



**UCT**

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

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES  
BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS DEL  
DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020.**

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

**AUTOR**

**ANICETO TOLENTINO, ZENÓN ANTONIO  
ORCID: 0000-0001-9606-0611**

**ASESORA**

**CAMINO SÁNCHEZ, MAGALY NANCY  
ORCID: 0000-0003-0223-7338**

**HUARAZ – PERÚ**

**2020**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTOR**

Aniceto Tolentino, Zenón Antonio

ORCID: 0000-0001-9606-0611

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,  
Huaraz, Perú

### **ASESORA**

Camino Sánchez, Magaly Nancy

ORCID: 0000-0003-0223-7338

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de  
la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Huaraz, Perú

### **JURADO**

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID: 0000-0003-3646-909X

Velarde Campos, María Dora

ORCID: 0000-0002-5437-0379

**HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR**

**Mgtr. Cano Mejía Alejandro Alberto**

**PRESIDENTE**

**Mgtr. Molina Popayán Libertad Yovana**

**MIEMBRO**

**Mgtr. Velarde Campos María Dora**

**MIEMBRO**

**Mgtr. Magaly Nancy Camino Sánchez**

**ASESORA**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por acompañarme en todo momento, a mi mamá, quien más que una buena madre ha sido mi mejor amiga, me ha consentido y apoyado en lo que me he propuesto y sobre todo ha sabido corregir mis errores, por ser la mujer más tierna del mundo por quien estoy inmensamente agradecido.

A mis hermanos y familiares que durante estos años de estudio ha sabido apoyarme para continuar y nunca renunciar, gracias por su amor incondicional y por su ayuda en mi proyecto de vida.

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a mis padres que ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ayudo a salir adelante en los momentos difíciles.

A mis amigos, familiares y hermanos por ser personas a quienes aprecio, por su apoyo permanente y sus enseñanzas llenas de valores, quienes me enseñaron el valor del optimismo y de los logros, mil gracias a su amistad incondicional y su cariño que me ayudó a lograr los objetivos trazados en mi vida.

## RESUMEN

La presente investigación se planteó como objetivo general: Determinar los estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020; y como objetivos específicos: Determinar los estilos de vida de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020, e identificar los factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash. Respecto a la metodología de investigación: es de tipo cuantitativa, de nivel descriptivo – correlacional, de diseño transversal y no experimental; la muestra estuvo conformada por 369 adultos; para la recolección de información se empleó la técnica de la encuesta, aplicándose la escala de estilos de vida y el cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona, los datos fueron procesados en el software estadístico SPSS v25. Los resultados obtenidos son: El 76,96% de los adultos encuestados no tienen un estilo de vida saludable, el 57,45% tienen edades entre los 36 a 59 años, el 42,82% tienen ingresos entre 600 a 1000 soles, son empleados, conviven con sus parejas, y como grado de instrucción tiene secundaria incompleta. Se concluye que existe relación directa y estadísticamente significativa entre los factores biosocioculturales y el estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz.

**Palabras claves:** Adultos, Estilos de Vida, Factores Biosocioculturales.

## **ABSTRACT**

The present investigation was proposed as a general objective: To determine the lifestyles and biosociocultural factors in adults in the district of Caraz - Ancash, 2020; and as specific objectives: To determine the lifestyles of the adults of the Caraz - Ancash district, 2020, and to identify the biosociocultural factors of the adults of the Caraz - Ancash district. Regarding the research methodology: it is of a quantitative type, of a descriptive - correlational level, with a transversal and non-experimental design; the sample was made up of 369 adults; For the collection of information, the survey technique was used, applying the life style scale and the questionnaire on the person's biosociocultural factors, the data was processed in the statistical software SPSS v25. The results obtained are: 76.96% of the surveyed adults do not have a healthy lifestyle, 57.45% have ages between 36 to 59 years, 42.82% have incomes between 600 to 1000 soles, are employees, they live with their partners, and as an educational grade they have incomplete secondary school. It is concluded that there is a direct and statistically significant relationship between biosociocultural factors and the lifestyle of adults in the Caraz district.

