



---

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES  
BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO.  
DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS\_  
SECTOR A\_CHIMBOTE, 2018**

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

**AUTOR**

**TELLO MACEDO, NANCY ARACELY**

**ORCID: 0000-0002-9540-4563**

**ASESOR**

**VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA**

**ORCID: 0000-0001-5412-2968**

**CHIMBOTE-PERÚ**

**2020**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTOR**

**Tello Macedo, Nancy Aracely**

**ORCID:** 0000-0002-9540-4563

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,

Chimbote, Perú

### **ASESOR**

**Vílchez Reyes, María Adriana**

**ORCID:** 0000-0001-5412-2968

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería Chimbote, Perú

### **JURADO**

**Urquiaga Alva, María Elena**

**ORCID:** 0000-0002-4779-0113

**Guillén Salazar, Leda María**

**ORCID:** 0000-0003-4213-0682

**Ñique Tapia, Fanny Rocío**

**ORCID:** 0000-0002-1205-7309

**HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR**

**DRA. ENF. URQUIAGA ALVA, MARÍA ELENA  
PRESIDENTE**

**MGTR. GUILLÉN SALAZAR, LEDA MARÍA  
MIEMBRO**

**MGTR. ÑIQUE TAPIA, FANNY ROCÍO  
MIEMBRO**

**DRA. ENF. VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA  
ASESOR**

## **DEDICATORIA**

Primeramente, quiero dar gracias a Dios por haberme dado la vida y por permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi madre Magaly Macedo Prudencio pilar fundamental en mi vida, por su apoyo, sus consejos por cumplir el rol más grande y valioso ser mi madre y padre a la vez a quien quiero mucho y es por ti quien saldré adelante, gracias a Pamela mi hermana, por aportar su granito de arena en cuanto más necesite, mis abuelos Marina Prudencio y Juan Macedo, mi tía Hilda que a pesar de tener discrepancias siempre apoyándome, gracias infinitamente por su apoyo por darme ánimos en los momentos difíciles, los quiero mucho.

En el camino encuentras personas que iluminan tu vida, que con su apoyo alcanzas de mejor manera tus metas, a través de sus consejos, de su amor, y paciencia me ayudo a concluir esta meta, para ti mi amor Antony Segura te amo mucho.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote,  
por brindar la facilidad de educar y promocionar una  
educación profesional.

A la asesora por su apoyo y confianza en mi trabajo y  
su capacidad para guiar mis ideas ha sido un aporte  
invaluable, no solamente en el desarrollo de esta tesis,  
sino también en mi formación como investigador.

## RESUMEN

La presente investigación es de tipo cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional. “Titulada Estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018”. El universo muestral estuvo constituido por 200 adultos maduros, se utilizó la técnica de la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos, se utilizó 2 instrumentos para la recolección de datos: escala del Estilo de vida y cuestionario sobre los factores biosocioculturales. Además, los datos fueron procesados en una base de datos de Microsoft Excel para luego ser exportados a una base de datos en el software PASW Statistics versión 18.0, para su respectivo procesamiento. Se estableció la relación entre variables de estudio utilizando la prueba de independencia de criterios de Chi cuadrado. La mayoría de los adultos maduros tienen un estilo de vida no saludable y un menor porcentaje tiene estilo de vida saludable lo cual también es favorable. En los factores biosoculturales más de la mitad son de sexo femenino, menos de la mitad son de ocupación amas de casa, tienen ingreso económico de 600 a 1000 nuevos soles, son de estado civil casados, de religión evangélicos, tienen grado de instrucción de secundaria incompleta. Al realizar la prueba de Chi Cuadrado se encontró que si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo con el estilo de vida. Más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado en el cual encontramos grado de instrucción, estado civil, ocupación ingreso económico.

**Palabra clave:** Adultos maduros, biosocioculturales, estilos de vida, factores

## ABSTRACT

The present investigation is quantitative, cross-sectional, with a correlational descriptive design. Titled Lifestyle and biosociocultural factors in the mature adult of the Tres Estrellas Human Settlement\_Sector A\_Chimbote, 2018 ". The sample universe consisted of 200 mature adults, the interview and observation technique was used for the application of the instruments, 2 instruments were used for data collection: the Lifestyle scale and the questionnaire on biosociocultural factors. In addition, the data were processed in a Microsoft Excel database and then exported to a database in PASW Statistics version 18.0 software, for their respective processing. The relationship between study variables was established using the Chi-square criterion independence test. Most mature adults have an unhealthy lifestyle and a smaller percentage have a healthy lifestyle, which is also favorable. In the biosocultural factors, more than half are female, less than half are housewives, have an income of 600 to 1000 new soles, are married, are evangelical in religion, have a high school education degree incomplete. When performing the Chi Square test, it was found that there is a statistically significant relationship between sex and lifestyle. More than 20% of the frequencies are greater than 5, therefore it does not meet the conditions to apply the chi-square test in which we find the degree of education, marital status, occupation, income.

**Key word:** mature adults, bio-cultural factors, Lifestyles,

## ÍNDICE

<b>1. TÍTULO DE LA TESIS.....</b>	<b>i</b>
<b>2. EQUIPO DE TRABAJO.....</b>	<b>ii</b>
<b>3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....</b>	<b>iii</b>
<b>4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA.....</b>	<b>iv</b>
<b>5. RESUMEN Y ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>6. CONTENIDO.....</b>	<b>viii</b>
<b>7. ÍNDICE DE GRÁFICOS, TABLAS Y CUADROS.....</b>	<b>iv</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....</b>	<b>7</b>
<b>III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACION.....</b>	<b>21</b>
<b>IV. METODOLOGÍA.....</b>	<b>22</b>
4.1 Diseño de la investigación.....	22
4.2 Población y muestra.....	22
4.3 Definición y Operacionalización de variables.....	23
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
4.5 Plan de análisis.....	29
4.6 Matriz de consistencia.....	31
4.7 Principios éticos.....	32
<b>V. RESULTADOS.....</b>	<b>34</b>
5.1 Resultados.....	34
5.2 Análisis de resultados.....	43
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>62</b>
<b>ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....</b>	<b>63</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>80</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 1:</b> ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	<b>34</b>
<b>TABLA 2:</b> FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	<b>35</b>
<b>TABLA 3:</b> FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	<b>39</b>
<b>TABLA 4:</b> FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	<b>40</b>
<b>TABLA 5:</b> FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	<b>41</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
<b>GRÁFICO 1:</b> ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	34
<b>GRÁFICO 2:</b> SEXO EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	36
<b>GRÁFICO 3:</b> GRADO DE INSTRUCCIÓN EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	36
<b>GRÁFICO 4:</b> RELIGIÓN EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	37
<b>GRÁFICO 5:</b> ESTADO CIVIL EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	37
<b>GRÁFICO 6:</b> OCUPACIÓN EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	38
<b>GRÁFICO 7:</b> INGRESO ECONOMICO EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ SECTOR A_CHIMBOTE, 2018.....	38

## **I. INTRODUCCIÓN:**

Se aborda un tema muy importante sobre estilos de vida saludable de los adultos maduros, con el fin de poder concientizar el estado de salud a los que están expuestos es importante que lleven un estilo de vida saludable (1).

Cada persona enfrenta diversos comportamientos sobre los hábitos que emplean en su vida diaria, estas costumbres alimenticias se dividen en dos tipos saludables y no saludables para su estilo de vida, que pueden ocasionar un nivel alto de mortalidad y morbilidad de alguna patología, la tasa más elevada es la mortalidad que pone en riesgo la vida de las personas, el causante más evidenciado son las enfermedades no trasmisibles (2).

Según la OMS, da a conocer el peligro que abarca la persona sobre contraer diversas enfermedades, una de estas patologías con un nivel muy alto, es el sobrepeso y la obesidad, que es almacenamiento de grasas en nuestro cuerpo que pueden ocasionar una tasa de morbilidad y mortalidad a las personas. Para conocer si un individuo tiene sobrepeso su IMC debe ser mayor o igual a 25, y un obeso su IMC debe ser mayor o igual a 30. Estas enfermedades mencionadas influyen mucho en las personas por el exceso de una mala alimentación, estos factores ponen en riesgo la vida de las personas (3).

En México en el año 2019, los estilos de vida en, se dice que ocupa el segundo lugar en adultos con obesidad lo que representa un problema de salud pública urgente de atender, ya que el 65% de los individuos, podría alcanzar enfermedades cardiovasculares y diabetes, según la OMS, son consecuencias frecuentes en aquellas personas con este tipo de afectaciones. Tener una vida saludable implica disminuir

azúcares en la dieta diaria, promover comidas saludables, realizar actividades físicas diarias para así poder llevar una vida saludable (4).

La longevidad de las personas es cada vez más larga en América Latina, en el año 2019, por las políticas que cuidan y protegen a los ciudadanos, para contraer una buena calidad de vida a los adultos mayores. Para reducir la morbilidad y mortalidad de las personas adultos mayores. Es importante que todos los países latinoamericanos que no estén preparados en el ámbito social y económico, promuevan el primer nivel de atención a las personas, que es la promoción y prevención de la salud para así estar capacitado y preparado a diversas patologías (5).

En Chile, en el año 2019, la mayor parte de su población sufre de sobrepeso y obesidad, por el simple hecho que a su temprana edad las personas de 15 años con un porcentaje de 80% practican un mal hábito de sedentarismos en su vida cotidiana. Este indicador nos dice que las personas no practican un buen estilo de vida, por el exceso de consumo de alimentos no saludables para su salud y la falta de ejercicios (6).

En Paraguay en el año 2019, según Ministerio de la Salud pública y bienestar, el exceso de peso en ambos sexos supera el 50%, y la obesidad el 20% en la población adulta (57,6% y 22,8% respectivamente), según estos hallazgos, prácticamente 1 de cada 4 paraguayos o paraguayas presenta obesidad y 2 de cada 3 presenta algún grado de sobrepeso u obesidad, la obesidad se presenta en mayor proporción en la población urbana y muestra una tendencia ascendente con el aumento de la edad: a mayor edad, mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad (7).

Según El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI-2020) en Perú, el 82,3% de la población adulta mayor femenina presentó algún problema de salud crónico, en la población masculina, este problema de salud afecta al 72,9%, habiendo

9,4 puntos porcentuales de diferencia entre ambos, por otro lado, las mujeres residentes en el resto urbano (85,0%) son las que más padecen de problemas de salud crónico, en tanto que en el área rural y en Lima metropolitana, son el 82,2% y 79,1%, respectivamente, en todos los ámbitos geográficos, menor proporción de hombres que de mujeres adultas mayores padecen de problemas de salud crónico (8).

El Ministerio de Salud (MINSA-2019), abarca un conjunto de acciones para facilitar a las personas que puedan generar estilos de vida saludables ya sea en su entorno familiar, como personal, es decir hablar de estilos de vida implica que cada persona tenga una alimentación saludable alimentándose con alimentos que sean beneficiosos para su salud, es muy importante también que cada individuo realice actividades físicas, esto ayuda que su cuerpo este en movimiento y se ejercite así también pueda prevenir la obesidad y enfermedades no transmisibles (9).

En el año 2020, en la Región Ancash, se incluyeron 1496 adultos el 62,2% son mujeres y 53,3% adultos mayores, en estilos de vida, el 52,4% no fuma, ni ha fumado nunca de manera habitual, 50,5% no consumen bebidas alcohólicas y 66,9% duerme de seis a ocho horas, predomina el sedentarismo y alimentación elevada en carbohidratos. Se define estilos de vida como comportamientos propios que tiene cada persona en cuanto a su alimentación, es muy importante llevar un estilo de vida saludable esto ayuda a recibir nutrientes esenciales para mantenerse sano y saludable (10).

Frente a esta problemática no escapa esta realidad expuesta del adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas, que se encuentra ubicado en el distrito de Chimbote Provincia Santa, Región Ancash; se fundó el 22 de octubre de 1994, ellos no cuentan con colegios, son atendidos en la posta de Miraflores, cuentan con veredas,

pero no con áreas verdes, cuentan con sus servicios básicos como agua, desagüe y luz, no cuentan con parques recreativos, su medio de transporte son las combis, autos y sus carros propios que tienen. Son desorganizados, no cuentan con teniente gobernador. Según las narraciones de los adultos maduros de dicha comunidad comentan que ellos sufren frecuentemente de enfermedades no transmisibles como la Hipertensión Arterial, obesidad y diabetes en lo cual indican que vienen siendo tratados y según ellos si llevan estilos de vida saludables, pero al observar indagar no es así (11).

**Frente a lo expuesto se consideró pertinente la realización de la presente investigación planteando el siguiente problema:**

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018?

**Para responder al problema de investigación se planteó el siguiente objetivo general:**

Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018.

**Para poder lograr el objetivo general, se planteó los siguientes objetivos específicos:**

Valorar el estilo de vida en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018.

Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018.

Esta presente investigación es importante ya que en el Perú se están vulnerando los estilos de vida que han hecho que los adultos se olviden de tener una vida saludable ya que todo lo tiene fácil como en su alimentación prefieren las comidas rápidas esto hace que tenga una vida sedentaria y pongan en riesgo su salud. Por ello planteamos esta investigación para así poder dar a conocer los problemas que se están dando en el adulto maduro.

La presente investigación es útil para la carrera ya que nos va a permitir ayudar al estudiante de la Universidad Católica, proporcionar programas preventivos en el adulto maduro, poder mejorar el estilo de vida de los individuos y reducir problemas de salud a los que están expuestos.

La carrera profesional de enfermería es útil, por que ayudara a planificar estrategias para mejorar la salud de la población adulta en sus estilos de vida que están vulnerables a sufrir problemas de morbilidad.

Es importante realizar esta presente investigación ya va a contribuir a las autoridades regionales de las direcciones de salud porque cuyos resultados del estudio realizado contribuirán a incentivar a mejorar sus conductas promotoras de salud en el adulto maduro.

Esta investigación es de tipo cuantitativo, de corte transversal diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 200 adultos maduros, se utilizó la técnica de la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos, se utilizó 2 instrumentos para la recolección de datos: escala del estilo de vida y cuestionario sobre los factores biosocioculturales. Donde se obtuvieron los siguientes resultados y conclusiones: La mayoría de los adultos maduros tienen un estilo de vida no saludable y un menor porcentaje tiene estilo de vida saludable.

En relación a los factores biosoculturales más de la mitad son de sexo femenino. Menos de la mitad son de ocupación amas de casa, tienen ingreso económico de 600 a 1000 nuevos soles, son de estado civil casados, de religión evangélicos, tienen grado de instrucción de secundaria incompleta. No se logró aplicar la prueba de chi cuadrado y probar la relación entre las variables estilos de vida y los factores culturales y sociales ya que más del 20% de las frecuencias esperadas son mayores que 5.

