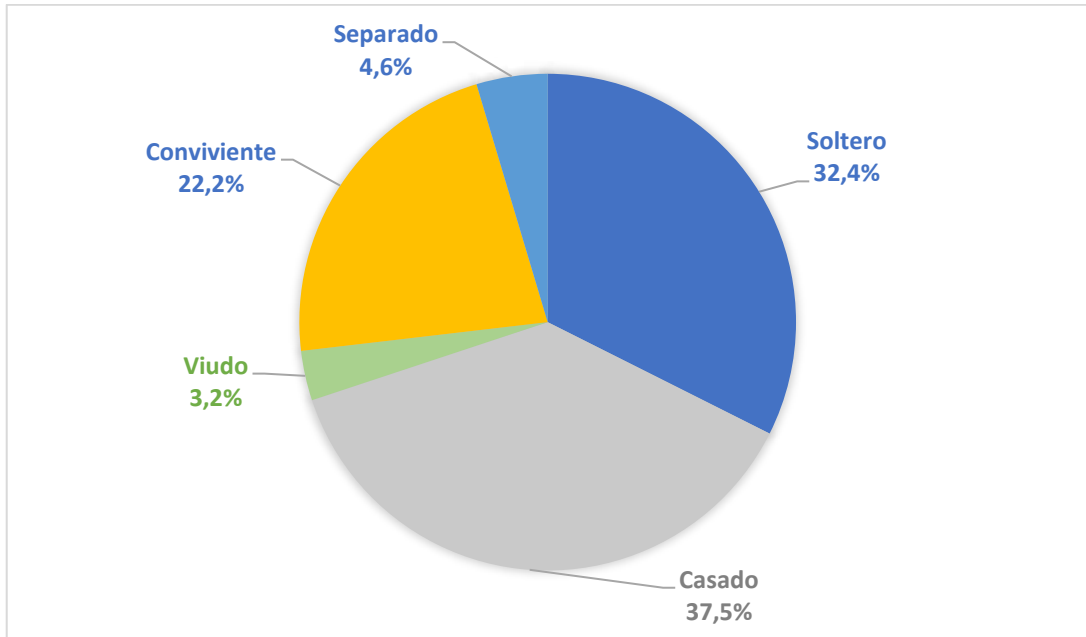
Fuente: Tabla 1

**FIGURA 4**  
**SEGÚN RELIGIÓN DE LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020**



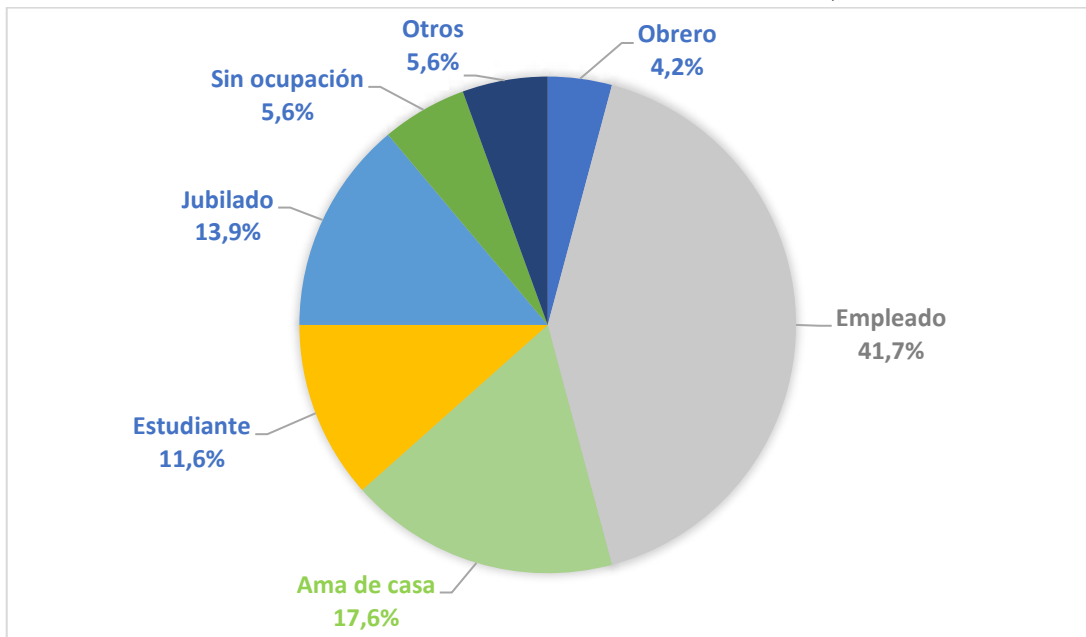
Fuente: Tabla 1

**FIGURA 5**  
**SEGÚN ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020**



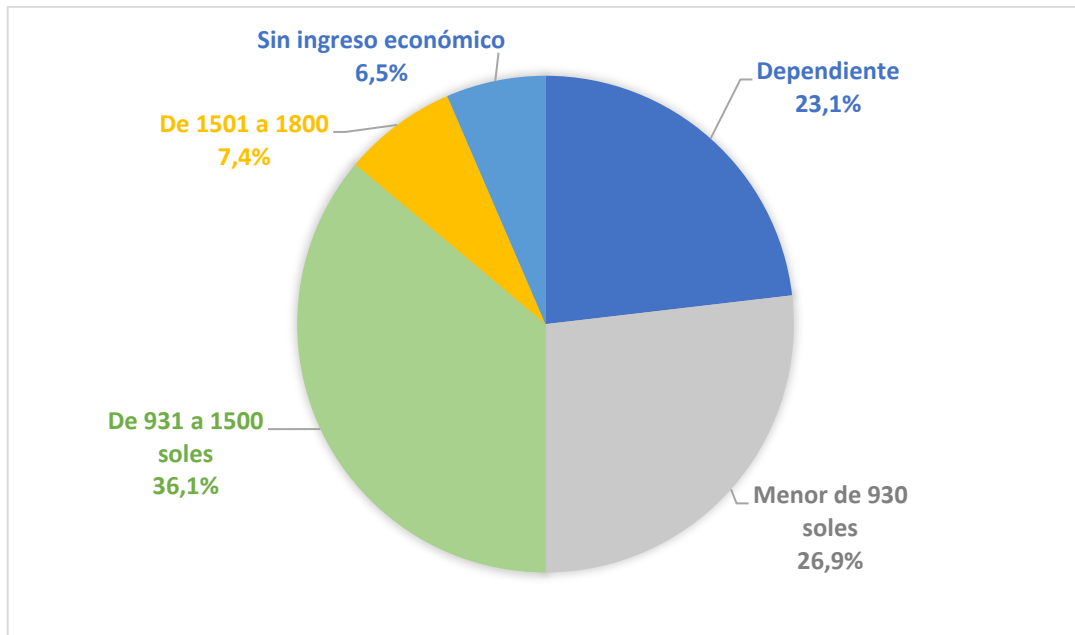
Fuente: Tabla 1

**FIGURA 6**  
**SEGÚN OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020**



Fuente: Tabla 1.

**FIGURA 7**  
**SEGÚN INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020**



Fuente: Tabla 1.

**TABLA 2**

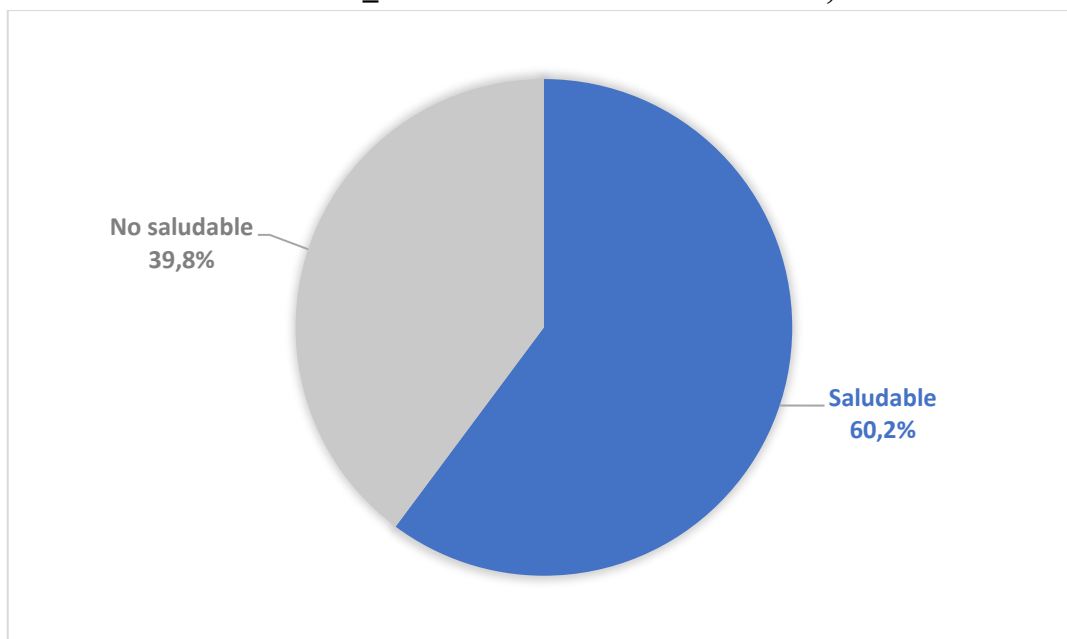
***ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020***

<b>Estilo de vida</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Saludable	130	60,2
No saludable	86	39,8
<b>Total</b>	<b>216</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario sobre la escala del estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Aplicado a los adultos de la Urbanización Las Gardenias\_Distrito Nuevo Chimbote, 2020.

**FIGURA 8**

***SEGÚN EL ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020***



**Fuente:** Tabla 2

**TABLA 3**  
**RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020**

Estilo de vida							
Sexo	Saludable		No saludable		Total		Chi-cuadrado P = 0,025 %
	n	%	n	%	n	%	
Masculino	41	19,0	28	13,0	69	31,9	0,0% <5, G1 = 1 Existe relación significativa entre las variables
Femenino	89	41,2	58	26,9	147	68,1	
Total	130	60,2	86	39,8	216	100,0	

Estilo de vida							
Edad	Saludable		No saludable		Total		P = 6,350 %
	n	%	n	%	n	%	
20 a 35 años	36	16,7	33	15,3	69	31,9	0,0% <5 G1 = 2 Existe relación significativa entre las variables
36 a 59 años	58	26,9	41	19,0	99	45,8	
60 a más	36	16,7	12	5,6	48	22,2	
Total	130	60,2	86	39,8	216	100,0	

Estilo de vida							
Grada de instrucción	Saludable		No saludable		Total		Chi-cuadrado No cumple las condiciones para aplicar la prueba de Chi-cuadrado por superar 2 casillas el 20%. P = 1,102 % 33,3% > 5 G1 = 2
	n	%	n	%	n	%	
Analfabeto	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Primaria	1	0,5	2	0,9	3	1,4	
Secundaria	18	8,3	10	4,6	28	13,0	
Superior	111	51,4	74	34,3	185	85,6	
Total	130	60,2	86	39,8	216	100,0	

Estilo de vida							
Religión	Saludable		No saludable		Total		
	n	%	n	%	n	%	

	n	%	n	%	n	%	
<b>Católico</b>	90	41,7	58	26,9	148	68,5	<b>P = 1,246%</b> <b>0,0% &lt;5</b> <b>G1 = 3</b> <b>Existe relación</b> <b>significativa</b> <b>entre las</b> <b>variables</b>
<b>Evangélico</b>	10	4,6	4	1,9	14	6,5	
<b>Cristiano</b>	20	9,3	16	7,4	36	16,7	
<b>Otra religión</b>	10	4,6	8	3,7	18	8,3	
<b>Total</b>	130	60,2	86	39,8	216	100,0	

<b>Estilo de vida</b>							
<b>Estado Civil</b>	<b>Saludable</b>		<b>No saludable</b>		<b>Total</b>		<b>Chi-cuadrado</b>
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
<b>Soltero</b>	40	18,5	30	13,9	70	32,4	<b>No cumple las</b> <b>condiciones</b> <b>para aplicar la</b> <b>prueba de Chi-</b> <b>cuadrado por</b> <b>superar 3</b> <b>casillas el 20%.</b> <b>P = 3,206%</b> <b>30,0% &gt; 5</b> <b>G1 = 4</b>
<b>Casada</b>	52	24,1	29	13,4	81	37,5	
<b>Viudo</b>	4	1,9	3	1,4	7	3,2	
<b>Conviviente</b>	26	12,0	22	10,2	48	22,2	
<b>Separado</b>	8	3,7	2	0,9	10	4,6	
<b>Total</b>	130	60,2	86	39,8	216	100,0	