**Keywords:** Adults, Lifestyles, Biosociocultural factors.

## CONTENIDO

1.	TÍTULO DE LA TESIS .....	i
2.	EQUIPO DE TRABAJO .....	ii
3.	HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4.	HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA.....	iv
5.	RESUMEN Y ABSTRACT .....	vi
6.	CONTENIDO.....	viii
7.	ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	ix
I.	INTRODUCCIÓN .....	xi
II.	REVISIÓN DE LITERATURA.....	18
III.	HIPÓTESIS.....	36
IV.	METODOLOGÍA.....	37
4.1.	Diseño de investigación .....	37
4.2.	Población y muestra.....	38
4.3.	Definición y operacionalización de las variables.....	39
4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	43
4.5.	Plan de análisis.....	46
4.6.	Matriz de consistencia.....	48
4.7.	Principios éticos .....	49
V.	RESULTADOS .....	51
5.1.	Resultados .....	51
5.2.	Análisis de resultados .....	55
VI.	CONCLUSIONES .....	92
	ASPECTOS COMPLEMENTARIOS .....	93
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	94
	ANEXOS .....	105



## ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

**TABLA 1:** ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020..... **¡Error! Marcador no definido.**

**TABLA 2:** FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020..... **¡Error! Marcador no definido.**

**TABLA 3:** FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020;**¡Error! Marcador no definido.**

**TABLA 4:** FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020;**¡Error! Marcador no definido.**

**TABLA 5:** FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020. .... **¡Error! Marcador no definido.**

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRAFICO 1:</b> ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020 .....	114
<b>GRAFICO 2:</b> EDAD DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020. ....	114
<b>GRAFICO 3:</b> SEXO DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020. ....	115
<b>GRAFICO 4:</b> GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020. ....	115
<b>GRAFICO 5:</b> RELIGIÓN DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020. ....	116
<b>GRAFICO 6:</b> ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020. ....	116
<b>GRAFICO 7:</b> INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020. ....	117
<b>GRAFICO 8:</b> OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – ANCASH, 2020 .....	117

## **I. INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, los estilos de vida saludables son estrategias globales, lo cual es fundamental para llegar a prevenir enfermedades, promoviendo de esta manera, la salud de las personas; esto surgió después de la declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el fin de minimizar el total de personas afectadas por sobrepeso y sedentarismo; las cuales vienen generando diversas enfermedades no transmisibles (ENT) como: diabetes, presión arterial, entre otras; las cuales vienen siendo originarias de un gran número de muertes en el mundo (1).

Lo ideal para los adultos, es llegar a la mayoría de edad, con un nivel alto de bienestar físico, mental y social; esto vienen a ser una motivación para la población de todas las edades, lo cual es apreciado debido al cambiando de sus hábitos cotidianos. Según la OMS, las expectativas de vida a nivel mundial, vienen siendo mayores para las mujeres; señala también que los países que cuentan con mayores ingresos económicos, son los que presentan mayor expectativa de vida; de acuerdo a diversos estudios, la genética influye en los años de vida de una persona, pero solo llega a influenciar en un 25%, el 75% restante se vincula sobre todo a los estilos de vida de los individuos, los cuales incluyen: alimentación, ejercicios, hábitos nocivos, entre otros (2).

El estilo de vida, en los adultos presenta diversos problemas; de acuerdo a encuestas y datos brindados por la OMS, muestra que 31,1% de la población mundial es inactiva, de este porcentaje un gran número viene siendo la población femenina, también se registraron más 16 millones de muertes al año. También

señaló en el 2015, que los hábitos nocivos fueron la causa de muerte de 38 millones de personas en el mundo; por lo que con la finalidad de solucionar esto la OMS, implementó un plan con el fin de reducir en un 25% el número de personas fenecidas relacionadas con los estilos de vida nocivos (3,4).

La situación en Latinoamérica, no es ajena a la situación anteriormente mencionada, en el año 2016, los casos de enfermedades no transmisibles, que son causadas por llevar un inadecuado estilo de vida, causaron el 79% de muertes por año; se estima también lo inevitable que viene a ser el crecimiento en las cifras de mortalidad para los próximos años; en dicho año las causas principales de muerte fueron: el cáncer (25%), enfermedades respiratorias (9%), cardiovasculares (38%) y la diabetes (6%); los cuales vienen originados por el tabaquismo, la mala alimentación y el sedentarismo (5).