## **II. REVISIÓN DE LITERATURA:**

### **2.1. Antecedentes de la investigación:**

### **2.2. Investigación actual en el ámbito extranjero**

**Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación:**

**Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P, (12).** En su investigación titulada “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en los adultos mayores activos. Chillán, Chile, 2017”. Tuvo como objetivo determinar hábitos alimentarios, estado nutricional, actividad física y estilo de vida. La metodología es de tipo cuantitativa de corte transversal. Cuyo resultado, la población adulta consumían frutas y verduras (60%), pescados (90%). El 46% consumía 6 a 8 vasos de agua diarios. El 100% realizaba actividad física y el 96% clasificó en estilo de vida bueno. Concluyeron que una buena salud promueve estilos de vida saludables relacionados a la alimentación, actividad física y adecuado estado nutricional, favoreciendo un envejecimiento saludable o exitoso.

**Sánchez L, Onofre M, (13).** En su investigación titulada “Estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo ii, en adultos maduros del centro de salud aguas Frías De Medellín Ventanas, Los Ríos, Ecuador 2019”. Tuvo como objetivo determinar los estilos de vida que influyen en la diabetes tipo II, en adultos maduros. Se aplicó la metodología de tipo cualitativo de corte transversal. Cuyo resultado más relevante, un bajo conocimiento de estilo de vida en adultos maduros con diabetes Mellitus Tipo II, asociado a los malos hábitos alimenticios, en actividad física el 54% de los pacientes nunca se ejercitan, y el sedentarismo inciden en las complicaciones crónicas de la diabetes. Concluyeron

que algunos aspectos negativos que intervienen en el estilo de vida, es la limitada información proporcionada por parte del personal de salud sobre el estilo de vida y el autocuidado.

**Vernaza P, Villaquiran A, Paz C, Ledezma B, (14).** En su investigación titulada “Riesgo y nivel de actividad física en adultos maduros en un programa de estilos de vida saludables. Popayán, Colombia 2017”. Tuvo como objetivo caracterizar el riesgo y el nivel de actividad física de los participantes de un programa de hábitos y estilos de vida saludables. La metodología es descriptivo de corte transversal. Cuyo resultado la prevalencia de 18,3 % para actividad física vigorosa y moderada, el grupo poblacional que mayor porcentaje de actividad física realizó fue el adulto maduro, el 64 % de la población se encuentran en riesgo alto para la práctica de ejercicio físico. Concluyeron que la mayoría de la población en alto riesgo para la práctica de ejercicio físico y bajos niveles de actividad física entre moderada y vigorosa.

**Sabando V, Zambrano M, Molina L, Loor M, (15).** En su investigación titulada “Promoción de estilos de vida saludables en la investigación e intervención de la salud familiar intercultural en el adulto mayor en Manta y Jaramijó, México 2018”. Tuvo como objetivo identificar el perfil sociodemográfico, epidemiológico e intercultural de las familias. La metodología fue descriptivo. Cuyo resultado estuvo conformado por 94 adultos, entre las enfermedades frecuentes están hipertensión arterial 26%, diabetes mellitus tipo II 20%, enfermedades cardiovasculares 16%, 4 % de los cuales 2% presentan cáncer y el 32 % de los adultos mayores poseen algún tipo de

discapacidad en ambos grupos. Concluyeron que los adultos maduros padeces de enfermedades por una mala alimentación o un estilo de vida no adecuado.

**A nivel nacional:**

**Palacios N, (16).** En su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama- Pisco Bamba, Huaraz 2018”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos. La metodología es descriptivo. Cuyo resultado estuvo conformado por 75 adultos, donde la mayoría de adultos con un 82,7 % (62) tienen estilos de vida no saludable y el 17,3% (13), tiene un porcentaje significativo de estilos de vida saludable. Concluyo que la gran mayoría de adultos tiene no tienen un estilo de vida saludable y ello puede complicar su salud de las personas ya que están expuestos a enfermarse al no poder tener vida saludable.

**Alderete De La Cruz K, Gonzales S, (17).** En su investigación titulada “Estilos de vida de los adultos mayores hipertensos del centro integral del adulto. Chupaca, Huancayo 2017”. Tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los adultos. La metodología es cuantitativo, descriptivo. Cuyo resultado del total de los encuestados 100%(50), de los adultos hipertensos, en relación a los estilos de vida en general, un 56%(28) son saludables, mientras un 38%(19) son poco saludable y solo el 6% respondió que son no saludables. La variable estilos de vida el mayor porcentaje fue saludable con 56%. Concluyeron que los estilos de vida en general de los adultos son saludables lo cual es beneficioso para su salud, ya que llevan un buen hábito alimenticio, la actividad física y evitando los hábitos nocivos.

**Villarroel A, Saravia A, Castillo R, (18).** En su investigación titulada “Estilos de vida y su relación con las características socio demográficas. Ica, 2015”. Tuvo como objetivo establecer la relación entre los estilos de vida de los adultos. La metodología es descriptivo. Cuyo resultado en el adulto joven >20 años de edad (64,0%), de sexo femenino, el 90,5% presentaron estilos de vida adecuados caracterizándose principalmente por tener más de 20 años (62,4%). Concluyeron que existe relación en el tipo de estilos de vida y las características sociodemográficas incluidas en el estudio, con una alta tasa de conductas adecuadas para el cuidado de su salud al no tener estilos de vida saludable ya que cuentan con una vida sana alimentación adecuada para su edad, porque son vulnerables a enfermedades no transmisibles y poder complicar su salud.

**Ruiz B, (19).** En su investigación titulada” Influencia de los estilos de vida no saludables en la aparición de la gastritis en adultos Ramón Castilla. Lima, 2015”. Tuvo como objetivo: Determinar la de los estilos de vida no saludables en la aparición de la gastritis en adultos maduros. La metodología es descriptivo. Cuyo resultado los adultos que tienen estilos de vida No saludable tienen Gastritis en un 50y los que tienen estilos de vida saludable no tienen gastritis en un 15%, estos resultados nos indican que existe una influencia de los estilos de vida sobre la aparición de la gastritis. Concluyo que existe una influencia de los estilos de vida sobre la aparición de la gastritis en los adultos, que no tienen un estilo de vida saludable para su salud.

### **A nivel local:**

**Mora F, (20).** En su investigación titulada “Estilos de vida del adulto maduro en el Asentamiento Humano Villa El Sol \_ Nuevo Chimbote - 2017”. Tuvo como objetivo Determinar el estilo de vida del adulto maduro. La metodología fue cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. Cuyo resultado indican que, de 150 adultos maduros, el 54.7% tienen estilos de vida saludable y 45.3% con estilos de vida no saludables. Concluyo mayor predominio de adulto maduro con estilo de vida saludable. En cuanto a las dimensiones de la variable del estudio (Biológica y Social) representan un mayor riesgo; puesto que predominó el estilo de vida no saludable, por otro lado, la dimensión Psicológica fue donde predomino el estilo de vida saludable.

**Lavado K, (21).** En su trabajo de investigación “Estilo de vida y Factores Biosocioculturales en Adultos Jóvenes de Lomas de San Luis, Nuevo Chimbote, 2015”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto joven. La metodología fue cuantitativo y descriptivo. Cuyo resultado estuvo constituido por 130 adultos jóvenes a quienes se les aplicó la escala de estilo de vida y el cuestionario sobre factores biosocioculturales. Concluyo que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, ocupación e ingreso económico.

**Alayo A, (22).** En su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro Asentamiento Humano Bello Sur - Nuevo Chimbote, 2016”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales en adulto maduro. La metodología es de tipo

cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Cuyo resultado la muestra estuvo conformada por 150 adultos maduros tienen un estilo de vida saludable y con un porcentaje considerable tienen estilos de vida no saludables. Concluyo que si existe relación estadísticamente significativa entre el factor social y estilo de vida: grado de instrucción e ingreso económico. No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales.

**Torrejón C. Reyna E, (23).** En su investigación titulada “Estilo de vida y estado nutricional del adulto. Santa, 2015”. Tuvo como objetivo fue determinar el estilo de vida y estado nutricional del adulto. La metodología es descriptiva. Cuyo resultado estuvo conformado por 239 adultos que el 72,8% presentaron un estilo de vida no saludable, mientras que un 28,8 % presento un estilo de vida saludable en los adultos. Concluyeron que más de la mitad de adultos presenta un estilo de vida no saludable esto quiere decir que más adelante puede complicar su salud de las personas y un menor porcentaje presenta un estilo de vida saludable en los adultos lo cual es favorable para ellos cuentan salud y alimentación saludable para que más adelante no presenten problemas a su salud.

## 2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación:

La presente investigación se fundamenta en bases teóricas sobre los estilos de vida de unas grandes teoristas Marc Lalonde y Nola Pender, donde conoceremos los diferentes estilos de vida de cada persona.

En 1974 Marc Lalonde, entonces Ministro de Salud Pública de Canadá, publicó un antológico informe que proporcionó un moderno marco conceptual para analizar los problemas y determinar las necesidades de salud, así como elegir los medios que puedan satisfacerlas, dicho marco se basa en la división de la salud en cuatro elementos muy importantes: biología humana, medio ambiente, estilo de vida, sistemas de asistencia sanitaria (24).



**Biología Humana:** Se dice que el ser humano es un ser racional un ser vivo, esto incluye los hechos que se relacionan con la salud, así como mental o física, se manifiestan en el organismo esto como consecuencia de la biología fundamental con la constitución orgánica del individuo (25).

**Medio ambiente:** Son sistemas que se conforman por elementos artificiales y naturales que deben ser corregidos por el comportamiento de cada persona, esto incluyen los valores y conciencia que tienen los individuos al momento de hacer las cosas en la forma de vida y de la sociedad. Sabemos que cada persona tiene que tener conciencia en la manera en que cuidan el medio ambiente (26).

**Estilo de vida:** Es un conjunto de actitudes y comportamientos que cada persona desarrolla en su forma en la que viven, muchas veces se ven casos en los que son saludables y toman conciencia en llevar un estilo de vida saludable alimentándose de manera adecuada, como también hay que la gran mayoría no tienen estilos de vida saludable lo cual se ve por la falta de conocimientos, ya que pueden causar enfermedades, es importante que cuiden su salud y que alimentos consumir para poder mejorar su calidad de vida (27).

**Sistema sanitario:** Ofrecen atención sanitaria a personas o comunidad que necesitan de atención para poder atender problemas de salud o prevención. Esto cuenta servicios sanitarios básicos, administrado por 4 identidades como (MINSA, ESSALUD, FFAA, PNP) (28).

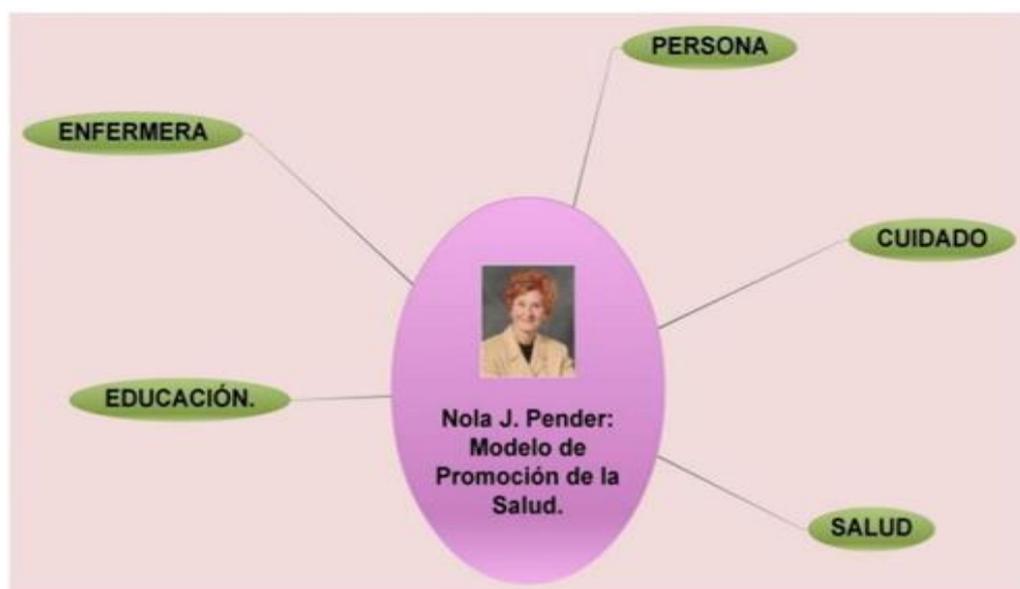
Marc Lalonde, habla sobre los estilos de vida de las personas, nos dice que son actividades diarias que realiza la persona, familia o comunidad en el ámbito de su vida cotidiana, se dice que una mala ingesta de alimentación saludable, pueden ocasionar sedentarismo, ya que puede provocar problemas para su salud (29).

Marck Lalonde, expuso luego de un estudio epidemiológico de las causas de muerte y enfermedad de los canadienses, que se habían determinado cuatro

grandes determinantes de la salud, que marcaron un hito importante para la atención de la salud, tanto individual como colectiva (30).

Asimismo, quien también sustenta la investigación la teorista Pender N, es una enfermera estadounidense que desarrolló un modelo de promoción de salud. La característica principal de este modelo de prevención es que enfatiza aquellas medidas preventivas que las personas deben tomar para evitar las enfermedades en general. En 1964 obtuvo su licenciatura en Ciencias en Enfermería, en la Universidad Estatal de Michigan, luego recibió su maestría de la misma universidad. Nola Pender se convirtió en enfermera terapeuta. Posteriormente comenzó a trabajar en su teoría, el modelo de promoción de la salud, en 1972.

Esta teoría fue presentada en su libro Promoción de la salud en la práctica de enfermería, y ha sido revisada dos veces desde entonces nos dice que el estilo de vida se divide por la forma en cómo vive cada persona en sus creencias, su forma de vivir, ellos mutuamente toman decisiones sobre sus hábitos y cómo puede afectar su salud si no llevan un estilo de vida saludable y así poder evitar enfermedades (31).



Nola Pender, sustenta el modelo de la promoción a la salud, en el cual habla sobre la persona, un ser humano que razona, esta consiente de sus actos de sí mismo como son sus comportamientos que tiene a lo largo de su vida diaria ya que son actos que le pertenecen a ellos mismos como personas y que son totalmente independientes, sobre todo de ver cuál es lo bueno o malo para ellos (32). Asimismo, Nola Pender considera y enfoca los conceptos metaparadigmaticos:

**Persona:** Consiste en ser un ser humano totalmente distinto al resto de las personas, ya que cada uno es distinto en su manera de pensar, y sobre todo es consciente de sus actos, totalmente independiente de su propia identidad de como ver las cosas y como hacer lo correcto (33)

**Cuidado:** Habla sobre el poder mejorar la calidad de vida de las familias, pacientes que se enfrentan a problemas sobre enfermedades patológicas que dañan la salud de las personas, es por ello que es muy importante fundamentar a la población como poder prevenir enfermedades que se aquejan, solo siguiendo consejos que beneficien su salud y puedan así cuidar su propia salud, siguiendo los consejos podrán estar libres de enfermedades (34).