<b>Estilo de vida</b>							
<b>Ocupación</b>	<b>Saludable</b>		<b>No saludable</b>		<b>Total</b>		<b>Chi-cuadrado</b>
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
<b>Obrero</b>	5	2,3	4	1,9	9	4,2	<b>No cumple las</b> <b>condiciones</b> <b>para aplicar la</b> <b>prueba de Chi-</b> <b>cuadrado por</b> <b>superar 3</b> <b>casillas el 20%.</b> <b>P = 6,501%</b> <b>21,4% &gt; 5</b> <b>G1 = 6</b>
<b>Empleado</b>	53	24,5	37	17,1	90	41,7	
<b>Ama de casa</b>	20	9,3	18	8,3	38	17,6	
<b>Estudiante</b>	15	6,9	10	4,6	25	11,6	
<b>Jubilado</b>	24	11,1	6	2,8	30	13,9	
<b>Sin ocupación</b>	7	3,2	5	2,3	12	5,6	
<b>Otros</b>	6	2,8	6	2,8	12	5,6	
<b>Total</b>	130	60,2	86	39,8	216	100,0	

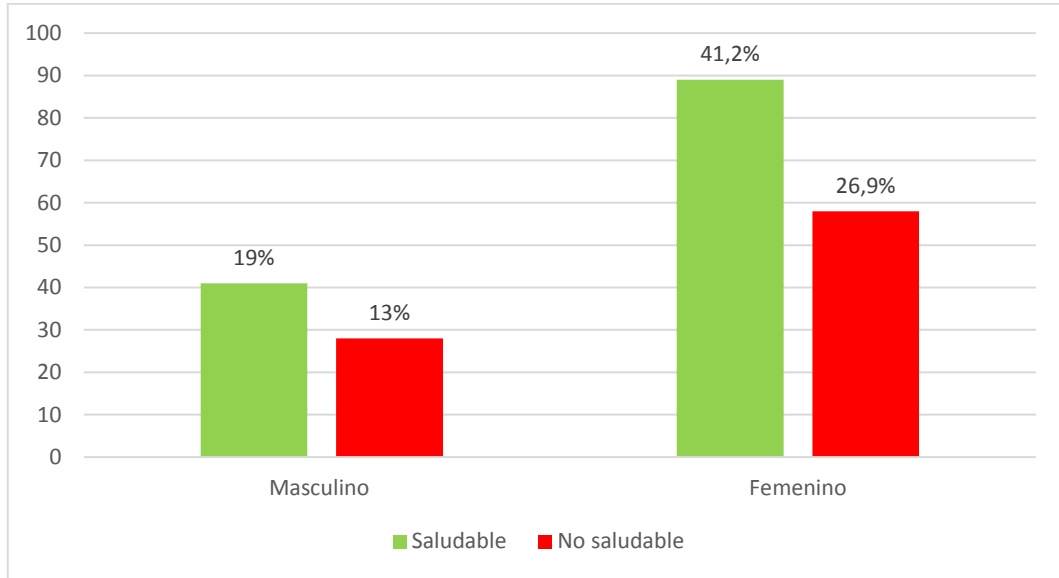
  

<b>Estilo de vida</b>							
<b>Ingreso Económico</b>	<b>Saludable</b>		<b>No saludable</b>		<b>Total</b>		<b>Chi-cuadrado</b>
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
<b>Dependiente</b>	29	13,4	21	9,7	50	23,1	<b>P = 1,984%</b> <b>0,0% &lt;5</b> <b>G1 = 4</b> <b>Existe relación</b> <b>significativa</b> <b>entre las</b> <b>variables</b>
<b>Menor de 930</b>	36	16,7	22	10,2	58	26,9	
<b>De 931 a 1500</b>	50	23,1	28	13,0	78	36,1	
<b>De 1501 a 1800</b>	8	3,7	8	3,7	16	7,4	
<b>ingreso económico</b>	7	3,2	7	3,2	14	6,5	
<b>Total</b>	130	60,2	86	39,8	216	100,0	

**FIGURAS DE LA TABLA 3**

**FIGURA 9**

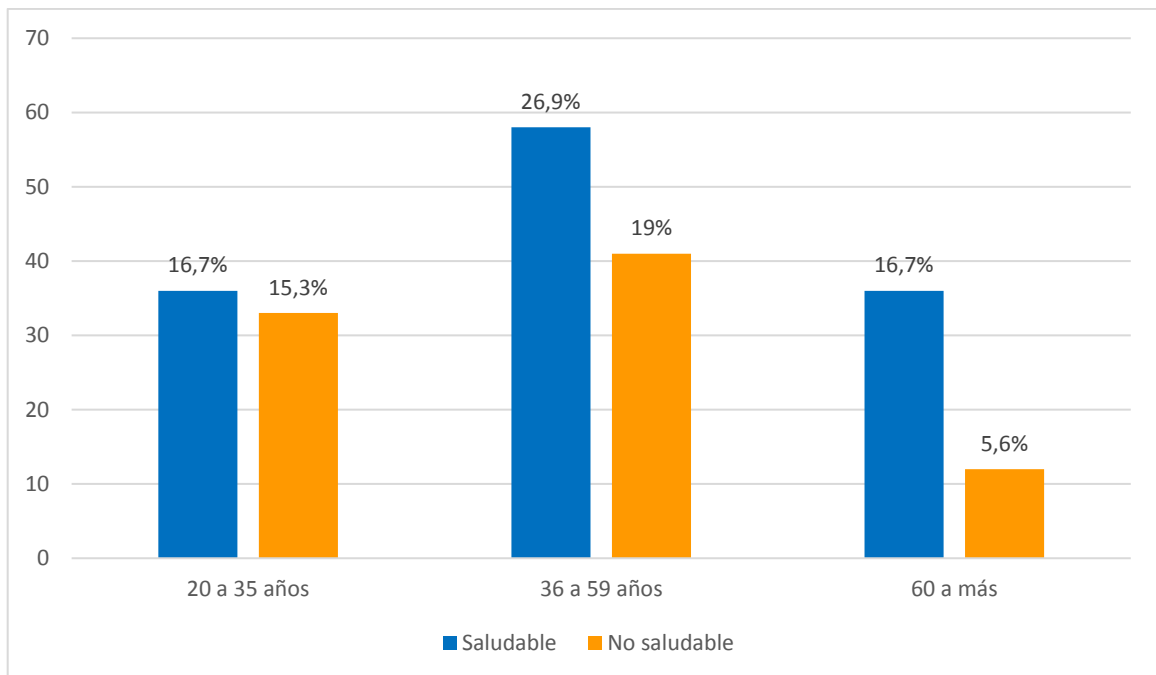
***RELACIÓN DE SEXO CON EL ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020***



Fuente: Tabla 3

**FIGURA 10**

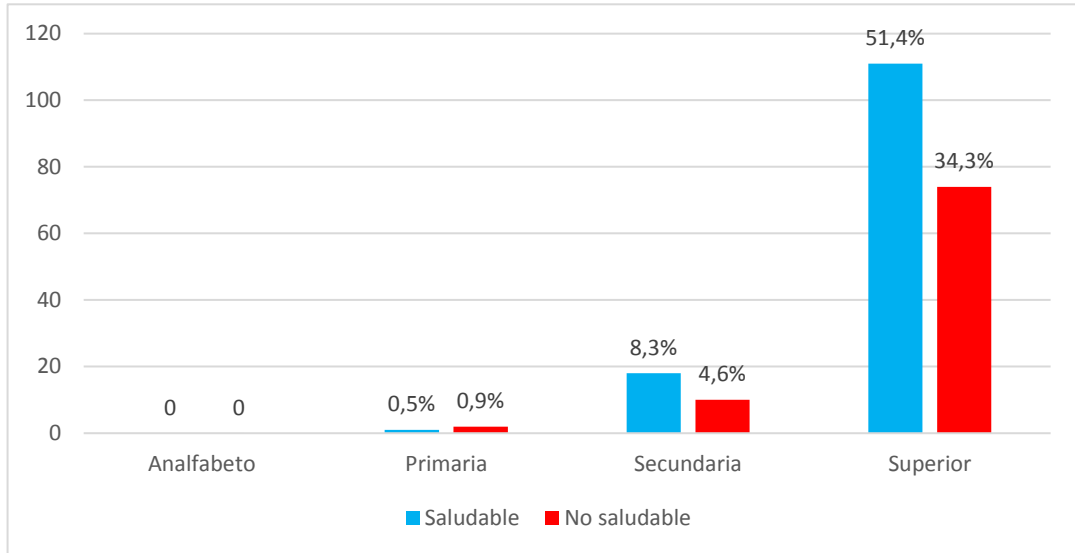
***RELACIÓN DE EDAD CON EL ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020***



Fuente: Tabla 3

**FIGURA 11**

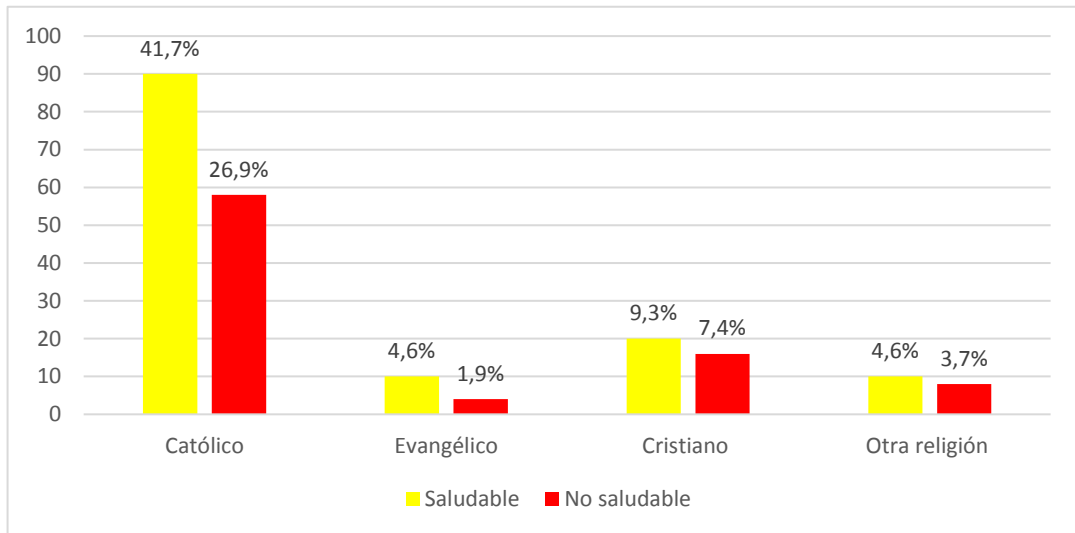
***RELACIÓN ENTRE RELIGIÓN Y EL ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS \_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020***



Fuente: Tabla 3

**FIGURA 12**

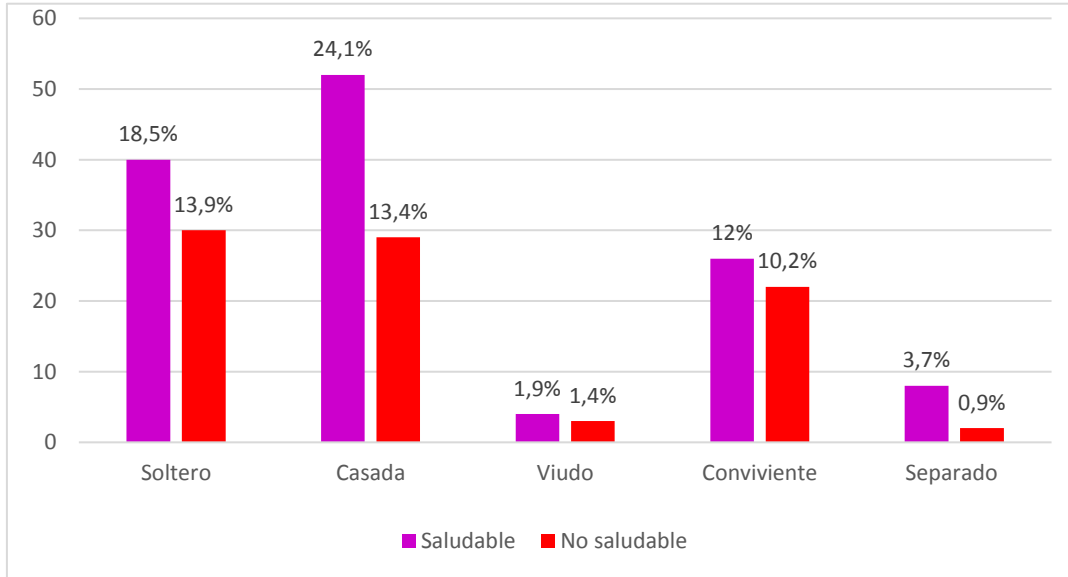
***RELACIÓN ENTRE RELIGIÓN Y EL ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS \_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020***



Fuente: Tabla 3

**FIGURA 13**

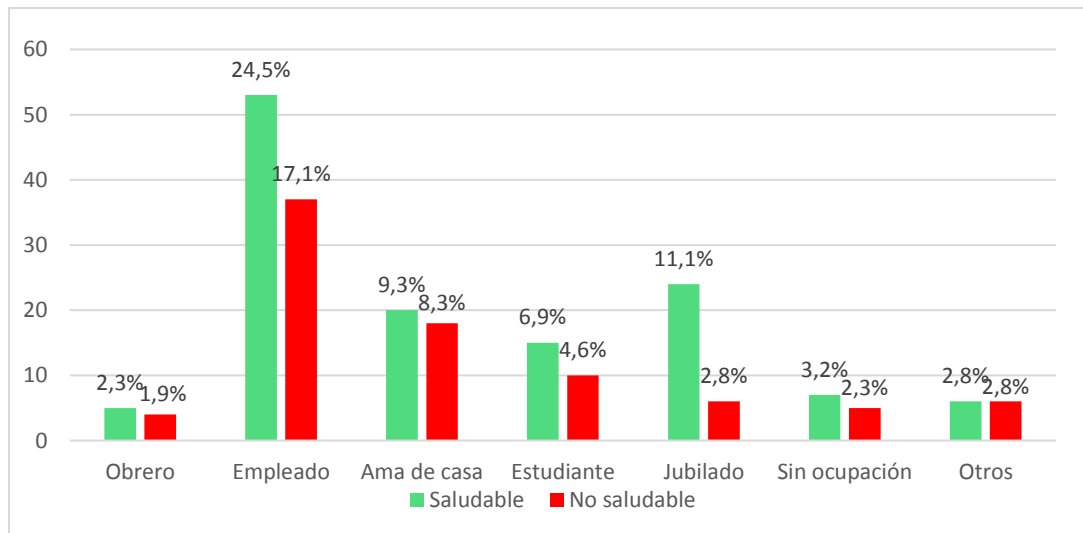
***RELACIÓN ENTRE ESTADO CIVIL Y EL ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020***



Fuente: Tabla 3

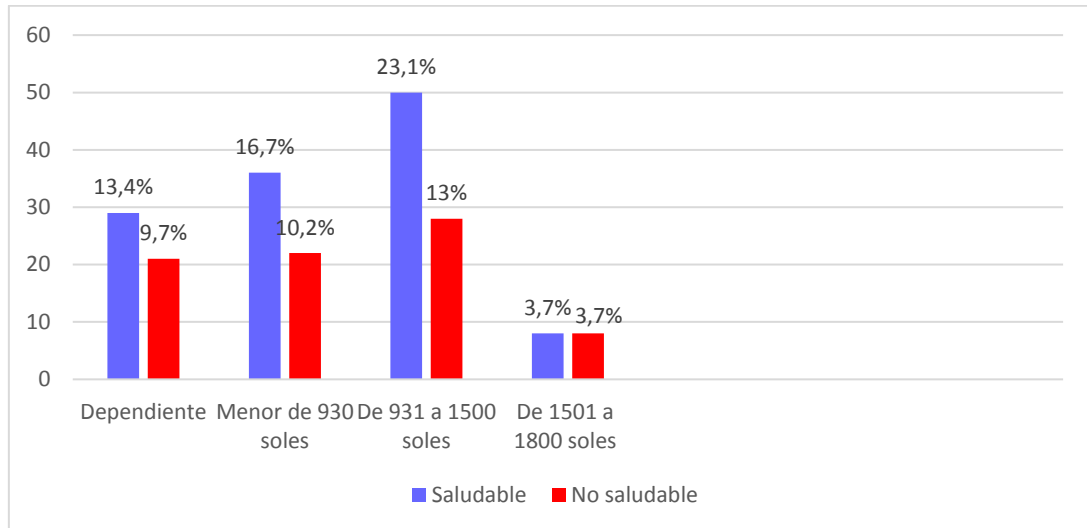
**FIGURA 14**

***RELACIÓN ENTRE OCUPACIÓN Y EL ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE, 2020***



Fuente: Tabla 3

**FIGURA 15**  
**RELACIÓN ENTRE INGRESO ECONÓMICO Y EL ESTILO DE VIDA EN LOS**  
**ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS \_DISTRITO NUEVO**  
**CHIMBOTE, 2020**



**Fuente:** Tabla 3

## V. DISCUSIÓN

**Tabla 1:** Del 100% (216) de los adultos de la urbanización Las Gardenias, el 68,1% (147) son del sexo femenino; el 45,8% (99) están entre las edades de 36 a 59 años, el 85,6% (185) tienen estudio superior completa/incompleta; el 68,5% (148) profesan la religión católica, el 37,5% (81) están casados, el 41,7% (90) son empleados y el 36,1% (78) tienen ingresos económicos de 931 a 1500 soles.

En la investigación encontramos que el 68,1% son mujeres y el 45,8% están entre las edades de 36 a 59 años existen estudios similares como la que señala Tarazona L (18), que el 67,64% son mujeres y el 45,16 % están entre los 36 a 59 años, así mismo existen estudios que difieren como el de Zegarra B (21), que el 55% son hombres y el 73% están entre los 20 a 35 años.

El sexo tiene diversas definiciones y temas, pero biológicamente se relaciona a las características que diferencian al hombre de la mujer, ya sea de manera interna o externa y esta condición no se elige, se nace con ella (55).

Durante la ejecución del cuestionario, se observó que por lo general en cada familia hay de 2 a 3 mujeres, siendo ellas las que mantienen el orden en el hogar, al estar mayormente solas en casa, adoptaron una actitud autosuficiente, aprendieron a realizar cosas que los hombres usualmente harían, por lo tanto, los hombres se encargaban de los ingresos económicos. Al ser personas de más de 30 años no salen mucho, pero las mujeres son las que se reúnen más a conversar entre vecinos o se juntan para realizar alguna actividad que les permite compartir con los demás.

La edad no solo son números. Existe también la edad biológica que es diferente en cada persona y la edad cronológica se cuenta desde que se nace. En el envejecimiento unos tienen edad biológica mayor que la cronológica y viceversa, no solo es en función de factores genéticos, sino también de otros factores como el estilo de vida o alimentación que influyen en el desarrollo del cuerpo (56).

En la comunidad, los adultos mencionaron que al llegar a esta etapa les cuesta mantener hábitos saludables, porque tienen familia propia, trabajan mucho y/o apoyan a sus padres. El grupo de 20 a 35 años tienen más energía, desean hacer diferentes cosas, tienen más tiempo para ellos, comen rápida o chatarra, procrastinan y padecen de ansiedad o estrés; el porcentaje del grupo de 36 a 59

años fue mayor que los otros, tienen menos tiempo para cuidarse y el día a día es en torno a los hijos, por otro lado, hay quienes si darse el lujo de tener un poco más de tiempo y cuidarse por el motivo de que los hijos ya son mayores; del grupo de 60 años a más dependen mucho de como este su estado físico y mental para realizar alguna actividad.

Según LaLonde, la salud es el resultado de la interacción de distintos factores que se interrelacionan con el individuo y estos factores se dividen en 3, los biológicos en la cual se encuentra todo lo relacionado con la estructura orgánica o herencia genética, los sociales que son el cómo actúa y se relaciona con los demás, finalmente están los culturales que son las condiciones que determinan a la persona con respecto al comportamiento, vestimenta, costumbres y más (28).

En la investigación, se encontró que el 85,6% tienen estudio superior completa/incompleta y el 68,5% profesan la religión católica; existen estudios similares como el de Casahuaman S (25), que el 96,6% de los adultos tienen estudio superior completa/ incompleta y el 70,8% son católicos. Así mismo, existen estudios que difieren, como el de Mendez A (24), que el 78,8% tienen primaria completa y el 61,75% son evangélicos.

El grado de instrucción superior, trae muchos beneficios, también se abren múltiples oportunidades laborales, por lo que han adquirido mayor conocimiento, dominan mejor ciertas herramientas esenciales que requerirán algunas empresas y ello mejorara en crear lazos profesionales. El estilo de vida influencia mucho durante los estudios, la mayoría al estar mucho tiempo sentado aumenta el sedentarismo y sobrepeso, así mismo, la inadecuada alimentación será perjudicial para la salud y vida personal (57).

Durante la ejecución del cuestionario, los adultos que terminaron su carrera y obtuvieron más grados académicos, les generó buenas oportunidades. Por otro lado, algunos no lograron tener un buen trabajo, pero se sienten satisfechos por lo que tienen ahora y aspiran a más. Los adultos que retomaron sus estudios luego de varios años, tuvieron varias dificultades, por el uso constante de plataformas digitales que antes no había, se sintieron frustrados y cansados les costaba llevar el ritmo, en consecuencia, descargaban su enojo con su familia, no podían conciliar el sueño y al día siguiente tenían que trabajar.

La religión católica es la más antigua, da otra perspectiva sobre el desarrollo humano, dando a entender la relación que tiene lo material con lo espiritual, manifestando que toda acción humanitaria evidencia el interés de mejorar la presencia de Dios en la vida. El mayor líder es el papa, practican la sagrada eucaristía y otros ritos que se los imparte solamente los que fueron formados para ello, como los sacerdotes. Veneran imágenes, creen en la santísima trinidad y la virgen María, se rigen a la biblia y no obligan a llevar un cierto estilo de vida, ya que eso lo decide cada persona (58).

A la religión se le puede comparar con la medicina, por el hecho de que si se le da buen uso puede traer salud; ayuda a dar sentido a las cosas que suceden y porque suceden, da soporte emocional y atribuye a forjar mejores lazos con la familia. En la comunidad los adultos que son católicos, adoran varias imágenes, son más liberales porque no se restringen de nada, algunos dijeron ser católicos, pero no asisten a misa, unos tratan de cambiar, pero otros llevan una vida descuidada, guardan rencor, pierden el control y perjudican a los que están a su alrededor. En comparación, con los que dijeron ser cristianos, mencionaron que mantienen un mejor estilo de vida, debido a que se apegan más a la palabra, creen en un Dios, se restringen de ciertas actividades nocivas que dañarían su cuerpo y espíritu.

Finalmente, encontramos que el 37,5% están casados, el 41,7% son empleados y el 36,1% tienen ingresos económicos de 931 a 1500 soles; existen estudios como el de Infantes N (59), que lleva por título “Estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos mayores del A.H Ramiro Priale\_Chimbote 2022”; que se asemeja con el 41,2% de adultos son casados y el 31,5% tienen ingresos de 850 a 1100 soles, pero difiere con el 34,7% que son amas de casa. Así mismo, el estudio de Alva M (22), difiere con el 43,75% que son adultos solteros y el 37,5% tienen menos de 400 soles de ingresos económicos, pero se asemeja con el 38,75% que son empleados.

El estado civil, es el estado o situación legal que tiene un apersona y puede influir en la vida diaria, ya sea por ser soltero, casado o viudo, cada uno de ellos vive de una manera distinta. Entre los 25 a 34 años es donde se tiene una mayor satisfacción, el mantener una buena salud, el tener una buena relación con su pareja y mantener comunicación con su familia. Donde se puede ver alterado esta

satisfacción, es cuando surge un problema, ya sea por enfermedad, un accidente o fallecimiento, eso traerá preocupación, estrés y cambios en los hábitos personales que pueden afectar la salud (60).

En la comunidad los adultos casados tuvieron que acostumbrarse a los hábitos de su pareja y tratar de pasar todo el tiempo posible juntos, dado que por el trabajo o por los hijos tenían rutinas diferentes. Los que trabajaban y no tenían hijos se divierten, salían a comer y se compraban lo que querían, hacían ejercicios e iban de viaje, otros se desvían y se descuidaban teniendo problemas de sobrepeso y ansiedad; si tenían hijos y solo uno trabaja, el otro se centraba en los hijos, realizaba las labores del hogar, hacía la comida y más, siendo el mayor problema la falta de tiempo, algunos lograron mantenerse saludables y otros no. También el estar a cargo de algún familiar enfermo, afecta notoriamente el ritmo de vida que se esté llevando, por el tiempo y salud del cuidador.

La ocupación, consiste en un trabajo pagado y determina el nivel socioeconómico de la persona, influenciando de manera directa en la salud. El estilo de vida adecuado es importante en la población activa y esta es responsable de mantenerla saludable. Existen factores de riesgo que surgen en el trabajo, ya sea por el accionar de uno, del ambiente laboral, las condiciones e higiene del establecimiento, etc. El asumir esto con responsabilidad ayudará a evitar desarreglos a nivel físico y psicosocial, de manera que se mantendrá una adecuada calidad de vida, satisfacción y desarrollo personal (61).

En la comunidad los que son empleados, tienen tanto sueldo fijo o varios trabajos para generar más dinero. La vida social y el relacionarse activamente con los demás es un requisito para generar un buen ambiente laboral, por eso es frecuente que tengan reuniones y compartir con los compañeros fuera del trabajo. La mayoría suelen sentirse agotados, porque trabajan todos días, otros no tienen horas fijas, el día de descanso pasa rápido y generan hábitos inadecuados como no dormir lo necesario, comer a cualquier hora o no tener apetito. A pesar de todo, ellos desean seguir adelante para tener una mejor estabilidad tanto económica como emocional, para darse y darle tranquilidad a su familia y, para tener un mejor futuro.

El ingreso económico, es el incremento o acumulación de ingresos personales o familiares. En nuestra sociedad tener un trabajo es señal de tener

ingresos, siendo fundamental para acceder a ciertos beneficios de lo que se desea adquirir. Dependerá de la capacidad y habilidad de la persona para distribuir y disfrutar al máximo de esos recursos con la finalidad de mantener una mejor calidad de vida, relacionándolo con la buena salud y disfrutar del tiempo libre con los seres queridos. (62).