**Salud:** Para la OMS es un estado de bienestar físico, psíquico y social, de cada persona, tiene hábitos deferentes que hacen que su salud sea el correcto, para vivir sanos depende de nosotros mismos como personas, ya sean por los comportamientos, hábitos de una buena alimentación para prevenir enfermedades no transmisibles (35).

**Educación:** Es un proceso mediante donde el individuo se le suministran conocimientos, herramientas esenciales que les facilita ponerlos en práctica durante su vida cotidiana. Desde la infancia comienza el aprendizaje al ingresar a los colegios, institutos, en el cual la Perona estudia se esfuerza para que más adelante sea una persona de bien en el futuro (36).

**Enfermera:** Es una vocación estudiar enfermería, ya que estamos dispuestos a brindar lo mejor de nosotros mismos brindando una buena atención, amabilidad, honestidad, gratitud a las personas que se encuentran delicados de salud, poder contribuir todo nuestro amor para su pronta recuperación (37).

Estilo de vida son actitudes que cada individuo tiene respeto a como cuidan su salud, teniendo en cuenta si realiza o no actividades físicas, recreativas, el no tener una vida saludable tiene consecuencias a sufrir enfermedades como la obesidad y estrés (38).

Promoción de la Salud son acciones que se realiza para establecer mejores conductas sobre su salud, ya que existen programas para mejorar el acceso al servicio de salud y estilos de vida que los individuos llevan en lo largo de su vida sobre si realizan o no actividades físicas, es importante llevar un estilo de vida saludable porque esto ayuda a garantizar mejor su salud y lleven una buena calidad de vida (39).

Las dimensiones del estilo de vida consideradas son las siguientes:

**Actividad y ejercicio:**

La actividad física y el ejercicio es muy beneficiosa para la salud ya que puede prevenir cualquier tipo de enfermedades, los adultos maduros no realizan actividades físicas el cual es un problema bien grande para su salud ellos no son

conscientes de ello, porque refieren no tener tiempo, se le oriento los riesgos de no realizar actividades físicas. Es importante realizar actividades físicas porque ayuda a prevenir enfermedades que dañan la salud de las personas (40).

### **Alimentación saludable:**

Las personas hoy en día no son conscientes de la importancia de llevar una vida saludable, en la comunidad de estudio se evidencio que los individuos adultos maduros no ven los riesgos de cuidar su salud de como poder prevenirlos, ya que si no cuidan de su salud son propensos a sufrir enfermedades no transmisibles, por ello debemos concientizar a la población de estudio tomar conciencia de cuidarse a sí mismos, llevar una vida saludable, comer sano, recibir los nutrientes esenciales para cuidar su salud (41).

### **Manejo de estrés:**

Es importante que las personas sepan manejar sus emociones, sentimientos, la manera de expresarse, comunicarse con los demás ser amables con su entornos ya sea familiar, o amistades, los adultos maduros la mayoría refirieron que son muy pocos los que se relacionan con los demás, con los vecinos de su cuadra, no entablan ninguna comunicación, porque refieren estar muy ocupados con los quehaceres de la casa y sus esposos en sus trabajos, hay muy pocos pobladores que se reúnen y eso es bueno comunicarse con los demás (42).

### **Responsabilidad en salud:**

Se trata de cuidar nuestra salud, los adultos maduros no son conscientes de tomar decisiones saludables y así evitar las conductas no saludables, no son responsables de los alimentos que consumen a diario y no ven la magnitud de no

llevar una vida saludable porque esto puede traer consecuencias para su salud es importante que cuiden su salud y podrán prevenir enfermedades que se relacionan a una mala alimentación (43).

**Apoyo interpersonal:**

Los individuos tienen problemas para relacionarse con las demás personas de su entorno, no cuenta con apoyo de los demás ante cualquier problema que presente en su vida cotidiana. La comunicación en familia, amigos, pareja es muy importante ya que va ayudar a mejorar sus relaciones y poderlas fortalecer (44).

**Autorrealización:**

Respecto a esta dimensión los adultos maduros, dicen que es un logro u objetivos que tienen como una satisfacción, orgullo que siente por sí mismo a lo largo de su vida, realizando lo mejor de lo que son capaces de hacer, pueden agruparse en cuatro dimensiones clave: conciencia, honestidad, libertad y confianza (45).

**Base Conceptual:**

**Adulto Maduro:** Se puede evidenciar que se da por un proceso de envejecimiento, ya que los años ha pasado y él ya vivió su vida y ahora está en una etapa en donde ya va envejeciendo, cada persona pasa por sucesos en el transcurso de los días de vida, esto se da al estilo de vida que la persona o individuo paso en su pasado en cuanto a su alimentación y de cómo fue su vida cotidiana (46).

**Estilo de vida:** Son actitudes que cada individuo tienen en cuanto a sus comportamientos y conocimientos en su vida cotidiana y en la manera en cómo es su alimentación si es saludable o no saludable que puede causar enfermedades

como el estrés y la obesidad que puede causar sedentarismo por la falta de actividades físicas. Los estilos de vida dependen de la actitud de cada persona (47).

**Salud:** La salud de los seres humanos ha recibido poca atención de los sistemas de salud, tanto en la definición de prioridades como en la formulación de planes y programas. Sin embargo, el aumento de demandas de servicio, los altos costos inherentes a ellos, la incapacidad derivada de la enfermedad, con su consiguiente merma económica, y el deterioro de la calidad de vida producido por la presencia de enfermedades crónicas, exigen una renovación en el enfoque de la salud de los seres humanos (48).

### **III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN:**

Existe relación significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas Chimbote, 2017.

No existe relación significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas Chimbote, 2017.

## **IV. METODOLOGÍA:**

### **4.1. Diseño de la Investigación**

**Estudio cuantitativo:** Mediante herramientas del campo de la estadística, así veremos cuantos adultos maduros tiene estilos de vida saludables y no saludables (49).

**Corte transversal:** Cuando el estudio se circunscribe a un momento puntual, un segmento de tiempo durante el año a fin de medir o caracterizar la situación en ese tiempo específico (50).

**Descriptivo:** Describe tendencias de una población determinando el grado de relación entre dos o más variables, así veremos la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales (50).

**Correlacional:** este tipo de estudio tiene como finalidad determinar el grado de relación o asociación no causal existente entre dos o más variables (50).

### **4.2. Población y muestra:**

#### **Universo Muestral**

El universo muestral estuvo constituido por 200 adultos maduros que residen en el Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018.

#### **Unidad de análisis**

Cada adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, formo parte de la muestra y cumplió con los criterios de inclusión de la investigación.

### **Criterios de Inclusión:**

- Adulto maduro que vive más de 3 años en el Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018.
- Adulto maduro de ambos sexos del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018.
- Adulto maduro que acepto participar en el estudio del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018.

### **Criterios de Exclusión:**

- Adulto maduro que presento algún trastorno mental del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018.
- Adulto maduro que presento problemas de comunicación del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018
- Adulto maduro con alguna alteración patológica del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018.

### **4.3. Definición y Operacionalización de variables:**

#### **ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO**

##### **Definición Conceptual**

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales. (51).

### **Definición Operacional**

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

### **FACTOR BIOSOCIOCULTURAL DEL ADULTO MADURO**

#### **Definición conceptual**

Son los factores sociales y culturales de la persona entre los factores consideramos: estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, religión.

### **FACTOR BIOLOGICO**

#### **Sexo**

#### **Definición conceptual**

Definición estricta es una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer u hombre. La diferencia entre ambos es fácilmente reconocible y se encuentra en los genitales, el aparato reproductor y otras diferencias corporales (52).

#### **Definición Operacional**

- Masculino
- Femenino

### **FACTORES CULTURALES**

#### **Religión**

#### **Definición Conceptual**

Religión es una palabra que comprendemos de un modo que puede parecer casi intuitivo, que nos acompaña desde la infancia. Podemos llegar a creer que su significado tendría que resultar obvio para cualquier persona. Pero se trata del

espejismo de la primera aproximación (53).

### **Definición Operacional**

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Testigo de Jehová
- Pentecostés
- Otros

### **Grado de Instrucción**

#### **Definición Conceptual**

Es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos (54).

#### **Definición Operacional**

Escala ordinal

- Analfabeto(a)
- Primaria Completa
- Primaria Incompleta
- Secundaria Completa
- Secundaria Incompleta
- Superior Completa
- Superior Incompleta

## **FACTORES SOCIALES**

### **Estado Civil**

#### **Definición Conceptual.**

Es la calidad o posición permanente, en la mayoría de los casos, que ocupa un individuo dentro de la sociedad, en relación a sus relaciones de familia y que le

otorga ciertos derechos, deberes y obligaciones civiles. No siempre el estado civil será permanente (55).

### **Definición Operacional**

Escala nominal

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

### **Ocupación**

#### **Definición Conceptual**

Se expresa en la participación activa de los seres humanos en acciones de trabajo, ocio lúdico y juego, social, y tienen significados que varían de persona a persona (56).

### **Definición Operacional**

Escala nominal

- Obrero(a)
- Empleado(a)
- Agricultor
- Ama de casa
- Estudiante
- otros.

### **Ingreso Económico**

Definición Conceptual

Es el conjunto de ganancias que obtiene una entidad privada o pública, o un individuo en particular. También pueden abarcar en transferencias recibidas por los hogares (57).

## **Definición Operacional**

Escala de intervalo

- Menor de 100 nuevos soles
- De 100 a 500 nuevos soles
- De 600 a 1000 nuevos soles
- De 1000 a más nuevos soles

### **4.4. Técnicas e Instrumentos de la recolección de datos:**

#### **Técnicas**

En el presente trabajo de investigación se utilizó la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos.

#### **Instrumentos**

En el presente trabajo de investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación:

#### **Instrumento No 01**

##### **Escala del Estilo de vida**

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de Estilo de Vida Promotor de Salud Elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote: Delgado R; Reyna E y Díaz, R, para fines de la presente investigación y poder medir el Estilo de Vida a través de sus dimensiones como son alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (**Anexo 01**)

Está constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera

Alimentación : 1, 2, 3, 4, 5,6

Actividad y Ejercicio : 7, 8,

Manejo del Estrés	: 9, 10, 11,12
Apoyo Interpersonal	: 13, 14, 15,16
Autorrealización	: 17, 18,19
Responsabilidad en Salud	: 20, 21, 22, 23, 24,25

**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 el puntaje 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.

**Instrumento No 02**

**Cuestionario sobre los factores biosocioculturales del adulto maduro.**

Elaborado por Delgado R; Reyna E y Díaz, R y está constituido por 9 ítems distribuidos en 4 partes: (**Anexo 02**)

- Datos de Identificación, donde se obtiene las iniciales o seudónimo del adulto maduro entrevistados (1 ítems).
- Factores Biológicos, donde se determinó la edad y el sexo del adulto maduro (02 ítems).
- Factores Culturales, donde se determinó la escolaridad y la religión (02 ítems)
- Factores Sociales, donde se determina el estado civil, la ocupación y el ingreso económico (3 ítems).

### **Control de Calidad de los datos:**

#### **Validez externa:**

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (58).

#### **Validez Interna:**

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio (58). **(Anexo 03)**

#### **Confiabilidad:**

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach, y el método de división en mitades (59). **(Anexo 04)**

### **4.5. Plan de Análisis:**

#### **Procedimiento para la recolección de datos:**

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

- Se informó y pidió el consentimiento en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos maduros su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del cuestionario
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada adulto maduro.
- Se realizó lectura de 1 contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario, para llevar a cabo las respectivas entrevistas.

- Los instrumentos se aplicaron en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa.

**Procesamiento y Análisis de datos:**

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentaron los datos en tablas simples y se elaboraron gráficos para cada tabla. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$ .

#### 4.6 Matriz de Consistencia:

TÍTULO	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA
<p>Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas_Sector A_Chimbote, 2018</p>	<p>¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas_Sector A_Chimbote, 2018?</p>	<p>Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas_Sector A_Chimbote, 2018.</p>	<p>Valorar el estilo de vida en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas_Sector A_Chimbote, 2018. Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas_Sector A_Chimbote, 2018.</p>	<p><b>Tipo:</b> Cuantitativo. <b>Diseño:</b> Descriptivo <b>Técnicas:</b> Entrevista y observación</p>

#### **4.7 Principios éticos**

El presente estudio de investigación fue aplicado bajo los principios éticos que rigen la investigación ULADECH, católica versión 002. Aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con resolución N° 0973-2019. Toda actividad de investigación que se realizó fue guiada por los siguientes principios (60).

##### **Protección a las personas:**

Investigaciones en las que se trabajó con personas, se respetó la dignidad humana, la diversidad, la identidad, la confidencialidad y la privacidad. Este no solo implicó que las personas que fueron sujetos de investigación participaron voluntariamente y que dispusieron de información adecuada, sino también involucro el pleno respeto de sus derechos fundamentales.

##### **Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad:**

Las investigaciones que involucraron el medio ambiente, plantas y animales tomaron medidas para evitar daños. Aquellas investigaciones se respetaron la dignidad de los animales y el cuidado del medio ambiente, para ellos, se tomó las medidas para evitar daños y se pudo planificar acciones para disminuir los efectos adversos y maximizar los beneficios.

##### **Libre participación y derecho a estar informado:**

Aquellas personas que desarrollaron actividades de investigación tuvieron el derecho a estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación que desarrollaron o en la que participaron; así como tuvieron la libertad de participar en ella, por su propia voluntad.

**Beneficencia no maleficencia:**

Se aseguró el bienestar de las personas que participaron en las investigaciones, en ese sentido la conducta del investigador respondió a las siguientes reglas generales: no causando daños, disminuyendo los posibles efectos adversos y examinando los beneficios.

**Justicia:**

El investigador ejerció un juicio razonable, ponderable y tomo las precauciones necesarias para asegurar que sus limitaciones de su capacidades y conocimientos no puedan dar lugar o toleren practicas injustas.

**Integridad Científica:**

La integridad del investigador resulto especialmente relevante cuando, en funciones de las normas deontológicas de su profesión, se evaluaron y declararon daños, riesgos y beneficios potenciales que haya podido afectar a quienes participaron en la investigación.