En la comunidad los que tienen estudio superior, trabajo o ambos, pueden tener tanto alta como baja fuente de ingresos, porque ello no asegura mantener una buena calidad de vida. Gran parte de los adultos de la urbanización es docente y los jubilados gozan de una pensión mensual que les ayuda a tener lo necesario. Los que son independiente aprovechan las habilidades y los conocimientos que han adquirido para generar ganancias. Se observa también que aún se mantiene la cultura de que el proveedor es el hombre, pero con el tiempo eso ha cambiado las mujeres pueden generar ingresos de igual manera que los hombres y gozar de ello.

Se plantea como propuesta de mejora, que la comunidad organizada debe coordinar con profesionales para que realicen campañas y capacitaciones constantes, para mejorar habilidades y conocimientos en los adultos con respecto a los factores biosocioculturales, teniendo mayor proyección en la educación y sensibilización en el aspecto biológico, psicológico y económico.

**Tabla 2:** Del 100% (216) de los adultos de la urbanización Las Gardenias, el 60,2% (130) tienen un estilo de vida saludable y el 39,8% (86) tienen un estilo de vida no saludable.

En la investigación encontramos que el 60,2% de adultos de la Urb. Las Gardenias tienen un estilo de vida saludable y en un porcentaje significativo tienen un estilo de vida no saludable; existen estudios similares como el realizado por Rebaza C (63), titulado “Factores biosocioculturales y estilo de vida del adulto maduro del centro poblado de Huanchac – Independencia – Huaraz - Ancash, 2021”, con el 51% de adultos tienen un estilo de vida saludable y el 49 % tienen estilo de vida no saludable.

Así mismo, existen estudios que difieren como el realizado por Reyes M (19), que el 37% de adultos tienen un estilo de vida saludable y el 63% no tienen estilo de vida saludable. Siendo preocupante, así mismo, son inconscientes de su estado y tienen conductas inadecuadas perjudicando su salud.

Mediante el cuestionario de la escala del estilo de vida, fue posible recaudar la información necesaria para demostrar la realidad de los adultos de la Urb. Las Gardenias, a pesar de la situación en ese momento por la pandemia Covid-19, luego de finalizar la recolección de datos se evidenció ya lo antes mencionado. Siendo así, el estilo de vida como las conductas que influirán en el bienestar de la persona, por esa razón es fundamental cuidar y aprender hábitos saludables, alejando lo que sea perjudicial para uno mismo y eso sería el primer paso para una mejor salud; también los estilos de vida se relacionan a lo que se hace por el medioambiente y lo que lo rodea, ser partícipe de ello sumara brindando comodidad tanto por dentro como por fuera y vivir en un lugar más libre y limpio (64).

Nola Pender refiere que los estilos de vida son promotores de la salud y que son un grupo de patrones de conducta que se relacionan estrechamente con la salud, eso quiere decir que de la persona depende cómo será su desarrollo y bienestar, con este coinciden varios autores a que el grupo de patrones de conducta se práctica cada día de manera constante y que es importante para mantener un estado sano con menos riesgos (34).

La OMS también define al estilo de vida como el resultado de un grupo de patrones que está formado de tres partes que son clave en el progreso. El primero es la salud física que está relacionada a todo el desarrollo del organismo cuando se está o no enfermo, siendo primordial la prevención, el llevar una dieta libre de azúcares añadidos, productos procesados o nocivos. La segunda es la salud mental que está relacionada al nivel de tolerancia, a como se cuida, se ve y aprecia. El último es la salud social que se relaciona a las conexiones, la participación en el avance de la sociedad y a los elementos que fomentan el tener una calidad de vida como una buena casa, trabajo seguro o una adecuada educación. Mantenerlos en equilibrio, el no descuidarlos y prestándoles atención debida, asegurara un estilo de vida saludable (65).

La alimentación es una parte importante para la buena salud, en ello influye la calidad, cantidad y los hábitos alimenticios con el que se obtendrá una nutrición equilibrada. Las frutas y vegetales son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo por lo cual se recomienda consumirlos a diario y los suplementos vitamínicos no pueden sustituir una comida completa que

contenga todos los alimentos que se necesita y la gran variedad de alimentos hay que aprovecharlos (66).

En la alimentación la mayoría de los adultos desayunan, almuerzan y cenan, generalmente consumen avena, café, leche, huevo, queso, menestras, arroz, pollo, carne, etc.; pero no consumen muchas verduras ni frutas, que máximo toman 3 o 4 vasos de agua, tratan de mantener buenos hábitos, pero 2 o 3 veces a la semana prefieren preparar alimentos fritos, comprar comida rápida o chatarra. Al adulto de más de 30 años le afecta y no tolera tanto esos alimentos llevándolos a sentirse mal, pero como ya están acostumbrados les cuesta cambiar esos hábitos y comer de manera más saludable.

La alimentación en esta etapa se enfoca en mantener la salud y prevenir las enfermedades, mediante una alimentación sana y equilibrada de acuerdo a las capacidades y necesidades. Los hábitos alimenticios se deben combinar con hábitos adecuados que incluyan la práctica regular de ejercicio físico, eliminación de las bebidas alcohólicas, del tabaco o fármacos, que determinaran el estado físico y anímico de la persona. Se debe tener en cuenta que comer bien no significa caro o mucho, se debe incluir todos los alimentos, pero en cantidades moderadas, aumentar el consumo de frutas y verduras, disminuir los productos azucarados y envasados, tomar bastante agua, mantener un horario fijo y no saltarse las comidas, estar en un ambiente adecuado y evitar las distracciones, el preparar uno mismo la comida y compartirlo con los seres queridos ayuda a que esos momentos sean agradables (67).

Es recomendable planificar lo que se preparara durante la semana y realizar una lista de lo que se puede comprar así se evita comer fuera de casa. El desequilibrio nutricional es consecuencia de excesos o defectos e ignorar el cómo nos alimentamos, y el cuerpo reacciona a esos cambios. Es frecuente que en esta etapa surjan o sean diagnosticados con patologías como la obesidad, sobrepeso, Diabetes tipo 2, hipertensión o colesterol alto y algún tipo de Cáncer. Los cambios fisiológicos en la composición corporal, los pequeños excesos calóricos, peso demás y solo con una dieta hipocalórica u otra acompañada de actividad física ayudaría a reducirlo (68).

La actividad es el movimiento del cuerpo que produce la contracción de los músculos y eleva el gasto de energía, con solo realizar las actividades

cotidianas; el ejercicio aumenta la movilidad del cuerpo, esto previamente planificado y de manera repetitiva con el objetivo de mejorar el estado físico de la persona, del cual en ocasiones se requiere de un especialista para conseguirlo, mejorando así la salud y reduciendo cualquier enfermedad (69).

Los adultos no realizan mucha actividad física, por ejemplo, los adultos mayores no pueden exigirse, por eso salen a caminar, riegan plantas, van a comprar, solo realizan actividades cotidianas. El adulto joven tiene más energía y suele realizar algún deporte o realizan ejercicios en casa unos 30 minutos al menos tres veces a la semana y otros optan por ir gym 5 veces a la semana, en cambio el adulto maduro mayormente por el trabajo o por los hijos solo realizan actividades importantes y necesarias, de vez en cuando salen a pasear con su familia. La realización de actividad física y ejercicios dependerá de las circunstancias en las que viven o con quienes viven.

La actividad física tiene beneficiosos para la salud, previniendo afecciones y enfermedades. Hay que tener en cuenta que el ejercicio debe ser personalizado y de acuerdo a la edad realizando algo leve y aumentando poco a poco el tiempo de duración e intensidad. No debe ser doloroso, si se padece de alguna discapacidad, embarazo o problema cardiaco, se debe adaptar en función a ello consultando con un especialista. Realizando alguna actividad cotidiana a los recomendados que será mejor que no hacer nada (70).

A partir de los 20 años, están óptimos físicamente, aumenta la masa muscular magra y la densidad ósea, disfrutan y prueban varias disciplinas, entrenan al aire libre, realizan ejercicios regularmente, son deportistas, la mayoría desea verse bien y saludable. A los 30 años, el ámbito profesional y familiar se convierten en prioridad, gran parte de ellos tienen trabajos sedentarios y tratan de moverse cada media hora y cuando tienen tiempo realizan ejercicios aeróbicos. Entre los 40 y 50 años se va dificultando, las molestias y dolores aumentan, apareciendo junto a trastornos crónicos, como la diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares, los ejercicios que aumentan la resistencia es lo mejor para optimizar la quema de calorías y disminuir la grasa, es recomendable realizarlo 2 veces por semana caminando o realizando ejercicios de relajación revirtiendo la pérdida del 3 al 8% de masa muscular fortaleciendo el cuerpo (71).

A medida que se acerca la vejez o la tercera edad el mantenerse activos ayuda a prevenir diferentes tipos de cáncer como el cáncer de mama tras la menopausia, el de colon o de útero y las enfermedades crónicas. En general y dependiendo de la capacidad del adulto, se les recomienda realizar de manera divertida ejercicios de flexibilidad y fuerza 2 veces a la semana, eso ayudaría a prevenir caídas y beneficiara a mantener las habilidades cognitivas. Es importante, realizar un poco de actividad cuándo se tiene una enfermedad, el estar inactivo perjudica la movilidad del cuerpo perdiendo fuerza y el tan solo caminar trae beneficio a la salud (72).

Lo primordial es mantenerse activos a lo largo de la vida, nada trae un gran beneficio para la salud que el ejercicio constante, como consecuencia del sedentarismo o mala ejecución de los ejercicios, trae problemas graves si no se trata con responsabilidad por eso el acudir a un profesional ayudara a tener un mejor desempeño y tener conocimiento de lo que se debe realizar para mejor el estado físico, y así evitar diversas enfermedades como la obesidad y el sobrepeso, cardiopatías, hipertensión, fracturas, etc.

El estrés es la reacción del cuerpo frente alguna situación de tensión producido por circunstancias personales, laborales o sociales, positivamente ayuda motivando a cumplir objetivos, pero negativamente afecta la salud y el bienestar de la persona. Esto se manifiesta cuando se tiene dificultad para dormir, dolores de cabeza, cansancio e irritabilidad y otros síntomas; generalmente se necesita ayuda para combatirlo y se logra mediante actividades que involucran la mente y el cuerpo (73).

Los adultos por la pandemia mencionaron que aumentarían las situaciones que les causaban tensión o preocupación, que el estar aislados y no poder salir como antes los llevaron a tener cambios de humor y no solían expresar sus sentimientos, en su mayoría los adultos se plantearon alternativas de solución, como tomar siestas, pasear, realizar ejercicios para relajarse y olvidarse de sus problemas. Las circunstancias son diferentes para cada adulto y buscaron la mejor manera de manejarlo para obtener una estabilidad interna.

Todas han pasado por un episodio de estrés, a largo plazo ocasiona problemas de salud graves y las mujeres son más propensas a experimentar síntomas como el dolor de cabeza y malestar estomacal. El manejo del estrés poco

saludable empeoraría la salud mental, aumentando el padecer de depresión o ansiedad. Por eso es necesario saber cómo sobrellevar estos episodios y que no se conviertan en algo crónico para evitar ello existen algunas medidas que pueden ayudar a manejarlo de manera positiva como la meditación, las respiraciones profundas, puesto que, el respirar lento relaja los músculos; el ejercicio relaja y reduce la tensión, anotar las cosas como un diario, dormir lo suficiente, comer sano, el tener un tiempo para sí mismo, escuchar música, leer un libro o ir al cine, también el acudir con un profesional ayudaría a tener un mejor manejo de los síntomas (74).

El apoyo interpersonal es de importancia en la vida de las personas, ya que proporciona muchos beneficios tanto en la salud psíquica como física. Favorece a aumentar la calidad de vida, permite tener mejores relaciones, empatizar con los demás y ser más competentes; el aislamiento, el sentirse no querido trae como consecuencia depresión, autoestima baja, dificultad al interactuar y el pedir ayuda a un profesional ayudara a aprender a comunicarnos, relajarnos y disfrutar del día a día (75).

Los adultos en general mantienen su relación con los demás y que esas buenas relaciones los ayudan a sobrellevar las malas situaciones que pasan, el adulto joven recién comienza a comprender lo importante que es el mantener una buena comunicación tanto con su familia como con los demás, el adulto mayor por su edad y experiencia no tiene problemas con formar amistades y el adulto maduro va comprendiendo lo que le decían sus mayores, porque ya tienen una familia y amistades que los apoyan, con ello se sienten más tranquilos y con facilidad pueden comentar sus deseos e inquietudes.

En las diferentes etapas por la que pasa el ser humano durante su vida y su constante interacción con otros, los ha llenado de oportunidades para aprender y crecer. A medida que avanzan los años se descubre que realmente al dar se recibe, que en las relaciones íntimas la entrega total es la mejor manera de vivir plenamente, por eso existen varios estilos de relaciones y algunos son más saludables que otros. El practicar el asertividad se evitaría tener relaciones poco saludables, al ser una persona asertiva, se lograría mantener una conversación fluida, empatizar fácilmente y aceptar a los demás, explicar mejor el punto de vista y mostrar claramente lo que se prefiere (76).

Las relaciones interpersonales son primordiales para crear ambientes adecuados y no solo los profesionales, sino es tarea de todos el mejorar constantemente las formas de comunicarse, el de enseñar los valores, tener buenas actitudes. También influyen en la personalidad, las funciones cognitivas y la vida afectiva, ya que algunas características que tenemos son por lo aprendido, por lo cual, es posible cambiar a través de nuevas relaciones. Cuando existen conflictos o problemas, el no poder apoyarse en alguien, el sentirse solo, ocasiona los problemas mentales, por eso es recomendable acudir a profesionales que les ayudaran a desarrollar habilidades comunicativas y a subir la autoestima (77).

La autorrealización es un proceso individual, es el sentirse plenamente satisfecho, es el equilibrio entre lo deseado y lo que se consiguió, es el esfuerzo y motivación que se obtiene por todo lo años de lucha y sacrificio superado. Esto implica previamente satisfacer las necesidades fisiológicas, de seguridad, las relaciones y autorreconocimiento, por eso, cuando algo no sale bien surge la frustración e incluso en momentos de crisis se debe buscar la manera de convencerse de que todo se arreglara y mejorara (78).

Los adultos se han sentido satisfechos con lo que han logrado y con lo que han realizado durante su vida, por la pandemia se les puso varios límites e hicieron todo lo posible para seguir adelante, cuando se sintieron derrotados optaron por darse un descanso, salían a caminar, escuchaban música o realizaban alguna actividad que los motivara para volver a comenzar, por otra parte, la familia y las personas más cercanas fueron un gran apoyo favoreciendo el desarrollo personal.

Todos buscan sentirse plenos, según la famosa Pirámide de Maslow, el ser humano tiene diversas necesidades, desde las más básicas hasta las más complejas. La primera necesidad es la fisiológica, ya que hace hincapié en la propia supervivencia, se encuentra la alimentación, hidratación y reposo; la segunda es de seguridad y protección del individuo, se encuentra el tener una casa en donde dormir, medio de transporte, salud e integridad física; la tercera es la afiliación, se relaciona a la vida social, relacionarse con otros y establecerse en la sociedad; la penúltimo es de reconocimiento, don se encuentra la estima propia y aprecio de los demás, en la cúspide se encuentra la autorrealización que es la mayor necesidad psicológica, donde se le encuentra sentido a las acciones que uno hace en la vida, se centra en el desarrollo y potencial de la persona (79).

La responsabilidad en salud, es lo que se realiza para cuidarse de la mejor manera posible, donde se crea ambientes que garanticen bienestar, brindando una buena calidad de vida y el control sobre la salud. El estilo de vida influye, pero es modificable, por eso, cuando surge un desequilibrio por circunstancias negativas que desencadenan una enfermedad, se recurre a estrategias de prevención para cambiar esas acciones hasta obtener lo que se desea y convertirlo en hábito (80).

Los adultos por la pandemia ya no acudían al establecimiento de salud y solo consultaban en las farmacias o conocidos, los que tuvieron alguna enfermedad tomaban sus medicamentos prescritos, generalmente tomaban en cuenta las recomendaciones que les brindaban los profesionales de salud para evitar enfermarse o recaer, a veces participaban de sesiones educativas, campañas, veían o leían noticias para informarse. Ellos trataron de mantener un estilo de vida adecuado, evitando consumir sustancias nocivas y alimentos dañinos pero las circunstancias u hábitos los perjudicaron y los pusieron en riesgo.

A medida que aumenta la esperanza de vida, también se incrementan las enfermedades y serán más las complicaciones sino se presta la atención debida. Por eso, es que han aumentado las estrategias y programas preventivos promocionales en salud, ya que la salud es un proceso continuo que no se interrumpe, sino que cada uno la construye a diario. Es de suma importancia la sensibilización y el empoderamiento de los adultos a que cumplan óptimamente en su autocuidado, con el fin de que puedan reducir el impacto de la enfermedad. En los últimos años la gestión pública en salud ha incorporado la promoción en sus planes de trabajo, que ayudan a poder actuar sobre los factores de riesgo, protección y difusión de los estilos de vida saludables (81).

Un poco más de la mitad de la población desconoce que padece de alguna enfermedad, por ello no siguen un tratamiento o lo hacen de manera inadecuada, lo que pone en riesgo y trae severas complicaciones y un mayor costo para su atención. Pero esto ocurre en todo el mundo, el ser responsables de la salud, ser conscientes y poner esmero en estar lo más sano posible ayuda a evitar todas las repercusiones negativas, por eso también es recomendable acudir a los establecimientos de salud para tener la información necesaria de los cuidados que se debe tener (82).

Se plantea como propuesta de mejora, que la comunidad organizada debe coordinar con los establecimientos de salud cercanos el realizar campañas de promoción y prevención, difundiendo los estilos de vida y hábitos saludables a los adultos de la urbanización, realizar sesiones educativas sobre los riesgos a los que están expuestos por los inadecuados estilos de vida y es necesario una mayor proyección para la educación y sensibilización en cuanto al autocuidado y alimentación en adultos, fomentar la realización de actividad física y actividades recreativas, con ello también realizar un seguimiento mediante visitas domiciliarias, con el fin de dar una mayor difusión y comprensión.

**Tabla 3:** Del 100% (216) de los adultos de la urbanización Las Gardenias, el 41,2% (89) son de sexo femenino que tienen un estilo de vida saludable y el 26,9% (58) no tienen un estilo de vida saludable; el 26,9% de adultos entre 36 a 59 años tienen un estilo de vida saludable y el 19% (41) no tiene un estilo de vida saludable. El 41,7% (90) son católicos con estilo de vida saludable y el 26,9% (58) con estilo de vida no saludable. El 23,1% (50) tienen ingresos económicos de 931 a 1500 soles con un estilo de vida saludable y el 13% (28) no saludable.

En la prueba de Chi-cuadrado se comprobó que existe relación estadísticamente significativa entre las variables sexo y edad con el estilo de vida. En la investigación encontramos que el 41,2% de adultos son mujeres en edad madura que presentan un estilo de vida saludable. El estudio realizado por Rebaza C (63), se asemeja con el 31% (31) de adultos maduros de sexo femenino con estilo de vida saludable, pero difiere concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre los factores biológicos con el estilo de vida.

Así mismo, el estudio realizado por Ramirez R (83), que lleva por título “Estilo de vida y factores biosocioculturales en los adultos de la comunidad de Huacran\_ Anta\_ Ancash\_2021. Perú, 2023, difiere con el 7,3% (11) de adultos de en edad madura son saludables, pero se asemeja concluyendo que existe relación estadísticamente significativa entre los factores biológicos con el estilo de vida.

Se define al sexo como parte de la genética que está dentro de un conjunto de características fisiológicas y anatómicas de los seres humanos, consta de 2 y se los conoce como mujer y hombre, al sexo se le considera una variable física, ya que es una condición genética con la que se nace y se puede observar, pero ese

cambio puede ocurrir por decisión propia de una persona, más no deliberadamente (84).

Desde el punto de vista biológico, durante años se va acumulando una variedad de daños, lo que conlleva a deteriorarse gradualmente la capacidad física y mental, con un mayor riesgo de enfermedad o la muerte. Esos cambios no son uniformes y se vinculan principalmente con la edad, se puede apreciar que el envejecimiento no es una cuestión de suerte; más allá de los cambios biológicos, suele asociarse a otros cambios vitales que suelen suceder por dificultades y el modo de vida (85).

El adulto a partir de los 30 años, replantea todas las acciones y decisiones que tomaron en la vida, ya que en este periodo suelen querer cambiar sus objetivos o metas o introducirse en actividades nuevas a las que han realizado. En la relación entre los estilos de vida y los adultos de la urbanización Las Gardenias, son más las mujeres adultas maduras que tienen estilo de vida saludable, como tienen una vida rutinaria pueden adecuarse y tener control de lo hacen, como son las encargadas de mantener el hogar, pueden mejorar la alimentación y hábitos de su familia para crear un entorno más saludable (86).

Se demostró que el hombre y mujer tienen estilo de vida variado y puede tener repercusiones, ya que, al tratar de hacer algún cambio, por ejemplo, en la alimentación cada uno tiene un organismo diferente y lo procesa diferente por esa razón, de cada uno depende la mejora o disminución de salud y arriesgarse a padecer alguna enfermedad. La mujer es la que tiene mayor fuerza de voluntad, pero ambos tienen ideas y hábitos propios; realizan poca actividad física porque no les alcanza el tiempo y su consumo suele ser alto en carbohidratos y grasas, porque son más fáciles de conseguir lo cual trae el aumento de los niveles de triglicéridos y colesterol, problemas cardiovasculares y obesidad.

A pesar de tener responsabilidades marcadas y una personalidad formada, se observaron errores, de esa manera, los adultos son los únicos responsables del estilo de vida que deseen llevar y dependen de las decisiones que tomen, pues ellos desarrollan hábitos de vida conforme a lo que han adquirido con respeto a creencias y costumbres, a pesar de que ellos mencionan que tienen buenos hábitos, al analizar ellos mismo sus actos se dan cuenta que su estilo de vida se dirige a ser más inadecuado que adecuado, poniendo en riesgo su salud. También recalcar

la importancia de mantenerse informado sobre los requerimientos que se necesita de acuerdo a la edad y sexo para mantener un estilo de vida adecuado.

En la prueba de Chi-cuadrado se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre la variable religión con el estilo de vida y que el grado de instrucción con estilo de vida no cumplen las condiciones para aplicar la prueba. En la investigación menos de la mitad de los adultos de la Urb. Las Gardenias son católicos que presentan tanto un estilo de vida saludable como no saludable; existen estudios similares como el que señala Carrión D (23), con el 9,9% (30) de adultos católicos son saludables y el 65,6% (198) no saludables. Concluyendo que existe relación estadísticamente significativa entre la variable religión con el estilo de vida y el grado de instrucción con estilo de vida no cumplen las condiciones para aplicar la prueba.

Así mismo existen estudios que difieren como el realizado por Alva M (22), con el 25% (20) de adultos que terminaron la primaria son saludables y el 43,75% (35) que terminaron estudio superior no son saludables. Concluyendo que existe relación estadísticamente significativa entre la variable grado de instrucción con el estilo de vida y que la religión con el estilo de vida no cumple un criterio para aplicar la prueba

El grado de instrucción antiguamente se dividía en 3, educación primaria, secundaria y superior. Este nivel educativo puede utilizarse para verificar si la persona es idónea para el puesto de trabajo, para tomar un determinado trabajo u otros. En consecuencia, el nivel de educación se utiliza para clasificar, seleccionar y dividir a las personas en grupos para que compitan por un puesto, es decir, a los que tienen el mismo nivel educativo. De modo que, cuando una persona tiene más educación, más serán las oportunidades de lograr obtener mejores beneficios (87).

En la relación entre el grado de instrucción con el estilo de vida, no cumple las condiciones; ya que la mayoría de los adultos de la urbanización Las Gardenias han sido o son profesores y pueden mantener un estilo de vida moderado u alto, aparte de vivir en un área urbanizada que les brinda mejores posibilidades y un entorno cómodo. También les brindaron a sus hijos un mejor futuro y una buena educación, y que aspiren a ser mejores que ellos. Con muchas de esas posibilidades pueden tener acceso a obtener lo necesario para la alimentación y otras necesidades básicas. Otro aspecto, es que al tener mejor educación hay

mayor conocimiento y pueden ser capaces de identificar signos o situaciones de riesgo y, a su vez intervenir adecuadamente, evitando así que se agrave la situación.

A la religión se le considera un grupo de creencias y hábitos con respecto a lo divino, en el cual se rigen principios que ayudan a decidir lo que está bien y lo que está mal. Esta tiene un gran impacto en la sociedad, existen varias religiones y son una forma de vida para los creyentes, ayudándolos a superar situaciones negativas y dándoles un sentido a la vida, que el incumplir o estar en falta implica el tener un castigo o cumplir una penitencia (88).

En la relación de la religión con el estilo de vida, se encontró que existe relación, ya que en la urbanización hay varias religiones, de los cuales los adultos han adoptado y convertido en un estilo vida diario, brindándoles salud física y mental. Ellos al pertenecer a estos grupos religiosos ceden y se dejan influir con el fin de sentir paz o llenar un vacío, la mayoría de los adultos pertenecen a la religión católica, por consecuencia son liberales y pueden fumar, bailar, tomar, etc.; también realizan grandes fiestas, con orquestas y les rezan a varios santos. La relación existente se debe a esto por las repercusiones negativas que pueda traer, por lo tanto, se consideraría a las otras religiones como adecuados porque tienen menos comportamientos nocivos.