**Consentimiento**

Solo se trabajó con el adulto maduro que acepto voluntariamente participar en el presente trabajo. **(Anexo 05)**

Asimismo, en el Artículo 6° del reglamento del comité institucional de ética de la investigación se encarga de velar por la protección de los derechos, bienestar y seguridad de las personas.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Resultados

**TABLA 1**

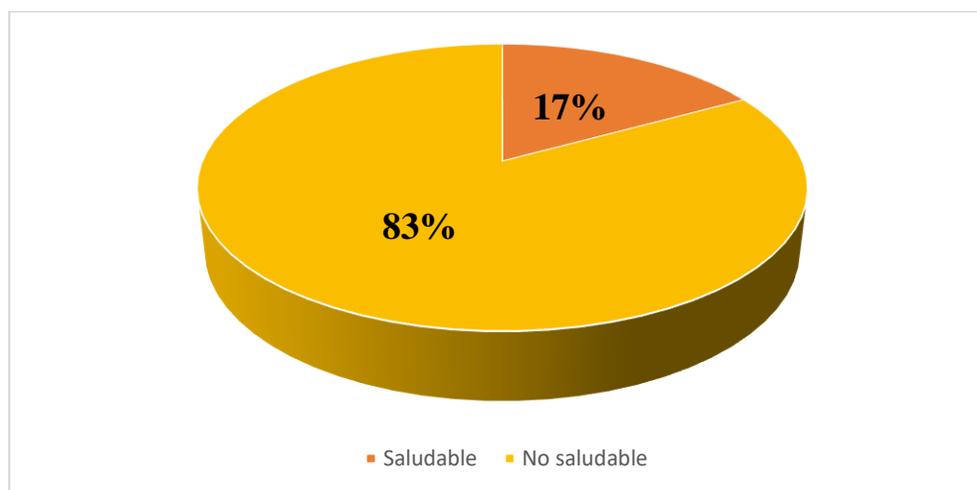
***ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO  
HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_ CHIMBOTE, 2018***

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	34	17,0
No saludable	166	83,0
Total	200	100,0

**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_ Sector A\_Chimbote, 2018

**GRÁFICO 1**

***ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO  
HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_ CHIMBOTE, 2018***



**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_ Sector A\_Chimbote, 20

**TABLA 2**

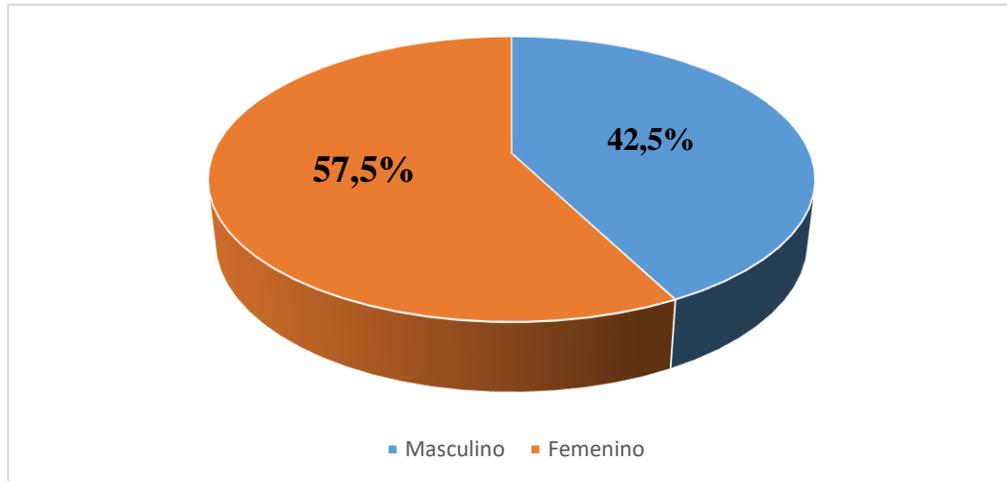
**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO  
HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_CHIMBOTE, 2018**

<b>Sexo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Masculino	85	42,5
Femenino	115	57,5
Total	200	100,0
<b>FACTORES CULTURALES</b>		
<b>Grado de instrucción</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Analfabeto(a)	6	3,0
Primaria C.	22	11,0
Primaria I.	46	23,0
Secundaria C.	28	14,0
Secundaria I.	47	23,5
Superior C.	18	9,0
Superior I.	33	16,5
Total	200	100,0
<b>Religión</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Católico(a)	55	27,5
Evangélico(a)	66	33,0
Testigo de Jehová	24	12,0
Pentecostal	08	4,0
Otras	47	23,5
Total	200	100,0
<b>FACTORES SOCIALES</b>		
<b>Estado civil</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Soltero(a)	24	12,0
Casado(a)	77	38,5
Conviviente	65	32,5
Separado(a)	25	12,5
Viudo(a)	9	4,5
Total	200	100,0
<b>Ocupación</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Obrero	20	10,0
Empleado	62	31,0
Agricultor	28	14,0
Ama de casa	82	41,0
Estudiantes	6	3,0
Otros	2	1,0
Total	200	100,0
<b>Ingreso económico (soles)</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Menor de 100	20	10,0
De 100 a 500	23	11,5
De 600 a 1000	80	40,0
De 1000 a mas	77	38,5
Total	200	100,0

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz: Reyna, E, modificado por Reyna, E, Aplicado al adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_ Sector A\_Chimbote, 2018

## GRÁFICO 2

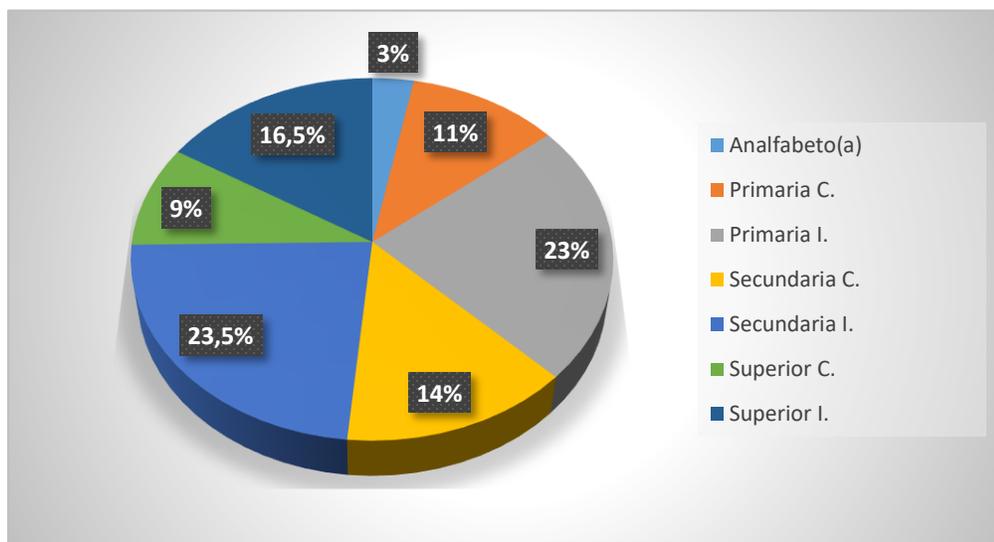
### SEXO DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_ CHIMBOTE, 2018



**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz: Reyna, E, modificado por Reyna, E, Aplicado al adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_ Sector A\_ Chimbote, 2018

## GRÁFICO 3

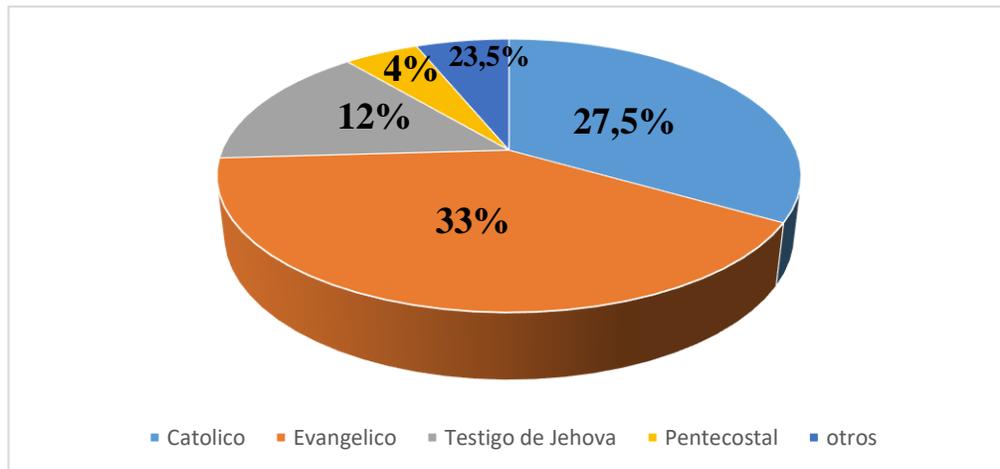
### GRADO DE ISNTRUCCIÓN MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_ CHIMBOTE, 2018



**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz: Reyna, E, modificado por Reyna, E, Aplicado al adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_ Sector A\_ Chimbote, 2018

#### GRÁFICO 4

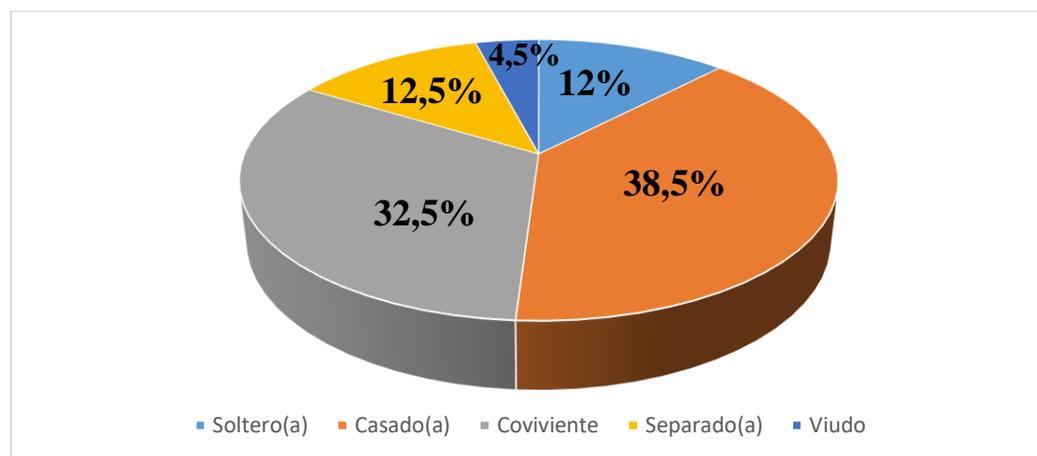
*RELIGIÓN DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO  
TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_ CHIMBOTE, 2018*



**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz: Reyna, E, modificado por Reyna, E, Aplicado al adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018

#### GRÁFICO 5

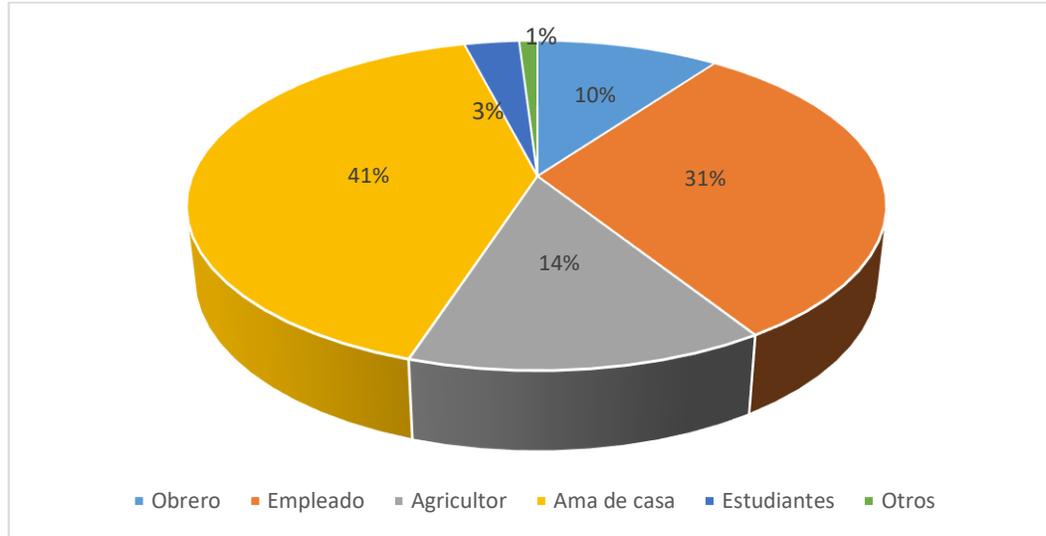
*ESTADO CIVIL DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO  
TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_ CHIMBOTE, 2018*



**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz: Reyna, E, modificado por Reyna, E, Aplicado al adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_Sector A\_Chimbote, 2018

### GRÁFICO 6

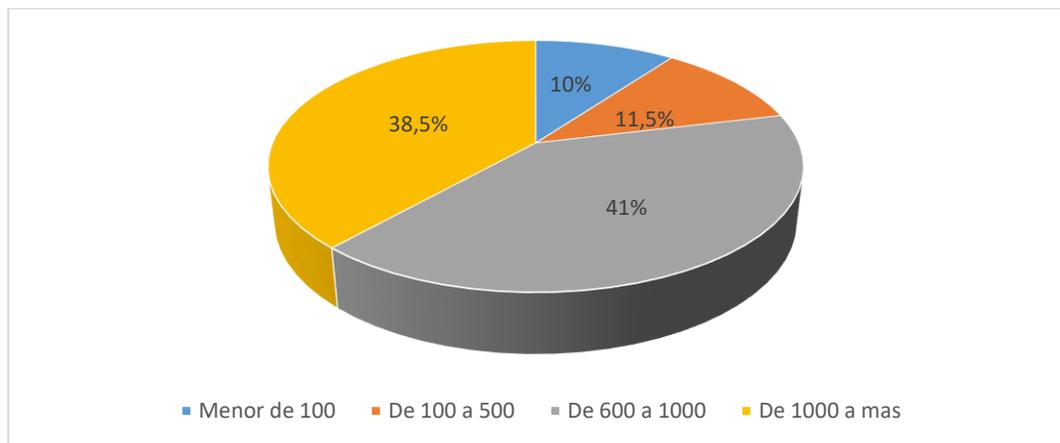
#### OCUPACIÓN DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_ CHIMBOTE, 2018



**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz: Reyna, E, modificado por Reyna, E, Aplicado al adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_ Sector A\_ Chimbote, 2018

### GRÁFICO 7

#### INGRESO ECONÓMICO DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_ CHIMBOTE, 2018



**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz: Reyna, E, modificado por Reyna, E, Aplicado al adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_ Sector A\_ Chimbote, 2018

**RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_CHIMBOTE, 2018**

**TABLA 3**

**FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_CHIMBOTE, 2018**

Sexo	Estilo de vida				Total		$X^2=179.;$ $gl=1;$ $p=0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	N	%	
Masculino	16	8,0	69	34,5	85	42,5	Si existe relación estadísticamente significativa entre 2 variables.
Femenino	19	9,5	96	48,0	115	57,5	
Total	35	17,5	165	82,5	200	100,0%	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro del asentamiento humano tres estrellas\_ sector a\_chimbote, 2018

**TABLA 4**

*FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO  
DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR  
A\_CHIMBOTE, 2018*

Grado de Instrucción	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Analfabeto(a)	1	0,5	5	2,5	6	3,0	Más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado.
Primaria Completa	4	2,0	18	9,0	22	11,0	
Primaria Incompleta	6	3,0	40	20,0	46	23,0	
Secundaria Completa	3	1,5	25	12,5	28	14,0	
Secundaria Incompleta	10	5,0	37	18,5	47	23,5	
Superior Completa	3	1,5	15	7,5	18	9,0	
Superior Incompleta	8	4,0	25	12,5	33	16,5	
Total	35	17,5	165	82,5	200	100,0%	

Religión	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Católico	7	3,5	48	24,0	55	27,5	Más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado.
Evangélico(a)	11	5,5	55	27,5	66	33,0	
Testigo de Jehová	5	2,5	19	9,5	24	12,0	
Pentecostal	1	0,5	7	3,5	08	4,0	
Otros	11	5,5	36	18,0	47	23,5	
Total	35	17,5	165	82,5	200	100,0%	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro del asentamiento humano tres estrellas\_ sector a\_chimbote, 2018

**TABLA 5**

*FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL  
ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR A\_ CHIMBOTE,  
2018*

Estado Civil	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Soltero(a)	3	1,5	21	10,5	24	12,0	Más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado.
Casado(a)	17	8,5	60	30,0	77	38,5	
Conviviente	11	5,5	53	26,5	65	32,5	
Separado(a)	4	2,0	21	10,5	25	12,5	
Viudo	0	0,0	9	4,5	9	4,5	
Total	35	17,5	165	82,5	200	100,0	

Ocupación	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Obrero	3	1,5	17	8,5	20	10,0	Más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de chic cuadrado.
Empleado	12	6,0	50	25,0	62	31,0	
Agricultor	9	4,5	19	9,5	28	14,0	
Ama de casa	10	5,0	72	36,0	82	41,0	
Estudiante	1	0,5	5	2,5	6	3,0	
Otros	0	0,0	2	1,0	2	1,0	
Total	35	17,5	165	82,5	200	100,0	

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		Más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de chip cuadrado.
	Saludable		No saludable		n	%	
	N	%	N	%			
Menor de 100	1	0,5	19	9,5	20	10,0	
De 100 a 5000	1	0,5	22	11,0	23	11,5	
De 600 a 1000 nuevos soles	14	7,0	66	33,0	80	40,0	
De 1000 a mas	19	9,5	58	29,0	77	38,5	
Total	35	17,5	165	82,5	200	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_ Sector A\_Chimbote, 2018

## 5.2. Análisis de resultados

**Tabla 1:** Se muestra que del 100% (200) de los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas\_ Sector A, el 83,3% (166) tienen un estilo de vida no saludable y el 17,0% (34) tienen un estilo de vida saludable.

Entre los estudios similares encontramos a Delgado R (61), quien concluye que el 90.9% presentaron estilos de vida no saludable, mientras que el 9.1% tienen estilos de vida saludables. Asimismo, Sánchez Y, Tarazona L, (62), el 90.9 % presentan estilos de vida no saludables, y que solo un 9.1% estilos de vida saludable. Además, Castillo V (63), concluye que la mayoría tienen un estilo de vida no saludable con un 82.3%, y el 16,7% tienen un estilo de vida saludable lo cual es beneficio para la salud de las personas.

Entre las investigaciones que difieren tenemos a Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P, (12), quienes concluyeron que el 100% de la población en estudio realizaban actividad física y el 96% clasificó en estilo de vida bueno.

Cabe señalar que el estilo de vida se refiere a cómo vive la persona y que características presenta, es decir, como son los comportamientos, ideas y actitudes. Hay estilos de vida que fomentan la salud, ya que hacen que la persona evite o minimice los factores que pueden desequilibrarla (64), sin embargo, los adultos maduros no están conscientes de que su estilo de vida influye en su bienestar, por lo que es necesario que el personal de salud de su jurisdicción aplique estrategias de la educación para la salud, solo teniendo en cuenta ello nuestra población en estudio podrá realizar los cambios necesarios para conseguir un estilo de vida saludable.

Por otro lado, los estilos de vida poco saludable, es todo conjunto de patrones culturales y actitudes que incrementa la posibilidad de que un individuo pueda enfermarse, entre ellos podemos señalar a la edad, los hábitos nocivos como tomar bebidas alcohólicas y fumar, una vida sedentaria o rutinaria, o una alimentación poco saludable (65).

Una buena alimentación es importante para mantener la vida, sin alimento el cuerpo no funcionaría y no mantendría sus funciones vitales. Además, ayuda a mantener la homeostasia del cuerpo, una alimentación saludable previene de muchas enfermedades crónicas, y está relacionada con un estilo de vida sano (66).

Sin embargo, si bien conocen someramente lo importante de la alimentación saludable, no valoran la importancia del aporte nutricional de los alimentos y muchas veces consumen alimentos con exceso en carbohidratos y grasas, lo cual los hace susceptibles a muchos problemas de salud que se pueden prevenir a través de una alimentación o una dieta saludable.

La alimentación inadecuada se caracteriza por una mala ingesta de alimentos, tales como el abuso excesivo de alcohol, drogas, tabaco, esto genera una mayor probabilidad de sufrir enfermedades que hacen que degeneren la salud de las personas como: Enfermedades cardiacas, hipertensión arterial, diabetes, los altos niveles en la sangre del colesterol, sobrepeso, triglicéridos, esto hace que dañen la salud de los individuos si no tienen un buen habito alimenticio.

Por otro lado, la actividad física se considera movimientos corporales que se producen por los músculos esqueléticos que exige el gasto de energía de cada persona, la constante practica de realizar actividades físicas va ayudar a poder mejorar el sistema circulatorio, óseo y sobre todo mejorar la digestión, junto con ello el adecuado funcionamiento de los

pulmones y el corazón, se dice que los adultos maduros de dicha comunidad lo hacen a través de actividades que se involucran con las actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, pero no realizan ejercicios planificados. El ejercicio físico en las personas mayores tiene múltiples ventajas, no sólo a nivel físico sino también mental y emocional. El poder realizar alguna actividad les ayudará afrontar esta etapa de la vida con mayor optimismo y a relacionarse con otros de forma sana e independiente. Por otro lado, debido a que el ejercicio ayuda a mantener un peso adecuado y a rebajar la proporción de grasa corporal, es capaz de fortalecer la autoestima y mejorar el concepto de imagen corporal.

El sedentarismo se da por la carencia de actividad física de moderada a intensa. La falta de actividad física trae como consecuencia: El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad, diabetes y otras enfermedades cardiovasculares (67,68).

La falta de actividad física hace que genere problemas para la salud tales principalmente como la obesidad, sobrepeso, el alto nivel de colesterol o la diabetes todo esto se por el sedentarismo, también puede causar mortalidad. Una buena actividad física es beneficioso para la salud no olvidar también que una alimentación saludable es importante para mantenernos sanos.

Se sabe que el estrés es uno de los principales factores de riesgo relacionado con importantes alteraciones de la salud, como enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Además de su implicación directa en algunas de estas enfermedades, también influye indirectamente al favorecer otros factores de riesgo, como por ejemplo la obesidad, el consumo de tabaco, la hipertensión (69).

Es así que al conversar con los adultos maduros refieren que algunas veces han estado con mucha preocupación por los problemas familiares, y se han sentido estresados por lo que han presentado en algunos casos problemas gastrointestinales y los problemas de sueño.

Sumado a ello que no conocen mecanismos para el manejo de estrés y ante cualquier dificultad llegan a algún episodio de estrés, probablemente por los problemas familiares o la situación económica en la que viven, ya que su ingreso no satisface las necesidades que tienen.

Asimismo, a pesar que la responsabilidad sobre la salud es la libertad que ejerce cada persona y que le permite cuidarse de la mejor manera posible, y que cada uno lo hace de acuerdo a sus capacidades y la situación en la que se encuentra (70).

Tal parece que no es practicada por los adultos maduros, probablemente por la situación socioeconómica en la que viven y por algunos patrones culturales que repercute en su salud y su vida. La responsabilidad sobre la salud, implica también darle importancia a la autorrealización, ya que cada persona y en especial el adulto necesita auto realizarse, ser capaz de llevar a cabo actividades recreativas, lúdicas que permitan fortalecer su autoestima, y sentirse satisfecho consigo mismo y capaz de contribuir a la sociedad.

Apoyo interpersonal es la necesidad de poder relacionarse con las demás personas de su entorno, si tiene buenas relaciones interpersonales, sus deseos inquietudes si cuenta con apoyo de los demás ante cualquier problema que se le pueda presentar en su vida cotidiana.

La comunicación en familia, amigos, pareja es muy importante ya que va ayudar a mejorar sus relaciones y poderlas fortalecer.

Autorrealización nos dice que es un logro u objetivos que tiene la persona como una satisfacción, orgullo que siente por sí mismo a lo largo de su vida, realizando lo mejor de lo que son capaces de hacer, pueden agruparse en cuatro dimensiones clave: conciencia, honestidad, libertad y confianza.

En conclusión los datos obtenidos en el presente estudio indican que la mayoría de adultos maduros del A.H Tres Estrellas\_ Sector A, no tienen una vida saludable, porque la mayoría de sus comportamientos, sus actitudes y la forma como cuidan su salud no es la apropiada, ya sea por falta de información con respecto al tema o por el poco interés que se tiene, lo que los hace vulnerables a enfermarse, es así que la alimentación no contiene los nutrientes necesarios que necesita su cuerpo para realizar diversas actividades físicas, y al no realizar actividades físicas los hace más vulnerables a ciertas enfermedades debido al sedentarismo.

Los adultos maduros de la zona en estudio no le dan la debida importancia a su salud, y probablemente no realizan controles para verificar alguna alteración en su salud, y acuden cuando ya están enfermos o cuando el cuadro se agudiza, es por ello que se necesita desarrollar actividades preventivas para evitar ciertas enfermedades y promocionar los estilos de vida saludable, y que de esta manera los adultos maduros puedan tomar importancia a su salud y con ello se asegura una mejor calidad de vida, no solo para ellos, sino también para su familia. Es muy importante concientizar a los pobladores adultos maduros del A.H Tres Estrellas\_ Sector A, tomen conciencia sobre su estado de salud y la importancia de llevar un estilo de vida saludable.

Cabe resaltar que los adultos maduros comentaron que mayormente sufren frecuentemente de enfermedades no transmisibles como la Hipertensión Arterial, lo cual es una enfermedad silenciosa que lo puedes tener pero tú no sabes hasta que se complica y muchas veces puede traer hasta la muerte, la obesidad por el aumento de masa corporal por una falta de actividades físicas y diabetes en lo cual indican que vienen siendo tratados y según ellos si llevan estilos de vida saludables, pero al observar indagar no es así.

Sensibilizar a los establecimientos de salud, MINSA, DIRESA, Gobierno Regional, concienticen a los adultos maduros sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable en el cual incluye de cómo llevar una buena conducta alimenticia, reducir la ingesta de grasas saturadas, consumir cinco porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores, limitar también el consumo de bebidas azucaradas Incentivar a los adultos maduros realizar actividad física moderada continúa o fraccionada todos los días para mantener una vida activa y sobre todo mantener un peso equilibrado para evitar la obesidad y el sedentarismo, promover la promoción y prevención de la salud y así poder detectar los posibles factores de riesgo que presenta el adulto maduro como problemas de alcoholismo, tabaquismo, problemas respiratorios, gastrointestinales y problemas emocionales.

Es importante que tomen conciencia de los problemas de salud que pueden tener si no cuidan su salud, si su estilo de vida, si tienen vida sedentaria no es la adecuada por ende a tiempo tomar conciencia de ello y prevenir enfermedades que dañen su salud.

**Tabla 2:** Se muestra la distribución porcentual de los factores bioculturales de los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector A, el 57,5%(115) son de sexo femenino, el 23,5%(47) tienen grado de instrucción de secundaria incompleta, el 33,0%(66) son de religión evangélicos, el 38,5%(77) son de estado civil casados, el 41,0%(82) son de ocupación amas de casa, 40,0%(80) tienen ingreso económico de 600 a 1000 nuevos soles.

Los resultados se asemejan con los encontrados por Ayala Z. (71), que concluye que el 59,0% son de sexo femenino. Así como León, K. (72), concluye que el 35,8% son de sexo femenino. Asimismo, en los resultados que difieren por Valdivia C, (73). En su investigación concluye que en su mayoría son de sexo masculino.

Así en la investigación realizada se encontró que más de la mitad son de sexo femenino, considerando que el sexo es una característica del ser humano que se incluye dentro de la dimensión biológica de la sexualidad, son características físicas determinadas genéticamente, que colocan a los individuos de una misma especie en algún punto del continuo que tiene como extremos a los individuos reproductivamente complementarios.

Para el ser humano, encontramos a la mujer con función reproductiva y en el otro el hombre con la misma condición, y en caso de darse una relación coital entre ellos, existe la posibilidad de que se lleve a cabo un proceso de fecundación que daría como resultado un nuevo ser (74).

En dicha comunidad se encontró que más de la mitad profesan el sexo femenino por el cual son amas de casa se dedican a los quehaceres del hogar a brindar mejor cuidado a sus hijos, y el de sus esposos, mayormente se puede apreciar que las mujeres no tienen trabajos laborales por el simple hecho de no haber culminado sus estudios por el cual se

dedican a su hogar, un mínimo porcentaje son de sexo masculino que se dedican a trabajar para poder brindar mejores comodidades a su hogar.

En los factores culturales los resultados que se asemejan encontrados por Villacorta G, (75) el 25,5% tienen como grado de instrucción secundaria incompleta y el 35,4% profesan la religión evangélica. Asimismo, difieren con Murillo B. (76), quien concluye que la mayoría de adultos maduros 63,1 % tienen educación secundaria completa, el 96,3% son católicos. También difieren con los resultados de Gallegos, A. (77), que el 56,5% de padres tiene grado de instrucción secundaria completa, en cuanto a la religión el 74,5% son católico

Con respecto al grado de instrucción sabemos que es importante que cada individuo adquiera nuevos conocimientos de acuerdo a la edad y el orden social, el que le servirá para poder desenvolverse mejor tanto en el ámbito individual como colectivo (78).

Según los resultados obtenidos en dicha comunidad, se puede evidenciar que las mujeres son el sexo predominante y que el grado de instrucción es el de secundaria incompleta, lo que indica que al ser mujeres muchas veces no logran culminar sus estudios porque prefieren formar una familia a temprana edad, y otras veces no culminan de estudiar porque la familia prioriza el estudio para los hijos varones, lo que refleja que en algunos lugares de nuestro país aún se rige la cultura machista.

El evangelio es la perspectiva cristiana, el hecho de que Cristo murió por nuestros pecados y que resucitó al tercer día. Así, la muerte y resurrección de Cristo es el nacimiento sobre el que se basa el evangelio hay personas que son tan creyentes en su evangelio que ponen siempre en práctica su manera de vivir, a pesar de las diferencias,

hay que recordar algunos elementos comunes de la teología evangélica: la creencia en un solo Dios (79).

Así también en el Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector A, menos de la mitad pertenecen a la religión evangélica, y tienen estado civil casado, posiblemente se deba a que este tipo de religión no permite la convivencia por que la consideran que es un pecado, y que solo el varón y la mujer pueden vivir juntos si se casan. Además, como la mayoría de la población es mujer es lógico que también la mayoría sea ama de casa y se dedique a las labores del hogar.