Los adultos conforme pasan los años y a través de sus experiencias son conscientes de los cuidados que requieren para tener buena salud, el tener una buena educación los puede hacer más eficientes y pueden vivir cómodamente, con respecto a la religión pues los lleva a reflexionar sobre su vida y cuestionarse sobre si están obrando bien o mal, ambas variables logran influenciar en la vida de los adultos haciéndoles tomar decisiones que los guiarán a llevar tanto un estilo de vida más saludable o no.

En la prueba de Chi-cuadrado se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre la variable ingreso económico con el estilo de vida, que el estado civil y ocupación con estilo de vida no cumplen las condiciones para aplicar la prueba. En la investigación menos de la mitad de los adultos de la Urb. Las Gardenias que tienen ingresos económicos de 931 a 1500 soles presentan tanto un estilo de vida saludable como no saludable; existen estudios similares como el que señala Casahuaman S (26), con el 28,2% (26) de los adultos con

ingreso económico de 1500 a más no tienen un estilo de vida saludable y el 15,7% (14) son saludables. Concluyendo que existe relación entre el ingreso económico con el estilo de vida y, que el estado civil y ocupación. no cumplen las condiciones para aplicar la prueba

Así mismo existen estudios que difieren como el realizado por Infante N (59), con el 4,2% (16) de adultos convivientes tienen un estilo de vida saludable y el 41,2% (89) no saludable; el 6,9% (15) de adultos estudiantes tienen un estilo de vida saludable y el 34,7% (75) no saludable. Concluyendo que existe relación estadísticamente significativa entre las variables estado civil y ocupación con el estilo de vida.

En los resultados del estudio no se cumplieron las condiciones para hallar la relación del estado civil y la ocupación con el estilo de vida, pero esto no concuerda con la realidad, debido a que la decisión de una persona de contraer matrimonio u otro estado civil y el tener un trabajo adecuado para su estabilidad económica, supone generar diversos cambios en su vida, atribuyéndoles más responsabilidades y necesidades que satisfacer.

El estado civil, es la posición de una persona frente a la sociedad y puede cambiar al pasar de los años. Lo que genera un estado civil puede depender ya sea por la edad o emancipación, con el fin de poder votar o contraer matrimonio, etc. Si es soltero, casado o viudo sirve para poder realizar diversos trámites legales y la nacionalidad con el fin de conseguir trabajo o residencia. En el caso del matrimonio puede generar relaciones de afinidad entre familias, que le otorgarían algunos derechos, deberes u obligaciones, tanto para la mujer como para el hombre y de los padres a sus hijos o viceversa. También en consecuencia a la muerte de uno de ellos surge el estado civil como viudo, otros modificado por sentencia como el divorcio o el de sexo (88).

Los adultos que en mayor porcentaje son casados en edad madura, tuvieron que asumir muchas más responsabilidades, siendo un camino arduo de lograr ya que dependen de ellos mismos y es más algunos tuvieron hijos antes del matrimonio. El decidir casarse, el compartir día a día con otra persona, es estar obligado adaptarte y cambiar tus hábitos, ya que cada uno tiene diferentes costumbres, valores y creencias, que han adquirido desde niños y que no todos son saludables. Por eso también es importante mantener una buena relación de

pareja, apoyarse y ser comunicativos, para que no solo ellos tengo estabilidad sino para que sus hijos y futuros hijos se sientan protegidos.

La ocupación se refiere a lo que se dedica una persona en su trabajo, empleo, profesión o actividad, esto suele demandar tiempo, y por ello surgen los puestos de medio tiempo o parcial; también esto suele limitar a ocuparse de otras cosas. Los requisitos generales son la previa formación, conocimientos y experiencia laboral. La gran demanda de población activa y en edad de trabajar es grande por eso es que los adultos tratan de tener una mejor educación para lograr obtener un buen puesto de trabajo que les ayude a cubrir lo que necesitan. Por eso el considerar permitir que todos puedan educarse, los incitara a tomar buenas decisiones, la existencia de diversidad profesional y respeto por todas las facultades, traerá la eliminación del abandonó, la falta de interés y de echo disminuiría el desempleo (89).

La ocupación en mayor porcentaje son adultos empleados, siendo evidentes que el hombre obtiene un mejor puesto que la mujer; aunque en estos tiempos es más la presencia femenina, a ellas suelen darles ocupaciones con menor rango y tienen que lidiar no solo con las responsabilidades de su trabajo sino también de su hogar, que por otro lado no es remunerado y las actividades cotidianas que suelen realizar son diversas, como la limpieza y preparar los alimentos, generando un desgaste tanto mental como físico, pero hay quienes quizás no realizan todas estas actividades ya sea por falta de tiempo, desinterés, economía u otros motivos.

El ingreso se le dice al incremento de recursos económicos que da una empresa, una persona u otras entidades y depende de la actividad que realice, ya sea por trabajar en entidades públicas o privadas, vendiendo productos o servicios. Esto implica el aumento de ganancias no solo monetarias, porque con un buen ingreso económico se logra satisfacer las necesidades primordiales. La entidad cuando cumple su meta de ventas o atención, el ingreso de ello lo pueden utilizar para pagar a los trabajadores, los bienes o insumos utilizados, los créditos que adquirieron, ahorrar e invertir, etc. Generalmente, las personas buscan mejores ingresos, y al elevarse ello, su gasto y ahorro pueden incrementar, llevándolos a mejorar su calidad de vida (90).

Existe relación de la variable de ingreso económico con el estilo de vida, ya que los adultos gracias a que tuvieron una buena educación y trabajo pueden generar ingresos económicos que los ayudan a mantener un estilo de vida saludable y cómodo, tanto para ellos como para su familia y familiares; también les dio la oportunidad de vivir y permanecer en un área urbanizada brindándoles seguridad. Por otro lado, el tener buenos ingresos los puede llevar a tener tanto un estilo de vida saludable como no saludable; al tratar de mantener esos ingresos, tuvieron nuevos hábitos riesgosos, también por la falta de tiempo, a veces por querer compartir y ahorrar suelen consumir alimentos con un índice alto en grasas y otros productos que pueden ser nocivos para su salud.

Se observó que los factores biosocioculturales y el estilo de vida pueden repercutir de manera favorable como desfavorable en la vida del adulto de la Urb. Las Gardenias. De manera que, se logró analizar estos factores y la relación que existe con el estilo de vida y que el propio adulto es el único que decide lo que hará diariamente, siendo recomendable el mantenerse informados, que sepan cómo cuidarse óptimamente, que las buenas relaciones y las actividades recreativas ayudaran a la salud mental y física, a la par de tener una alimentación más sana y libre de excesos; que el tomar conciencia de los hábitos y comportamientos que tienen podrán prevenir consecuencias graves, y así se podrá brindar y tener una mejor calidad de vida.

## VI. CONCLUSIONES

1. La mayoría tiene grado de instrucción superior completa/incompleta, más de la mitad son mujeres y profesan la religión católica; menos de la mitad son adultos en edad madura, casados, empleados y con ingresos económicos de 931 a 1500 soles.
2. Más de la mitad de los adultos tienen un estilo de vida saludable y en un porcentaje significativo tienen un estilo de vida no saludable. Los adultos de la Urb. Las Gardenias se mantienen activos y tratan de mejorar día a día, alimentándose de la mejor manera posible, con el fin de vivir cómodamente muchos años más.
3. Al realizar la prueba de Chi-cuadrado entre los factores biosocioculturales sexo, edad, religión e ingreso económico se encontró relación estadísticamente significativa con el estilo de vida, aprobándose la hipótesis alternativa. El grado de instrucción, el estado civil y la ocupación no cumplieron las condiciones para aplicar la prueba

## **VII. RECOMENDACIONES**

- 1.** Concientizar a la Municipalidad del Distrito de Nuevo Chimbote y a las autoridades de Urb. Las Gardenias para que en conjunto con los establecimientos de salud cercanos organicen programas preventivos, campañas y sesiones educativas, para promover el estilo de vida y hábitos saludable en los adultos, enfatizando el autocuidado.
- 2.** Sugerir la realización de un plan de abordaje en conjunto con la comunidad y profesionales de salud, con la finalidad de que los adultos de la Urb. Las Gardenias mejoren la calidad de vida y amplíen conocimiento sobre los factores biosocioculturales y la relación con el estilo de vida.
- 3.** Incentivar a los estudiantes y profesionales de la salud a seguir investigando sobre estos factores determinantes de la salud que influyen en el estilo de vida y puedan implementar nuevas estrategias de mejora, contribuyendo así en el bienestar de no solo los adultos sino de toda la población.

## Referencias bibliográficas

1. Alorda T. Adultez [Internet]. 2024. [Citado 18 Mar 2024]. Disponible en: [https://www.infermeravirtual.com/esp/situaciones\\_de\\_vida/adultez](https://www.infermeravirtual.com/esp/situaciones_de_vida/adultez)
2. UNAP. Hábitos y Estilos de Vida Saludables. Comité de seguridad y salud en el trabajo [Internet]. Iquitos – Perú, 2022. [Citado 17 Jun 2024]. Disponible en: [https://enlinea.unapiquitos.edu.pe/oficinas/comite-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/descargas/CHARLA\\_JULIO\\_2023/CH5-25\\_HABITOS-Y-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf](https://enlinea.unapiquitos.edu.pe/oficinas/comite-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/descargas/CHARLA_JULIO_2023/CH5-25_HABITOS-Y-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf)
3. Gallo C. Los jóvenes son los principales impulsores de Covid-19 en América Latina. France24 [Internet]. 26 de agosto 2020 [Citado 18 Jun 2020]. Disponible en: <https://www.france24.com/es/20200825-jovenes-principales-impulsores-covid19-america-ops>
4. CEPAL. Panorama Social de América Latina y el Caribe 2023: la inclusión laboral como eje central para el desarrollo social inclusivo [Internet]. 2023. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/68702-panorama-social-america-latina-caribe-2023-la-inclusion-laboral-como-eje-central>
5. UNICEF Ecuador. Los efectos de la pandemia en el bienestar de los hogares en Ecuador. Encuestas ENCOVID, resultados 2020 – 2022 [Internet]. 2022. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/ecuador/historias/los-efectos-de-la-pandemia-en-el-bienestar-de-los-hogares-en-ecuador>
6. El teletrabajo en España. Antes, durante y después de la pandemia [Internet], España: Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital; 2022. [Citado 20 Jun 2024]. Disponible en: <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-06/teletrabajoenespana.pdf>
7. Universidad Andrés Bello. El peso corporal de los chilenos tuvo un alza de más de 10% en pandemia [Internet]. Santiago - Chile; 2023. [Citado 20 Jun 2024]. Disponible en: <https://noticias.unab.cl/el-mercurio-el-peso-corporal-de-los-chilenos-tuvo-un-alza-de-mas-de-10-en-pandemia/>
8. IPSOS. Perfil del adulto en el Perú urbano 2019 - 2020 [Internet]. 2020. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://www.ipsos.com/es-pe/generaciones-en-el-peru-2020>
9. El 81.8% de los ancashinos trabajan en la informalidad 2021 [Internet]. Perú: Instituto Peruano de Economía; 2022. [Citado 13 Jun 2020]. Disponible en:

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2110009/Nota%20de%20prensa%20especial%20N%C2%B002-2021.pdf>

10. Andina. Áncash: contagios de coronavirus aumentan en el distrito de Nuevo Chimbote [Internet]. Chimbote: Editora Perú; 2021. [Citado 5 Jun 2021]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-distrito-ancashino-chimbote-supera-los-10000-casos-covid19-812616.aspx>
11. Sifuentes L., y Ferradas J. Creación y descripción de la urbanización Las Gardenias. Comunicación personal; 2019.
12. Suárez D. Factores que influyen en el estilo de vida de los adultos mayores en la ciudadela Virgen del Carmen – Santa Elena 2021 [Tesis]. Ecuador - La libertad: UPSE; 2021. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/6459>
13. Pinillos Y., Oviedo A., Rebolledo R., Herazo Y., Valencia P., Guerrero M., y Cortéz G. Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus socioeconómico [Internet]. 2022. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072019#>
14. Mátar M. Estilo de vida del adulto mayor de acuerdo con el nivel socioeconómico, ocupación y vecindario [Tesis]. México: Universidad Autónoma de Nuevo León; 2021. [Citado 5 Abr 2021]. Disponible en: <https://rediab.uanl.mx/Record/eprints-21079/Details>
15. Morante E., y Tovar N. Estilos de vida y hábitos alimentarios asociados con factores de riesgo cardiovascular en adultos mayores de 30 años residentes de la urbanización Metrópolis 2 etapa G, durante el periodo octubre 2021 - febrero 2022 [Tesis]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2022. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/17777>
16. Arce L., y Rojas K. Factores que influyen en el estilo de vida de los funcionarios de una universidad estatal de Costa Rica: nivel educativo, estado civil y número de niños [Internet]. Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia; 2020. [Citado 01 Abr 2024]. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/8822681?show=full>
17. Garcia Z. Estilos de vida y factores biosocioculturales de las personas adultas del centro poblado de Rayán – Yungay, 2020 [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles

- de Chimbote; 2022. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3545402>
18. Tarazona L. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos, del centro poblado de Paria – Independencia – Huaraz, 2021 [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3557996>
  19. Reyes M. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto del asentamiento humano Los Polvorines\_Villa Piura\_Veintiséis de Octubre\_Piura, 2022 [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3537046>
  20. Milla T. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Maya – Carhuaz - Áncash, 2023 [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2024 [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3606512>
  21. Zegrarra B. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos del centro poblado “Villa Hermosa” Casma, 2023 [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/35316>
  22. Alva M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en Adultos del Pueblo Joven Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020 [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/32306>
  23. Carrión D. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento humano Santa Rosa del Sur\_Nuevo Chimbote, 2020 [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2020. [Citado 5 Abr 2021]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/16932>
  24. Vera G. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores de la urbanización Cáceres Aramayo, Nuevo Chimbote, 2020 [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2020. [Citado 22 Set 2020]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19156?show=full>
  25. Mendez A. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento humano María Estrella del Mar - Nuevo Chimbote, 2022 [Tesis].

- Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/35264>
26. Casahuaman S. Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto en la Urbanización Alto Chimbote I \_Chimbote\_Santa, 2023 [Tesis]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2023. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/32711>
27. Parravicini J. Estilos de vida en Trabajadores del Centro de Salud Santiago. Ica, Junio 2018. [Tesis]. Perú: Universidad César Vallejo; 2018. [Citado 20 Jun 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/28165>
28. Galli A., Pagés M., y Swieszkowski S. Factores determinantes de la salud [Internet]. 2017. [Citado el 7 de Jun de 2021]. Disponible en: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
29. De la Guardia M, y Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria [Internet]. 2019. [Citado 26 Oct 2020]. Disponible en: <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/3215/HTML3215>
30. Nola Pender [internet]. 2017. [Citado 6 Abr 2021]. Disponible en: <http://enfermeria86.blogspot.com/2017/07/nola-pender.html>
31. Cajal A. Nola pender: Biografía y teoría de la promoción de la salud [internet]. 2023. [Citado 22 Mar 2021]. <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
32. Trejo C., Maldonado G., Ramírez S., Hernández M., y Hernández G. Nivel de estilo de vida de los alumnos universitarios de la escuela superior de Tlahuelilpan [internet]. 2016. [Citado 6 Abr 2021]. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/1329>
33. Baylon B., y Cosme B. Estilo de vida relacionado con los factores biosocioculturales y estado nutricional del adulto de la localidad de Tarmatambo 2021 [Tesis]. Cerro de Pasco – Perú: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión; 2023. [Citado 20 Jun 2024]. Disponible en: [http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/3340/1/T026\\_72083711\\_T.pdf](http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/3340/1/T026_72083711_T.pdf)
34. Sánchez Y., Gayol J., Villadangos M., y Argüelles M. Determinantes de la salud. Modelos [Internet]. 2020. [Citado 26 Oct 2020]. Disponible en: <https://revistamedica.com/determinantes-salud-modelos/>

35. Navarro D., Guevara M., y Paz M. Análisis y evaluación del Modelo de Promoción de la Salud [internet]. 2023. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://ciberindex.com/index.php/t/article/view/e14224>
36. Geriatricarea. La alimentación, la actividad física y la salud mental son los pilares del ecosistema de los hábitos saludables [Internet]. 2020. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://www.geriatricarea.com/2020/03/18/la-alimentacion-la-actividad-fisica-y-la-salud-mental-son-los-pilares-del-ecosistema-de-los-habitos-saludables/>
37. Clínica EOS. Reducción del estrés desde el enfoque físico, psicológico y espiritual [Internet]. 2021. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://clinicaeos.com/sin-categoria/reduccion-del-estres-desde-el-enfoque-fisico-psicologico-y-espiritual/>
38. Teoría de la enfermería Modelo de Promoción de la Salud [Internet]. 2013. [Citado 25 May 2021]. Disponible en: <http://teoriasenfermeras.blogspot.com/2013/06/teoria-de-la-enfermeria-modelo-de.html>
39. Vitalseguro. Factores que influyen en la salud: Conócelos todos [Internet]. [Citado 26 May 2021]. Disponible en: <https://www.vitalseguro.com/blog/salud/factores-que-influyen-en-la-salud/>
40. Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS [Internet]. 2021. [Citado 22 Mar 2024]. Disponible en: <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
41. Significado de adultez: Qué es la adultez [Internet]. 2024. [Citado 13 Oct 2021]. Disponible en: <https://www.significados.com/aduldez/>
42. Linked. Investigación cuantitativa: Qué es, etapas y métodos [Internet]. 2022 [Citado 25 Mar 2024]. Disponible en: <https://es.linkedin.com/pulse/investigaci%C3%B3n-cuantitativa-qu%C3%A9-es-etapas-m%C3%A9todos-qservus>
43. Diferencias entre investigación descriptiva e investigación correlacional [Internet]. [Citado 26 Oct 2020]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva-e-investigacion-correlacional/>
44. Benites E., Hermosilla F., Mandujano I., Mandujano M., y Suárez M. diseños no experimentales de investigación [Internet]. 2023 [Citado 25 Mar 2024]. Disponible

- en: <https://es.slideshare.net/ssuser5c7469/diseos-no-experimentales-de-investigacinpptx>
45. Antezana N. factores biosocioculturales relacionados al nivel de autocuidado de diabetes mellitus en adultos de hospital de Huaral 2023 [Internet]. 2024. [Citado 25 Mar 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5127596>
  46. La diferencia entre sexo, género y sexualidad [Internet]. 2022. [Citado 25 Mar 2024]. Disponible en: <https://www.cosmopolitan.com/es/sexo-amor/amor-pareja/a27752862/sexo-genero-sexualidad-diferencia/>
  47. Edad biológica; qué es y como calcularla [Internet]. 2022. [Citado 25 Mar 2024]. Disponible en: <https://genotipia.com/edad-biologica/>
  48. Concepto de instrucción [Internet]. [Citado 26 Oct 2020]. Disponible en: <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/instruccion>
  49. Sarrazin J. Definiciones del concepto de religión en el marco de las relaciones de poder modernas [Internet]. 2020. [Citado 20 Mar 2024]. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/estudiospoliticos/article/view/342916/20804693>
  50. Estado civil. Enciclopedia jurídica [Internet]. [Citado 26 Oct 2020]. Disponible en: <http://www.encyclopedia-juridica.com/d/estado-civil/estado-civil.htm>
  51. Cano L. Definición de profesión y ocupación [Internet]. [Citado 26 Oct 2020]. Disponible en: <https://luciacano.wordpress.com/2012/11/22/definicion-de-profesion-y-ocupacion/>
  52. Gil S. Ingreso [Internet]. 2020. [Citado 26 Oct 2020]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/ingreso.html>
  53. Levy J. ¿Qué significa estilo de vida? [Internet]. 2020. [Citado 26 Oct 2020]. Disponible en: <https://blog.bancompara.mx/cousi/qu%C3%A9-significa-estilo-de-vida>
  54. ULADECH. Reglamento de integridad científica en la investigación. Versión 001.- Resolución N°0277-2024-CU-ULADECH Católica, aprobado en Consejo Universitario el 14 de marzo del 2024 [Internet]. Chimbote – Perú. [Citado 20 Mar 2024]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/wpcontent/uploads/erpuniversity/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa->

- [el-plan-estrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otrasnormativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001.pdf](#)
55. Farma. Hablemos de sexo y sexualidad [Internet]. 2021. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://laboratoriosfarma.com/sexo-y-sexualidad/>
  56. Crespo C. ¿Edad biológica y edad cronológica? [Internet]. 2021. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2021/09/diferencia-edad-biologica-edad-cronologica>
  57. Gob. Ventajas de estudiar una carrera universitaria [Internet]. 2021. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/pronabec/noticias/542110-ventajas-de-estudiar-una-carrera-universitaria>
  58. Catolicismo [Internet]. Editorial Etecé, 2022. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://concepto.de/catolicismo/>
  59. Infantes N. Estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos mayores del A.H Ramiro Priale\_Chimbote 2022. Perú, 2022. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/32070>
  60. Montero D. Estado civil de la pareja y salud, ¿Cómo se relacionan? [Internet]. 2020. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.hacerfamilia.com/pareja/estado-civil-pareja-salud-relacionan-20181210072117.html>
  61. INE. Métodos y proyectos. Glosario de conceptos: Ocupación [Internet]. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4614&op=30100&p=1&n=20#:~:text=Se%20define%20la%20ocupaci%C3%B3n%20como,del%20puesto%20de%20trabajo%20desempe%C3%B1ado.>
  62. Coll M. Ingreso [Internet]. 2023. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.rankia.com/diccionario/economia/ingreso>
  63. Rebaza C. Factores biosocioculturales y estilo de vida del adulto maduro del centro poblado de Huanchac – Independencia – Huaraz - Ancash, 2021. [Citado 20 May 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/32025>

64. OSDE. Mantenerse en equilibrio como clave para sentirse saludable [Internet]. 2024. [Citado 22 Abr 2021]. Disponible en: <https://www.osde.com.ar/salud-y-bienestar/mantenerse-en-equilibrio-como-clave-para-sentirse-saludable>
65. Rolleat. Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS [Internet]. 2021. [Citado 22 Abr 2021]. Disponible en: <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
66. CDC. Consejos para una alimentación saludable [Internet]. 2021. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/indexes.html#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20enfatisa%20las,y%20bebidas%20de%20soya%20fortificadas.>
67. Ruiz A. Alimentación en las etapas de la vida. Nutrición en la edad adulta (40-60 años) [Internet]. 2021. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/necesidades-nutricionales-en-la-edad-adulta>
68. Nevoxfarma. Desequilibrio nutricional y sus síntomas [Internet]. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.nevoxfarma.com/desequilibrio-nutricional-y-sus-sintomas#:~:text=El%20desequilibrio%20nutricional%20se%20define,elimina%20o%20acumule%20en%20exceso.>
69. Minsalud. La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable [Internet]. 2021. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-la-actividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx>
70. NIH. Beneficio del ejercicio y la actividad física [Internet]. 2020. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>
71. Chavez V. Cuáles son los beneficios de empezar a hacer ejercicio a los 30, los 40, o los 50 años [Internet]. 2024. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.infobae.com/salud/2024/04/06/cuales-son-los-beneficios-de-empezar-a-hacer-ejercicio-a-los-30-los-40-o-los-50-anos/>
72. Beneficios del ejercicio en personas mayores [Internet]. 2023. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.wundertraining.com/beneficios-del-ejercicio-en-personas-mayores/>
73. MayoClinic. Estilo de vida saludable: Control del estrés [Internet]. 2021. [Internet]. 2021. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: Disponible en:

- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/basics/stress-basics/hlv-20049495>
74. OASH. El estrés y tu salud [Internet]. 2021. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health/stress-and-your-health>
75. Campos G. ¿Cómo tener buenas relaciones interpersonales? [Internet]. 2022. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://neopraxis.mx/como-tener-buenas-relaciones-interpersonales/>
76. El asertividad en las relaciones interpersonales [Internet]. 2020. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://revistamedica.com/asertividad-relaciones-interpersonales/>
77. Las relaciones interpersonales y su importancia en el trabajo [Internet]. 2023. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.randstad.es/contenidos360/orientacion-laboral/la-importancia-de-tener-una-buena-relacion-con-tu-responsable/>
78. ¿Qué es la autorrealización y como se puede alcanzar? [Internet]. 2023. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://mejorconsalud.as.com/autorrealizacion-puede-alcanzar/>
79. Sabater V. La teoría de la autorrealización: la clave del potencial humano [Internet]. 2022. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autorrealizacion-la-clave-del-potencial-humano/>
80. Luis I., Jiménez Y., y Álvarez A. Responsabilidad personal con la salud. Conocimientos y percepciones de diferentes actores sociales [Internet]. 2020. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/707>
81. OMS. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2023. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>
82. OPS. 183 mil muertes pueden evitarse en Perú con prevención y control de enfermedades no transmisibles y el tratamiento de los trastornos mentales, OPS y PNUD [Internet]. 2021. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/24-6-2021-183-mil-muertes-pueden-evitarse-peru-con-prevencion-control-enfermedades-no>

83. Ramirez R. Estilo de vida y factores biosocioculturales en los adultos de la comunidad de Huacran\_ Anta\_ Ancash\_2021. Perú, 2023. [Citado 22 Abr 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/33698>
84. BBC. Cuál es la diferencia entre sexo y género. ¿y son términos que están quedando obsoletos? [Internet]. 2020. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53155899>
85. OMS. Envejecimiento y salud [Internet]. 2021. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
86. Crecimiento y desarrollo Físico [Internet]. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: [http://www7.uc.cl/sw\\_educ/enferm/ciclo/html/medio/desarrollo.htm](http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/medio/desarrollo.htm)
87. Significado del grado de instrucción [Internet]. 2021. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://conceptodefinicion.net/grado-de-instruccion/>
88. Religión [Internet]. 2021. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/religion.html>
89. Trujillo E. Estado Civil [Internet]. 2021. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/estado-civil.html>
90. Pérez J., y Gardey A. Definición de ocupación [Internet]. 2021. [Citado 29 Abr 2024]. Disponible en: <https://definicion.de/ocupacion/>