En lo referente al factor social en los resultados que se asimilan tenemos a Chávez M, (80) el 37,7% estado civil casado; el 40,5% ocupación Ama de casa y el 39,2% tienen un ingreso económico de 600 a 1000 soles. Los resultados que se asemejan por Palomino H, (81) el 39.6% son casados y el 42.2% son ama de casa y el 43.6%, con ingreso económico entre 600 y 1000 nuevos soles.

Con respecto al estado civil sabemos que está considerado como la unión de personas de diferente sexo con fines de procreación y vida en común y que asume permanencia en el tiempo, define claramente el concepto de matrimonio o de unión conyugal en un término más amplio (82).

Los adultos maduros en estudio han asumido la importancia del estado civil, es así que menos de la mitad tienen estado civil casado, y además pertenecen a la religión evangélica, lo que posiblemente se deba a que este tipo de religión no permite la convivencia por que la consideran que es un pecado, y que solo el varón y la mujer pueden vivir juntos si se casan. Además, como la mayoría de la población es mujer es lógico que también la mayoría sea ama de casa y se dedique a las labores del hogar. Al ser adultos

maduros se entiende que han tenido este vínculo porque generalmente se da en las primeras etapas de la edad adulta, en la cual la pareja busca la prolongación de sus vidas a través de sus hijos.

Considerando que la ocupación, permiten cumplir con las demandas sociales de su comunidad de pertenencia, así como al quehacer a través del cual el ser humano se distingue y expresa, revelando al agente del acto, y que se constituye en una forma de dar sentido a la existencia, construyendo y creando su identidad personal, cultural y social La ocupación puede constituir un vehículo o forma de dar sentido, significado a la existencia, incidiendo, por tanto, en el bienestar psicológico y, quizá también, espiritual del ser humano (83).

Según los resultados en la ocupación menos de la mitad son amas de casa ya que son mujeres que se dedican a los quehaceres del hogar cada día, también da facilidad para poder atender a sus hijos, mientras sus esposos trabajan como empleados para sustentar su hogar y tener facilidades en el ingreso económico. Hoy en día hay madres y padres de familia que también trabajan para poder tener más posibilidades económicas ya que a veces lo que gana el padre no alcanza es por eso que ambos trabajar para poder satisfacer sus necesidades en el hogar y salir adelante como familia.

Por otro lado, es importante para cualquier familia el ingreso económico, ya que es la remuneración que se percibe va servir para solventar los gastos de la familia y a su vez satisfacer sus necesidades básicas (84).

Los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector A, menos de la mitad tienen un ingreso económico familiar de 600 a 1000 nuevos soles, lo que es preocupante ya que con ese sueldo resulta difícil cubrir todas las necesidades básicas y

muchos menos tener algún dinero para el ocio y la recreación por lo que hay mayor exposición a padecer estrés y otras enfermedades que aparecen en situaciones en la que la persona es más vulnerable psicológica y físicamente.

En conclusión, existe un riesgo latente en dicha comunidad para sufrir algún tipo de daño a su salud por lo tanto es necesario que el Personal de salud de dicha jurisdicción esté más pendiente de los factores de riesgo que padece su población y que tome medidas preventivas para evitar que los adultos maduros puedan enfermar o morir.

**Tabla 3:** Se muestra la relación entre el factor biológico y el estilo de vida. Al relacionar la variable sexo y estilo de vida haciendo uso del estadístico Chi cuadrado de independencia, ( $X^2=14,87$ ;  $gl=1$ ;  $p=, 179 > 0,05$ ) se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida. Es así que el 42,5% de no saludables corresponden al sexo masculino y el 57,5 % al sexo femenino. Estos resultados son similares a los encontrados por Arellano I. (85), quien encontró que existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida ( $X^2 = 4,837$ ;  $gl=1$   $P = 0,426 > 0,05$ ). Igualmente, encontrados por Valdez L, (86) donde se encontró, si existe relación estadísticamente significativa entre las variables sexo y el estilo de vida ( $X^2 = 00,9911$ ;  $1 gl =$  y  $p=0,0 < 0,05$ ).

Asimismo, estos resultados difieren Cochachin M, (87) Se muestra la relación del estilo de vida y el factor biológico sexo, al relacionar ambas variables haciendo uso del estadístico Chi cuadrado ( $X^2 = 0,089$ ;  $gl=1gl$ ;  $P = 0,766 > 0,05$ ) se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Igualmente, de los

resultados por Carranza J. (88) quien concluye que no existe relación significativa entre sexo y estilos de vida ( $X^2 = 0,168$ ; 1gl y  $p=0,682$   $p > 0,05$ ).

El estilo de vida hábito de vida o forma de vida, son las acciones que a diario realizan las personas. Se concibe como parte de la personalidad de una persona en la práctica social diaria, en como soluciona sus necesidades. Está determinado por tradiciones, hábitos, por procesos sociales, conductas y comportamientos de cada individuo y grupos de personas que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida (89).

Por otro lado, el sexo es la diferencia orgánica o características biológicas y físicas que definen a hombre y mujer. Es así que femenino y masculino son categorías sexuales, la categoría sexo refiere a la biología, a las diferencias físicas/biológicas entre los cuerpos de varones y mujeres (90).

Según los resultados obtenidos en el Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector A, se evidencia que existe relación significativa entre el sexo y el estilo de vida, lo que significa que ser hombre o mujer es un factor que determina las costumbres o actitudes que se adoptan con respecto a su salud. A pesar de habitualmente se utiliza el término estilo de vida saludable, se considera más apropiado el uso del término estilo de vida relacionado con la salud, ya que recoge mejor tanto los comportamientos que realizan los adultos maduros y que ponen en riesgo su salud.

Los resultados encontrados demuestran en este caso que los adultos maduros con mayor porcentaje son aquellos que tienen estilos de vida no saludable (82%) y de ellos el mayor porcentaje corresponde a las mujeres, probablemente debido a que la mujer muchas

veces por las diversas labores que tiene en el hogar se despreocupa de su salud y trata de cubrir las necesidades de su familia, descuidando las suyas.

Muchas veces las mujeres, cumplen más la función de madre y de esposa y se preocupan por satisfacer necesidades de sus hijos, e incluso esposo, y según manifiestan tienen poco tiempo para ellas, es así que poco van descuidando su salud, no se alimentan bien, y mucho menos practican algún deporte como actividad física, ya que no disponen de tiempo para hacerlo.

Cabe señalar que el estilo de vida o forma de vida constituyen las expresiones con relación al estilo, forma o manera en que se entiende la vida; y el cual es expresado en diversos ámbitos: trabajo, ocio, sexo, alimentación, ropa, entre otros. En este sentido se podría decir que las mujeres Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector A, no le dan la debida importancia a la alimentación adecuada, la actividad física y a las medidas preventivas para evitar enfermedades, como en la mayoría de estudio sigue siendo la mujer el sexo más vulnerable de enfermar y morir.

**Tabla 04:** Con respecto al factor cultural: el 23,5% (47) tiene grado de instrucción incompleta de ellos 5,0%(10) son saludables y el 18,5%(37) no saludable. El 33,0%(66) tienen religión evangélicos, y de ellos el 5,5%(11) son saludables y el 27,5%(55) son no saludables.

Se evidencia la distribución porcentual en los adultos maduros, según los factores culturales y el estilo de vida: encontramos que no cumplen la condición para aplicar la prueba de Chi cuadrado más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado.

Las investigaciones similares con el estudio de Alcasihuincha T, (91) al relacionar la variable del grado de instrucción con el estilo de vida utilizando el Chi cuadrado de independencia llegamos a la conclusión no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado, más del 20% de la frecuencia esperada es menor a 5. Asimismo, Estrada B, (92). Relacionado con la religión con el estilo de vida, no se cumple con las condiciones para aplicar la prueba Chi cuadrado; tienen una frecuencia esperada inferior a 5.

El grado de instrucción es la adquisición de nuevos conocimientos de acuerdo a la edad y el orden social, el que le servirá al individuo para poder desarrollarse en la sociedad y dentro de su entorno familiar, mientras más nivel de instrucción educativa tiene una persona, tendrá mayores posibilidades de progresar en la vida (93).

El bienestar de la población depende de un sin número de factores como son la salud, la educación, el ocio, la vivienda, la participación política, el entorno social, el medioambiente y la seguridad personal y económica. Un estudio en España, refleja que el

nivel educativo de las comunidades autónomas marca la diferencia entre las regiones con mejor calidad de vida y las peor paradas, según un estudio de la Universidad de Oviedo. En principio, la calidad de vida es una combinación de varios factores, pero lo que marca la diferencia es la educación (94).

La educación de una persona es un indicador de estatus estable a lo largo de la vida, y permite clasificar a personas que, o bien no trabajan o están jubiladas, lo que descarta la idea de que el estatus social pueda resultar condicionado por el estado de salud de una persona y por la exposición a factores de estrés o problemas de salud, tanto más probables a medida que aumenta la edad.

La relación entre la salud percibida y la mortalidad puede, por tanto, resultar condicionada por el nivel educativo. Las personas que tienen un nivel educativo bajo tienden a valorar peor su salud, al verse afectadas en mayor medida que otras por problemas crónicos y, por tanto, en ellas la mortalidad no está tan asociada con esta valoración propia de la salud; mientras que en las personas con un nivel educativo alto la salud percibida es un indicador mejor relacionado al del riesgo de mortalidad (95).

En la población en estudio se puede evidenciar que menos de la mitad de adultos que tienen instrucción incompleta no son saludables, lo cual de alguna manera se relaciona, ya que cuando las personas tienen mejor conocimiento de las cosas, comprenden mejor ciertos temas relacionados a salud, además las personas que no tienen un buen nivel de instrucción no le dan el valor que la salud requiere, ya que priorizan otras necesidades.

Los adultos maduros de dicha comunidad en estudio, no tienen un estilo de vida saludable, puesto que al tener otras necesidades que para ellos son necesarios, la salud queda en un segundo plano, por lo cual no toman medidas preventivas para evitar ciertas enfermedades.

Con respecto a la religión es un sistema de creencias, costumbres y símbolos establecidos en torno a una idea de la divinidad o de lo sagrado. Las religiones son doctrinas constituidas por un conjunto de principios, creencias y prácticas en torno a cuestiones de tipo existencial, moral y espiritual (96).

Según los resultados encontrados menos de la mitad adultos maduros son evangélicos y además tienen estilos de vida no saludable, como se sabe muchas veces los integrantes de iglesias evangélicas muchas veces no asisten a los establecimientos de salud ya que consideran que Dios los sanará , y que los médicos no son necesarios, incluso llevan una vida bastante austera basada en los principios de la biblia, su vida es bastante despreocupada del cuidado físico, ya que ellos consideran que la parte espiritual es más importante para el ser humano, es así que sus creencias religiosas en ciertas ocasiones perjudican de alguna manera su salud física. Algunos cristianos manifiestan que la propia enfermedad puede ser una auténtica escuela de madurez y descubrimiento de la verdad.

Por otro lado, las personas que profesan la religión evangélica no consumen sustancias nocivas, lo que es de gran ayuda para el cuidado de su salud.

**Tabla 05:** Se evidencia la distribución porcentual de los adultos maduros según su factor social, en el estado civil, casados el 38,5%(77) del cual 8,5%(17) tienen un estilo de vida saludable, mientras el 30,0%(60) tienen un estilo de vida no saludable. En cuanto a la ocupación el 41,0%(82) son ama de casa en donde 5,0%(10) tienen estilo de vida saludable, el 36,0%(72) tienen estilo de vida no saludable. Ingreso económico el 40,0%(80) tienen de 600 a 1000 nuevos soles, un 7,0%(14) tienen estilo de vida saludable y un 33,0%(66) tienen un estilo de vida no saludable.

Se evidencia la distribución porcentual en los adultos maduros, según los factores sociales y el estilo de vida: encontramos que no cumplen la condición para aplicar la prueba de Chi cuadrado más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado.

En las investigaciones que se asimilan en cuanto a los factores sociales tenemos Alayo A, (97) respecto al estado civil el 37,3% son casados, de los cuales el 31,3% tienen un estilo de vidas saludables y con un 6 % tienen un estilo de vidas no saludables. De igual manera Moreno E, (98) analizando la relación del estilo de vida con el factor ocupación, se encontró que menos de la mitad de los adultos maduros tienen ocupación ama de casa que representa el 35,8 de la población; 7,0% tienen estilo de vida saludable, el 33,7 % presenta estilo de vida no saludable.

Asimismo, Zapata S, (99) respecto al ingreso económico el 37,0% tiene un ingreso de 850 a 1100 nuevos soles mensuales, de los cuales el 31,0% tienen estilos de vida saludables y el 85,8% tienen estilos de vida no saludable.

El ingreso económico es todo aquello que es percibido como ganancia por una persona o familia, ya puede ser por el trabajo, por algún negocio o venta, o por otra actividad que pueda generar algún tipo de pago, siendo este importante para solventar los gastos de una persona o de una familia.

Los adultos maduros del A.H Tres Estrellas tienen un sueldo que no sobrepasa los S/1000,00 soles, lo que es un agravante para su bienestar, es poco probable que con ese sueldo puedan cubrir todas sus necesidades familiares, esto es un gran desafío para ellos, posiblemente prioricen algunas necesidades básicas y otras queden relegadas, y por ende opten por aplicar conductas poco saludables, con el riesgo de padecer alguna enfermedad.

El estado civil de una persona es la situación de las personas físicas determinada por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o del parentesco, que establece ciertos derechos y deberes. Está integrado por una serie de hechos y actos importantes y trascendentales en la vida de las personas que la ley la toma en consideración, de una manera cuidadosa, para formar con ellos, por decirlo así, la historia jurídica de la persona (100).

Si bien no hay relación significativa entre el estado civil y el estilo de vida, se aprecia que menos de la mitad de los adultos maduros tienen estado civil casados y estilos de vida no saludables lo que nos indica que, si bien no hay relación entre ambas variables, hay una tendencia que el casado/a no se preocupa mucho por su salud y que muchas veces al tener otras prioridades familiares, deja de lado su propio cuidado.

La ocupación de una persona hace referencia a lo que ella se dedica; a su trabajo, empleo, actividad o profesión, lo que le demanda cierto tiempo, y por ello se habla de ocupación de tiempo parcial o completo, lo que le resta tiempo para otras ocupaciones (101).

Asimismo, se puede evidenciar que la ocupación no se relaciona con el estilo de vida, sin embargo, menos de la mitad son amas de casa, lo que corrobora que la actividad rutinaria de una ama de casa muchas veces produce descuido en su propio bienestar físico y emocional, en la mayoría de veces no tiene tiempo para el ocio, para actividades recreativas y terminan en estrés por todas las labores del hogar.

## VI. CONCLUSIONES:

- En el Asentamiento Humano Tres Estrellas\_ Sector A, la mayoría de los adultos maduros tienen un estilo de vida no saludable y un menor porcentaje tiene estilo de vida saludable.

En relación a los factores biosoculturales de los adultos maduros, tenemos que más de la mitad son de sexo femenino. Menos de la mitad tienen grado de instrucción de secundaria incompleta, profesan religión evangélicos, estado civil casados, ocupación amas de casa y un ingreso económico de 600 a 1000 nuevos soles.

- Al realizar la prueba de Chi Cuadrado se encontró que si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo con el estilo de vida. Más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado en el cual encontramos grado de instrucción, estado civil, ocupación ingreso económico.

## **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS:**

### **Recomendaciones**

- Lograr difundir dichos resultados de este presente informe de investigación en el lugar ejecutado en adultos maduros, en el establecimiento de salud, con la finalidad de poder enriquecer y contribuir mejores conocimientos sobre estilos de vida de los adultos maduros en su vida diaria.
- En primer lugar, es importante concientizar y sensibilizar al personal de salud ya sea de postas o hospitales realizar campañas de promoción y prevención de enfermedades que está expuesto adultos, con la finalidad de brindar mejores estilos de vida de los adultos maduros.
- El presente informe de investigación sobre los adultos maduros, del Puesto de Salud Miraflores alto, sirva y sea importante seguir realizando investigaciones donde sean similares para tener una mayor información y visualizar mejorar la magnitud del problema que los que está expuesto para así salir del círculo de la enfermedad y mantener una vida saludable, libre de enfermedades. La salud en el adulto maduro de dicha comunidad puede presentar problemas de salud, ya que están siendo afectados por la presencia de enfermedades como la diabetes, tuberculosis e hipertensión arterial debido a los malos hábitos de estilos de vida que llevan.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud. [Documento en Internet]. 2019. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL Disponible en: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>
2. Crispín K. Reyna E. Estilo de vida y estado nutricional del adulto maduro en el pueblo joven PPAO, Nuevo Chimbote. In Crescendo Ciencias de la salud, 2019: 2(1), 62-70. URL Disponible en: <http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo-salud/article/view/839>
3. Organización Mundial de Salud. Promoción de la Salud. [Documento en Internet]. 2019. (Fecha de acceso 21 de abril de 2019). URL Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_topics&view=article&id=144&Itemid=40829&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=144&Itemid=40829&lang=es)
4. Daniel M. Mexicanos apuestan por un estilo de vida saludable. [Documento en Internet]. 2019. (Fecha de acceso 21 de abril de 2019). URL Disponible en: <https://www.revistaneo.com/articles/2019/01/21/7-de-cada-10-hogares-mexicanos-apuestan-por-un-estilo-de-vida-saludable>
5. Páez D. La realidad de los adultos mayores en Latinoamérica. [Documento en Internet]. 2019. [Fecha de acceso 14 de septiembre 2018]. URL disponible en: <https://latinamericanpost.com/es/20266-la-realidad-de-los-adultos-mayores-en-latinoamerica>

6. Lorena Rodríguez. Minsal: Chile es el tercer país con el estilo de vida menos saludable en América. [Documento en Internet]. 2019. [Fecha de acceso 14 de septiembre 2018]. URL disponible en:  
<http://www2.latercera.com/noticia/minsal-chile-es-el-tercer-pais-con-el-estilo-de-vida-menos-saludable-en-america/>
7. Ministerio de la Salud pública y bienestar. Situación del adulto. [Documento en Internet]. 2019. Paraguay. [Fecha de acceso 21 de Julio 2020]. URL disponible en:  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28235/9789996736254-spa?sequence=2&isAllowed=y#:~:text=En%20Paraguay%2C%20seg%C3%BA n%20la%20Primera,22%2C8%25%20respectivamente>
8. Instituto nacional de estadísticas e informática (INEI). Situación de la población adulta madura. [Documento en Internet]. 2020. Paraguay. [Fecha de acceso 21 de Julio 2020]. URL disponible en:  
<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico-poblacion-adulta-mayor.pdf>
9. Ministerio de la Salud. MINSa fomenta estilos de vida saludable en la familia. [Documento en Internet]. 2019. [Fecha de acceso 21 de Julio 2020]. URL disponible en: <http://diresatumbes.gob.pe/index.php/noticias/63-nota-2016-92>
10. Determinantes de la Salud. Situación del Adulto Maduro. Instituto nacional de estadísticas e informática (INEI). Situación de la población adulta madura. [Documento en Internet]. 2020. Ancash. [Fecha de acceso 21 de Julio 2020]. URL disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/333634801\\_Determinants\\_of\\_health\\_in\\_adults\\_in\\_the\\_city\\_of\\_Chimbote\\_Peru\\_a\\_descriptive\\_study](https://www.researchgate.net/publication/333634801_Determinants_of_health_in_adults_in_the_city_of_Chimbote_Peru_a_descriptive_study)

11. Red de Salud Pacifico Norte Oficina de Estadística. Puesto de Salud. Miraflores. Alto.
12. Barrón V. Rodríguez A. Chavarría P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos e Chillán, Chile. Revista chilena de nutrición, 2017; 44(1), 57-62. URL Disponible en:  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182017000100008&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182017000100008&script=sci_arttext)
13. Sánchez L. Onofre M. Estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo ii, en adultos mayores del centro de salud aguas Frías De Medellín Ventanas, Los Ríos, Ecuador 2019. URL. Disponible en:  
<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/5852/P-UTB-FCS-ENF-000130.pdf;jsessionid=F27929105832FEBBB35F8D120426EC98?sequence=1>
14. Vernaza P. Villaquiran A. Paz C. Ledezma B. Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables. Popayán. Colombia Revista de Salud Pública, 2017; 19(5), 624-630. URL Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/pdf/422/42255435006.pdf>
15. Sabando V, Zambrano M, Molina L, Loor M. Promoción de estilos de vida saludables en la investigación e intervención de la salud familiar intercultural en el adulto mayor en Manta y Jaramijó, Mexico, Yachana Revista Científica.2016; 5 (3), 23-32.URL Disponible en:  
<http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/view/435>
16. Palacios N. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. [Tesis licenciada en enfermería]. Llama- piscobamba, Huaraz, 2018. URL Disponible en:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/3345>

17. Alderete de la cruz K. Gonzales S. Estilos de vida de los adultos mayores hipertensos del centro integral del Adulto. [Tesis licenciada en enfermería]. Chupaca: Huancayo, 2017. URL Disponible en:

<http://repositorio.uoosevelt.edu.pe/xmlui/handle/ROOSEVELT/86>

18. Villarroel A. Saravia A. Castillo R. Estilos de vida y su relación con las características socio demográficas. Ica. Revista enfermería a la vanguardia, 2015; 5(1), 10. URL Disponible en:

<http://www.unica.edu.pe/alavanguardia/index.php/revan/article/view/95>

19. Ruiz B. Influencia de los estilos de vida no saludables en la aparición de la gastritis en adultos. Tesis licenciada en enfermería]. Ramón Castilla. Lima; 2015. URL Disponible en:

[http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/6075/1/T059\\_76700416\\_T.pdf?fbclid=IwAR1fFzdVRHvAHJkocbkV50DmrW5fNWCi-V8BljhOpBJYKehsH5Q72zuIhDc](http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/6075/1/T059_76700416_T.pdf?fbclid=IwAR1fFzdVRHvAHJkocbkV50DmrW5fNWCi-V8BljhOpBJYKehsH5Q72zuIhDc)

20. Mora F. Estilos de vida del adulto maduro [Tesis para optar el título de enfermería]. Asentamiento Humano Ciudadela Pachacútec sector B3, Ventanilla, Callao-2017. URL Disponible en:

[http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/285/Mora\\_F\\_tesis\\_enfermeria\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/285/Mora_F_tesis_enfermeria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

21. Lavado K. Estilo de vida y Factores Biosocioculturales en Adultos Jóvenes. [Tesis licenciada en enfermería]. Cambio Puente, Chimbote: 2015. URL Disponible en:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/2496>

22. Alayo A. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Asentamiento Humano Bello Sur - Nuevo Chimbote, 2016. URL. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8551/ADULTO\\_MADURO\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_ALAYO\\_VASQUEZ\\_ALEX\\_OBED.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8551/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_ALAYO_VASQUEZ_ALEX_OBED.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
23. Torrejón C. Reyna E. Estilo de vida y estado nutricional del adulto. [Tesis licenciada en enfermería]. Santa, 2015. URL Disponible en: [http://repebis.upch.edu.pe/articulos/in\\_crescendo/v3n2/a1.pdf?fbclid=IwAR1\\_zXU3j-4z5LpXZZwh1IS-Gki873RMrpe4UgWcgh2MAcG3Lc7XUPCTwtU](http://repebis.upch.edu.pe/articulos/in_crescendo/v3n2/a1.pdf?fbclid=IwAR1_zXU3j-4z5LpXZZwh1IS-Gki873RMrpe4UgWcgh2MAcG3Lc7XUPCTwtU)
24. Hernandez J. Promocion a la Salud. [Documento en Internet]. 2016. [Fecha de acceso 14 de septiembre 2018]. URL Disponible en: <https://www.coursehero.com/file/p5rk8c08/Mark-Lalonde-QUE-BESTIA-DETERMINANTES-DE-LA-SALUD-Estilo-de-vida-Es-el/>
25. Arce G. Concepto de salud, biologia humana. [Documento en Internet]. 2015. (Fecha de acceso 07 de julio de 2020). URL Disponible en: <https://es.slideshare.net/arceguido/concepto-de-salud-44974811>
26. Gardey A. Medio ambiente. [Documento en Internet]. 2015. (Fecha de acceso 07 de julio de 2020). URL Disponible en: <https://definicion.de/medio-ambiente/>
27. Uniminuto. Calidad y hábitos de vida. [Documento en Internet]. 2015. (Fecha de acceso 07 de julio de 2020). URL Disponible en: <http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida?inheritRedirect=true>

28. Alianza mundial en pro del personal sanitario. Sistema sanitario. [Documento en Internet]. 2020. (Fecha de acceso 07 de julio de 2020). URL Disponible en: <https://www.who.int/workforcealliance/countries/per/es/>
29. Lopez R. Determinantes de salud. [Tesis licenciada en enfermería]. Chimbote, 2015. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1757/ADULTOS\\_MADUROS\\_DETERMINANTES\\_LOPEZ\\_PONTE\\_ROXANA\\_LIDIZET.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1757/ADULTOS_MADUROS_DETERMINANTES_LOPEZ_PONTE_ROXANA_LIDIZET.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Velasco C. El modelo de Lalonde como marco descriptivo dentro de las investigaciones sobre cryptosporidium spp. del grupo de investigación gastrohnp de la universidad del valle de cali, colombia. Revista Gastrohnp. 2015. 17(3): 204-207. URL Disponible en: <file:///C:/Users/ARACELY/Pictures/1353-1-2380-1-10-20170201.pdf>
31. Líder. com. Arrechedora I. Nola Pender: Biografía y Teoría. [Documento en internet].2016. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
32. \_El Cuidado. Nola Pender. [Documento en Internet]. 2012. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
33. Conceptodefinicion.de. Definición de Persona. [Documento en internet].2016. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL. Disponible en:

<https://conceptodefinicion.de/persona/>

34. Gobiernos de México. Cuidados. [Documento en internet].2019. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL. Disponible en:

<https://www.infocancer.org.mx/?c=emociones-y-cancer&a=cuidados-paliativos>

35. León. A. Salud y enfermedad, ¿qué son? [Documento en internet].2019. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL. Disponible en:

<https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/hemeroteca-salud/enfermedades/salud-y-enfermedad-que-son>

36. Sánchez A, Definición de Educación. [Documento en internet].2019. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL. Disponible en:

<https://conceptodefinicion.de/educacion/>

37. Cadenas A. Por definición: Enfermera. [Documento en internet].2014. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL. Disponible en:

<https://www.soyenfermera.es/por-definicion-enfermera/>

38. El Cuidado. Nola Pender. [Documento en Internet]. 2012. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL Disponible en:

<http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>

39. Wong de Liu. C. Estilos de vida. Promoción a la Salud. [Documento en Internet]. (Fecha de acceso 14 de septiembre 2018). URL disponible en:

<https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

40. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Documento en Internet]. 2018. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL disponible en:

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

41. Breastcancer.org. En qué consiste una alimentación saludable. [Documento en Internet]. 2013. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL disponible en:  
[https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion\\_saludable](https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable)
42. Estreslaboral.info. Manejo del estrés laboral. [Documento en Internet]. 2018. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL disponible en:  
<http://www.estreslaboral.info/index.html>
43. MinSalud. Dimensión salud y ámbito laboral. [Documento en Internet]. 2012. (Fecha de acceso 14 de septiembre 2018). URL disponible en:  
<https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/dimension-salud-ambitolaboral.pdf>
44. Servicio al cliente. Dimensión interpersonal. [Documento en Internet]. 2010. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL Disponible en:  
<http://msalcedoespinosa30.blogspot.com/2009/02/dimension-interpersonal.html>
45. Bernal A. El concepto de autorrealización, como identidad personal. [Documento en Internet]. 2012. (Fecha de acceso 11 de octubre de 2018). URL. Disponible en:  
[https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51291/art\\_1.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51291/art_1.pdf?sequence=1)
46. Morales A. Adulto maduro. [Documento en Internet]. 2015. (Fecha de acceso 07 de julio de 2020). URL 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)
47. Consumoteca. Estilos de vida. [Documento en Internet]. 2015. (Fecha de acceso 07 de julio de 2020). URL Disponible en:  
<https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>

48. Valdivia G. Aspectos de la situación de salud del adulto y senescente en Chile. Med. 1994; (23): 18-22. URL Disponible en:  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51598/9789275332504\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51598/9789275332504_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
49. Hernández R. Metodología de la Investigación. [Documento en Internet]. (Fecha de acceso 23 de octubre de 2018). México: Editorial Mc Graw Hill; 2003.
50. SCRIBD. Tipos y Niveles de Investigación Científica [Documento en Internet]. 2012. (Fecha de acceso 23 de octubre de 2018). URL. Disponible en:<http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>.
51. Guerrero M. Ramón L. Salazar L. Ramón A. Estilo de vida y salud. Universidad de los Andes Mérida, Venezuela, 2010; 14 (48): 13-19. URL Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/html/356/35616720002/>
52. ContraPeso. Info. Sexo y Género: Definiciones. Científica [Documento en Internet]. 2012. (Fecha de acceso 23 de octubre de 2018). URL. Disponible en:  
<http://contrapeso.info/2012/sexo-y-genero-definiciones/>
53. Díez de Velasco F. Conceptos generales y glosario sobre religión y religiones. [Documento en Internet]. 2012. (Fecha de acceso 23 de octubre de 2018). URL. Disponible en: <https://fradive.webs.ull.es/introhis/materialreligiones.pdf>
54. Eusko Jaurlaritza. Nivel de Instrucción. [Documento en Internet]. 2004. (Fecha de acceso 23 de octubre de 2018). URL. Disponible en:  
[http://www.eustat.eus/documentos/opt\\_2/tema\\_131/elem\\_11188/definicion.html](http://www.eustat.eus/documentos/opt_2/tema_131/elem_11188/definicion.html)