## ANEXOS

### Anexo 01: Matriz de consistencia

**Título:** Factores biosocioculturales y estilo de vida en los adultos de la Urbanización Las Gardenias\_ Distrito de Nuevo Chimbote, 2020

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es la relación que existe entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida de los adultos de la Urbanización Las Gardenias_Distrito Nuevo Chimbote, 2020?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre los factores biosocioculturales y estilo de vida de los adultos de la Urbanización Las Gardenias_ Distrito Nuevo Chimbote, 2020.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los Factores Biosocioculturales de los adultos de la Urbanización Las gardenias: Sexo, religión, grado de instrucción, estado civil, ocupación, ingreso económico.</li> <li>• Valorar el estilo de vida de los adultos de la Urbanización La Gardenias: Alimentos que consumen, hábitos personales (alcoholismo, tabaquismo, actividad física).</li> </ul>	<p><b>H0:</b> Si existe relación estadísticamente significativa entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida en los adultos de la Urbanización Las Gardenias_ Ditrito Nuevo Chimbote, 2020.</p> <p><b>H1:</b> No existe relación estadísticamente significativa entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida en los adultos de la Urbanización Las Gardenias_ Ditrito Nuevo Chimbote, 2020.</p>	<p><b>Variable 1</b> Factores biosocioculturales  (la edad y el sexo, grado de instrucción, estado civil, la ocupación y el ingreso económico).</p> <p><b>Variable 2</b> Estilo de vida  (Alimentación saludable, Actividad y Ejercicio, Manejo del Estrés, Apoyo, Autorrealización y Responsabilidad en Salud).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tipo de Inv.:</b> Cuantitativa - retrospectiva</li> <li>• <b>Nivel de Inv.:</b> Descriptiva correlacional</li> <li>• <b>Diseño de Inv.:</b> No experimental</li> </ul> <p><b>Población y muestra:</b> La población estuvo constituida por 500 adultos y se tomó de ello 216 adultos de 20 a 60 años o más de la Urbanización Las Gardenias_Distrito Nuevo Chimbote.</p> <p><b>Técnica e instrumento:</b> La técnica que se utilizó fue la entrevista presencial u online y observación, utilizando cuestionarios.</p>

Anexo 02: Instrumento de recolección de información



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN  
LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO  
CHIMBOTE, 2020

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender.

No.	Ítems	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S

<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25, el criterio de calificación, el puntaje es al contrario

N= 4 V=3 F=2 S=1

**PUNTAJE MÁXIMO:** 100 puntos

75 a 100 puntos saludable.

25 a 74 puntos no saludables.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS  
DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRITO NUEVO CHIMBOTE,  
2020**

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO**

**AUTOR:** Reyna E., Díaz R., y Zavaleta R.

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN:**

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona: .....

**A) FACTORES BIOLÓGICOS:**

**1. Marque su sexo**

Masculino ( ) Femenino ( )

**2. ¿Cuál es su edad?**

a) 20 - 35 años. b) 36 -59 años. c) 60 a más.

**B) FACTORES SOCIALES:**

**3. ¿Cuál es su grado de instrucción?**

- a) Analfabeto(a).
- b) Primaria completa/incompleta
- c) Secundaria completa/incompleta.
- d) Superior completa/incompleta.

**4. ¿Cuál es su religión?**

- a) Católico (a)
- b) Evangélico (a)
- c) Cristiano (a)
- d) Otra religión

**C) FACTORES CULTURALES:**

**5. ¿Cuál es su estado civil?**

- a) Soltero(a)

- b) Casado(a)
- c) Viudo(a)
- d) Conviviente
- e) Separado(a)

**6. ¿Cuál es su ocupación?**

- a) Obrero(a)
- b) Empleado(a)
- c) Ama de casa
- d) Estudiante
- e) Jubilado(a)
- f) Sin ocupación
- g) Otros

**7. ¿Cuál es su ingreso económico?**

- a) Dependiente (persona que depende otra para subsistir)
- b) Menor de 930
- c) De 931 a 1500
- d) De 1501 a 1800
- e) Sin ingreso económico (persona que actualmente no genera dinero)

### Anexo 03: Ficha técnica de los instrumentos



#### VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA



Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Ítems 1	0.55	
Ítems 2	0.41	
Ítems 3	0.44	
Ítems 4	0.10	(*)
Ítems 5	0.56	
Ítems 6	0.53	
Ítems 7	0.54	
Ítems 8	0.59	
Ítems 9	0.35	
Ítems 10	0.37	
Ítems 11	0.40	
Ítems 12	0.18	(*)
Ítems 13	0.19	(*)
Ítems 14	0.40	
Ítems 15	0.44	
Ítems 16	0.29	
Ítems 17	0.43	
Ítems 18	0.40	
Ítems 19	0.20	
Ítems 20	0.57	
Ítems 21	0.54	
Ítems 22	0.36	
Ítems 23	0.51	
Ítems 24	0.60	
Ítems 25	0.04	(*)

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.

(\*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio



## CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA



### Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Casos Válidos	27	93.1
Excluidos(a)	2	6.9
Total	29	100.0

A Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



**ESTADÍSTICOS ALFA DE CRONBACH  
PARA LOS FACTORES**



**BIOSOCIOCULTURALES DE LAS PERSONAS ADULTAS**

<b>Preguntas</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación</b>	<b>Alfa de</b>	<b>Estándar</b>	<b>Cronbach</b>
					<b>Si se elimina la pregunta</b>
<b>P01</b>		1.5		0.68	0.534
<b>P02</b>		1.63		0.48	0.795
<b>P03</b>		4.15		0.97	0.691
<b>P04</b>		1.62		0.76	0.611
<b>P05</b>		3.15		1.22	0.543
<b>P06</b>		3.27		1.57	0.718
<b>P07</b>		2.13		0.73	0.862

Estadístico de Confiabilidad

<b>Nº Preguntas</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
<b>7</b>	<b>0.679</b>

## Anexo 04: Formato de consentimiento informado u otros



### PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTAS (Ciencias Médicas y de la Salud)




Estimado/a participante:

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por la estudiante Ferradas Rojas Maysdiye Mishelle que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS DE LA URBANIZACIÓN LAS GARDENIAS\_DISTRICTO NUEVO CHIMBOTE, 2020. El propósito de la investigación es dar a conocer la relación que existe entre los factores de estudio y proporcionar estrategias de mejora que contribuyan con la prevención y control de los problemas que aquejan al adulto, para mejorar los programas preventivos promocionales. A continuación, le presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- La entrevista durará aproximadamente 6 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.
- La información brindada será grabada (si fuera necesario) y utilizada para esta investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado; así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.
- Si tiene alguna consulta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico: mays\*\*\*\*\* o al número 9\*\*\*\*\*. Así mismo como con el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Complete la siguiente información en caso desee participar:

Nombre complete o Iniciales	
Firma del participante:	
Firma del investigador:	
Fecha:	

## Fórmula para tamaño de muestra

### CÁLCULO DE LA MUESTRA

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula estadística de proporciones de una población finita.

$$n_o = \frac{N z^2 p q}{(N-1) e^2 + z p q}$$

#### Donde:

$n_o$  = Tamaño de muestra

$N$  =Tamaño de la población

$Z$  = Nivel de confianza al 95% establecido por el investigador = 1,96

$p$  = 0,5 Proporción de individuos de la población que tiene las características que se desean estudiar.

$q$  = 0,5 Proporción de individuos de la población que no tienen las características de interés.

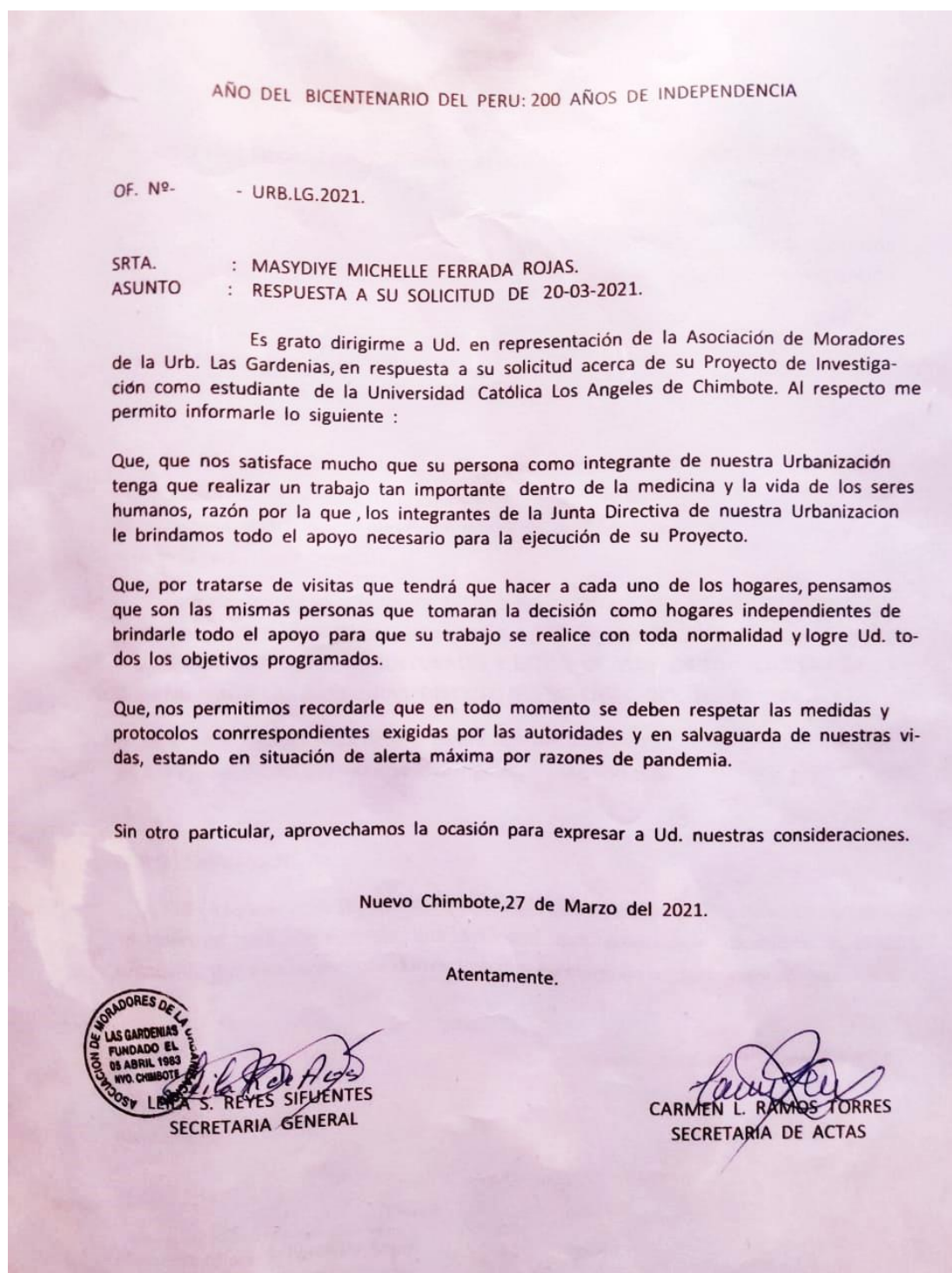
$e$  = 0,05 Margen de error permisible establecido por el investigador = 5%

#### Reemplazando:

$$n_o = \frac{(500) (1,96)^2 (0,5) (0,5)}{(499) (0,05)^2 + (1,96) (0,5) (0,5)}$$

$$n_o = 216$$

## Documento de aprobación de institución para la recolección de información



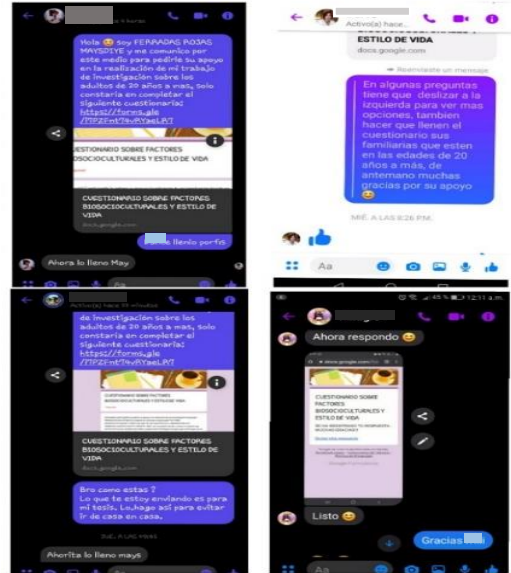
La fecha de la carta de aceptación de la comunidad es diferente al del título, por el motivo de que la etapa de proyecto de investigación lo comencé en el periodo 2020 – II finalizando en diciembre y recogí mis datos en el 2021.

# Evidencias de ejecución

## Encuesta presencial



## Encuesta online



## Base de datos de las encuestas