55. Universidad San Sebastián. Estado civil. [Documento en Internet]. 2011. (Fecha de acceso 23 de octubre de 2018). URL. Disponible en: <http://www.uss.cl/wp-content/uploads/2017/05/Estado-Civil.pdf>
56. Guajardo A. Grupo de Investigación Ocupación y Realización Humana. [Documento en Internet]. 2011. (Fecha de acceso 23 de octubre de 2018). URL. Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/5794/7/9789587197297.pdf>
57. Concepto. De. Concepto de Ingreso. [Documento en Internet].2015. (Fecha de acceso 23 de octubre de 2018). URL. Disponible en: <http://concepto.de/ingreso/>
58. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2010. [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL: <http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
59. Cristopher M. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL: <http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>
60. Uladech Católica. Código de ética para la Investigación. [Documento en Internet].2019. (Fecha de acceso 09 de julio de 2020). URL. Disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/C%C3%B3digo%20de%20%C3%A9tica%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/C%C3%B3digo%20de%20%C3%A9tica%20para%20la%20investigaci%C3%B3n%20(1).pdf)
61. Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona en el Perú. [Proyecto de línea de la escuela de Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2015.
62. Sánchez y Tarazona. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en la asociación 28 de agosto, Distrito Ciudad Nueva. Tacna, [Tesis para optar el bachiller en enfermería].Perú Universidad Católica los Ángeles de Chimbote

- 2012.
63. Castillo V. Estilos de vida y factores socio culturales del adulto mayor del AA. HH. Ramiro Prialé-Chimbote, 2011. [Revista en internet]. Chimbote – 2011. [Citado 2019 octubre. 09]. [68 páginas]. Disponible en URL: <http://sigb.uladech.edu.pe/intranet-tmpl/prog/esES/PDF/20723.pdf>
64. Jauralitz, E. Salud y estilos de vida. España. 2018. Disponible en <https://www.hiru.eus/es/habitos-saludables/salud-y-estilos-de-vida>
65. Miranda A y Bezanilla J. Estilo de vida saludables [serie en internet]. 2010 [citado 2019 octubre 02]. Disponible en URL: <http://www.concurso.Launiversidadquedeveuriasconocer.cl/content/view/118054/es-tilo-de-vida-saludables.html#contenttop>
66. Ciencia y Salud. Significado de nutrición. Disponible en URL <https://www.significados.com/nutricion/>
67. Dirección Nacional de Promoción de la salud y control de enfermedades no transmisibles. Actividad física. Argentina. Disponible en URL <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>
68. QuironSalud. Psicología y Salud. España. 2018. Disponible en URL <https://www.quironsalud.es/blogs/es/psicologia-salud/afecta-estres-salud-psicologia-puede-ayudarnos>
69. Necesidad de autorrealización. 2012. Disponible en URL <http://entendiendolaedaddeoro.blogspot.com/2012/06/necesidad-de-autorrealizacion.html>
70. Acosta S, Guillen L. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en la asociación 28 de agosto, Distrito Ciudad Nueva. Tacna, [Tesis para optar el bachiller en enfermería]. Perú Universidad Católica los Ángeles de Chimbote 2012.
71. Ayala Z. Estilo de vida y los factores biosocioculturales de los Adultos Mayores

del A.H. 10 de Septiembre Chimbote, 2012.

72. León, K. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento Humano 10 de Setiembre – Chimbote, 2017. Disponible en URL [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3795/ADULTO\\_MADURO\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_LEON\\_TUANAMA\\_KATERINE\\_MASSIE\\_L.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3795/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_LEON_TUANAMA_KATERINE_MASSIE_L.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
73. Valdivia C. “Estilo de vida de los adultos del AA.HH. Los Ángeles, [Tesis para optar el título de enfermería]. Nuevo Chimbote. Universidad Católica los Angeles de Chimbote 2015. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3795/ADULTO\\_MADURO\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_LEON\\_TUANAMA\\_KATERINE\\_MASSIE\\_L.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3795/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_LEON_TUANAMA_KATERINE_MASSIE_L.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
74. Castillo, H. La dimensión biológica de la sexualidad. 2018. Disponible en URL [https://www.geosalud.com/sexologia/profesionales\\_articulos/anexo\\_dimension\\_biologica.html](https://www.geosalud.com/sexologia/profesionales_articulos/anexo_dimension_biologica.html)
75. Villacorta G. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Centro Poblado De Cochac – Huaraz, 2018. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7552/FACTORES\\_BIOSOCIOCULTURALES\\_ADULTOS\\_VILLACORTA\\_CHAVEZ\\_GISSEL\\_A\\_ELSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7552/FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_ADULTOS_VILLACORTA_CHAVEZ_GISSEL_A_ELSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
76. Murillo, B. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos maduros. Habilitación Urbana Progresista 1° de agosto - Nuevo Chimbote, 2014. Disponible en URL <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1687/ADULTOS>

MADUROS ESTILOS DE VIDA MURILLO SANCHEZ BERTHA PATRICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

77. Gallegos, A. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los padres de familia de la Institución Educativa Coronel Gregorio Albarracín nivel primario – Tacna, 2015. Disponible en URL [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2440/ESTILO%20DE%20VIDA\\_%20FACTORES%20BIOSOCIOCULTURALES\\_GALLEGOS\\_SOTO\\_ANGELA\\_CAROLL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2440/ESTILO%20DE%20VIDA_%20FACTORES%20BIOSOCIOCULTURALES_GALLEGOS_SOTO_ANGELA_CAROLL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
78. Jaurilaritza E. Definición. Nivel de instrucción. Editorial Eustat. España. 2004. [Artículo en internet]. España 2004 [Citado 02 de octubre del 2019]. Disponible desde el URL: [http://www.eustat.eus/documentos/opt\\_0/tema\\_168/elem\\_2376/definicion.html](http://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_168/elem_2376/definicion.html)
79. Navarro J. Evangelismo - Definición, Concepto y Qué es. Científica [Documento en Internet]. 2016. (Fecha de acceso 19 de noviembre de 2019). URL. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/religion/evangelismo.php>
80. Chávez M. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro, asentamiento humano Santa Rosa del Sur. [Tesis para optar el título de enfermería]. Chimbote. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Chimbote, 2015. [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8554/ADULTOS\\_MAYORES\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_CHAVEZ\\_NINATANTA MARIA ELENA\\_LUZMILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8554/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_DE_VIDA_CHAVEZ_NINATANTA MARIA ELENA_LUZMILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
81. Palomino H, Estilos de vida y factores biosocioculturales del Adulto asentamiento humano Las Dunas de Surco-Lima [Tesis para optar el título de licenciada de enfermería] Chimbote, Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2015. URL Disponible en:

- [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/5705/ADULTOS JOVENES ESTILOS DE VIDA GARCIA VASQUEZ AMANDA SOLED AD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/5705/ADULTOS_JOVENES_ESTILOS_DE_VIDA_GARCIA_VASQUEZ_AMANDA_SOLED_AD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
82. Instituto Nacional de Estadística. 2018. Estado civil. Disponible en URL [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib0044/C6-6.HTM](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib0044/C6-6.HTM)
83. Nuevas Profesiones.Ocupacion. [Documento en internet].2014. [Citado 02 de octubre del 2019]. URL. Disponible en:
- [http://servicios.aragon.es/redo\\_docs/guias\\_ol/docs/nuevas\\_profesiones.pdf](http://servicios.aragon.es/redo_docs/guias_ol/docs/nuevas_profesiones.pdf)
84. Concepto De Ingreso Economico. [Documento en internet].2014. [Citado 02 de octubre del 2019]. URL. Disponible en: <https://concepto.de/ingreso-2/>
85. Arellano I. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor - casa grande, 2014. disponible en URL <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/11116>
86. Valdez L. Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos Mayores . [Tesis para optar el título de licenciada de enfermería]. Del hogar San José Trujillo, 2017. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16756/ADULTO MAYOR VALDEZ RIOS LUCERO ROSALINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16756/ADULTO_MAYOR_VALDEZ_RIOS_LUCERO_ROSALINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
87. Cochachin M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores [Tesis para optar el título de licenciada de enfermería]. Del distrito de Ataquero\_Carhuaz, 2017. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14988/ADULTOS MAYORES ESTILOS DE VIDA COCHACHIN ALEGRE MELINA ROCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14988/ADULTOS_MAYORES_ESTILOS_DE_VIDA_COCHACHIN_ALEGRE_MELINA_ROCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

88. Carranza, J. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor: urbanización el Carmen, Chimbote. [artículo en internet]. 2016. [citada 2019 Octubre 05]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/329176676\\_Estilo\\_de\\_vida\\_y\\_factores\\_biosocioculturales\\_deladulto\\_mayor\\_urbanizacion\\_el\\_Carmen\\_Chimbote](https://www.researchgate.net/publication/329176676_Estilo_de_vida_y_factores_biosocioculturales_deladulto_mayor_urbanizacion_el_Carmen_Chimbote)
89. ECURED. Estilos de vida. Cuba. 2015. Disponible en URL [https://www.ecured.cu/Estilo\\_de\\_vida](https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida)
90. [https://es.wikipedia.org/wiki/Distinci%C3%B3n\\_entresexo\\_y\\_g%C3%A9nero](https://es.wikipedia.org/wiki/Distinci%C3%B3n_entresexo_y_g%C3%A9nero)
91. Alcasihuincha T. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En El Adulto Maduro. [Tesis para optar el título de licenciada de enfermería]. De La Habilidad Urbana Progresista Golfo Pérsico - Nuevo Chimbote, 2019. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15297/ADULTO\\_BIOSOCIOCULTURALES\\_ALCASIHUINCHA\\_HUAYHUACURI\\_TOMAZ\\_A\\_VICTORIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15297/ADULTO_BIOSOCIOCULTURALES_ALCASIHUINCHA_HUAYHUACURI_TOMAZ_A_VICTORIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
92. Estrada B. Estilo De Vida Y Factores Socioculturales En Adultas Maduras. [Tesis para optar el título de licenciada de enfermería]. Mercado 2 De Mayo-Seccion Verduras, Chimbote - 2015. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11350/ADULTA\\_MADURA\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA ESTRADA CANCHIS BETANIA ELVIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11350/ADULTA_MADURA_ESTILO_DE_VIDA ESTRADA CANCHIS BETANIA ELVIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
93. Organización Mundial de la Salud. Educación y Salud. Ginebra. 2014. Disponible en: [http://www.alapop.org/alap/images/PDF/ALAP2004\\_389.pdf](http://www.alapop.org/alap/images/PDF/ALAP2004_389.pdf)
94. Gonzales, E. La educación marca la diferencia en la calidad de vida de las provincias españolas. España. 2019. Disponible en URL <https://www.agenciasinc.es/Noticias/La-educacion-marca-la-diferencia-en-la-calidad-de-vida-de-las-provincias-espanolas>
95. Saavedra, J. M., Torres, S., Caro, B., Escalante, Y., De la Cruz, E., Durán, M. J., et al. (2008). Relationship between health-related fitness and educational and income levels in Spanish women. *Public Health*, 122(8), 794-800. doi:10.1016/j.puhe.2007.07.017

96. Mendoza R. Concepto Religion. [Documento en internet].2014. [Citado 02 de octubre del 2019]. URL. Disponible en: <https://www.biblia.work/diccionarios/religion/>
97. Alayo A. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En El Adulto Maduro. [Tesis para optar el título de licenciada de enfermería]. Asentamiento Humano Bello Sur - Nuevo Chimbote, 2016. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8551/ADULTO\\_MADURO\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_ALAYO\\_VASQUEZ\\_ALEX\\_OBED.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8551/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_ALAYO_VASQUEZ_ALEX_OBED.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
98. Moreno E. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En El Adulto Maduro. [Tesis para optar el título de licenciada de enfermería]. Asentamiento Humano Casuarinas Del Sur - Nuevo Chimbote, 2019. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15352/ADULTO\\_MADURO\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_MORENO\\_LUNA\\_ELVA\\_YULIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15352/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_MORENO_LUNA_ELVA_YULIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
99. Zapata S. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Comerciantes Adultos Maduros. [Tesis para optar el título de licenciada de enfermería]. Mercado Buenos Aires - Nuevo Chimbote, 2015. URL Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/6048/ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_FACTORES\\_BIOSOCIOCULTURALES\\_ZAPATA\\_GARCIA\\_SENY\\_TATIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/6048/ESTILO_DE_VIDA_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_ZAPATA_GARCIA_SENY_TATIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
100. Foraker, R. E., Rose, K. M., Chang, P. P., McNeill, A. M., Suchindran, C. M., Selvin, E., et al. (2011). Socioeconomic status and the trajectory of self-rated health. *Age and Ageing*, 40(6), 706-711. doi:10.1093/ ageing/afr069
101. Conceptos.com. Concepto de ocupación. Disponible en URL <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/ocupacion>



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

**ANEXO N° 01**

**ESCALA DEL ESTILO DE VIDA**

Elaborado por Walker, Sechrist y Pender

Modificado por: Delgado R; Reyna E y Díaz, R, (2008).

N°	ITEMS	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	Lea 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>AUTORREALIZACION</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 medico	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

Ojo 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 saludable.



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

**ANEXO N° 02**

**UNIVERSIDAD LOS ANGELES DE CHIMBOTE FACULTAD CIENCIAS DE  
LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**AUTORAS:** Delgado R; Reyna E y Díaz, R, (2008).

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL  
ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO\_SECTOR  
A\_CHIMBOTE, 2018**

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN:**

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

**A. FACTORES BIOLÓGICOS:**

1. Marque su sexo

Masculino (            )            Femenino (            )

**B. FACTORES CULTURALES:**

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

- a) Analfabeto (a)            b) Primaria Completa            c) Secundaria Completa  
d) Secundaria incompleta            e) Superior Completa            f) Superior Incompleta

**3. ¿Cuál es su religión?**

- a) católico(a)                      b) Evangélico                      c) Testigos de Jehová  
d) Petecontes                      e) Otros

**C. FACTORES SOCIALES:**

**4. ¿Cuál es su estado civil?**

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

**5. ¿Cuál es su ocupación?**

- a) Obrero                              b) Empleado                              c) Agricultor  
d) Ama de casa                      d) Estudiante

**6. ¿Cuál es su ingreso económico?**

- a) Menor de 100 nuevos soles                      b) De 100 a 500 nuevos soles  
c) De 600 a 1000 nuevos soles                      d) Mayor a 1000 a más nuevos  
soles

### ANEXO N° 03

#### 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:

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

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

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.

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



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

**ANEXO N° 04**

**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



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

**ANEXO N° 05**

**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

**TÍTULO**

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO  
MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS\_ SECTOR  
A\_ CHIMBOTE, 2018**

Yo,.....acepto  
participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la  
Investigación. Mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a  
las preguntas planteadas.

La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los datos,  
los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la identidad de los  
adultos maduros entrevistados. Por lo cual autorizo mi participación firmando el presente  
documento.

**FIRMA**

.....