Esta misma situación se visualiza en el Perú, en el que se registra un 15% de muertes asociadas a la mala alimentación y un total de 16,700 personas muertas a causa del tabaquismo, siendo esta la segunda causa de muerte entre los peruanos; por lo que el Ministerio de Salud (MINSA), recomienda llevar un estilo de vida más saludable a los peruanos, con el fin de reducir la tasa de mortalidad de las ENT (6).

De acuerdo a datos señalados por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en la región de Ancash, el 53,8% de la población cuenta con sobrepeso, esto se ve generado sobre todo debido al sedentarismo y a la mala alimentación presente en dicha población; el conllevar un estilo de vida nocivo, generan diversos tipos de enfermedades; un ejemplo de esto es la Ciudad de

Huaraz, en la cual se incrementa de manera alarmante el consumo de tabaco y alcohol, lo cual se viene reflejando en el Hospital de dicha ciudad, en la cual se encuentran diversos casos relacionados a estos hábitos (7).

Los hábitos y estilos de vida saludable, describen la actividad física, el peso corporal y un ambiente limpio, las cuales influyen en la salud. El estilo de vida saludable, viene relacionado con los hábitos adecuados y como lograrlos mediante un óptimo balance energético; llegando a analizar la importancia de un adecuado estado físico y la realización de actividades físicas de forma regular, esto con el fin de obtener un peso corporal adecuado y una buena salud; estos mismos también llegan, a explicar de manera concisa, como el protegernos de agentes patológicos es de suma importancia para llegar a un buen estado de salud y un óptimo bienestar (8).

De acuerdo a estudios recientes por parte de The Lancet Magazine, los alimentos que ingerimos diariamente, han llegado a contribuir a la muerte prematura de alrededor de 11 millones de personas por cada año, esto se debe sobre todo a la alta ingesta de productos que contienen sodio y las bebidas endulzadas con azúcar, los cuales llegaron a superar el nivel recomendado en todas partes del mundo, la dieta es uno de los impulsores fundamentales de la salud, a nivel mundial, esto de acuerdo a lo señalado por el director del Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington (9).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), señala que a medida que las personas suelen envejecer, estas se ven más expuestas a diversos factores de riesgo, como el consumo de tabaco, alcohol, al sedentarismo y a la

alimentación y hábitos alimenticios poco saludables. A razón de esto es que se pueden encontrar mayores trastornos crónicos en este tipo de personas (10).

Esta misma entidad señala también que las tendencias y proyecciones poblacionales de Latinoamérica, dividido por la edad con la que cuentan, abarcó el periodo entre 1970 y 2030, en el que se estima una duplicación de la población general, esto sobre todo debido al crecimiento de los grupos poblacionales de mayor edad, lo que de acuerdo a lo mencionado anteriormente, significaría un aumento de enfermedades crónicas no transmisibles en la región, de no tomarse medidas en el cambio de los estilos de vida y los hábitos diarios con los que cuentan estas personas, por lo que es de suma importancia el contar con buenas prácticas alimenticias, realizar ejercicios (10).

El distrito de Caraz, limita por el sur con el distrito de Pueblo Libre, por el norte con el distrito de Huata, por el este con la provincia de Pueblo Libre y por el oeste con el distrito de Huata; cuenta con una extensión territorial de 245,00 Km<sup>2</sup>, una población de 24,128 habitantes, de los cuales 12,382 son mujeres y 11,746 son varones; dentro de la zona urbana de Caraz hay un total de 15,204, en los que 7,398 son varones y 7,806 mujeres (11,12).

El distrito cuenta con las siguientes autoridades: Alcalde Municipal, Teniente Gobernador y Juez de Paz; donde sus principales actividades económicas a las que se dedican son: la agricultura, la ganadería y el comercio. Las viviendas en su mayoría, cuentan con los servicios básicos: agua y luz, el servicio de desagüe se ve disponible sobre todo en la parte urbana de la ciudad, también se pueden encontrar Instituciones Educativas Públicas como “Micelino

Sandoval Torres” y “Dos de Mayo”, aparte de esto se pueden encontrar diversos colegios y jardines particulares.

Los adultos residentes en el distrito de Caraz, son atendidos en el Hospital de Apoyo San Juan de Dios de la ciudad de Caraz, ubicada en la Av. Circunvalación Norte s/n Mz A4 Lotee 4 del Barrio de Manchuria del centro poblado de Caraz, distrito de Caraz, provincia de Huaylas, departamento de Ancash, en zona consolidada urbana y céntrica del distrito. Al cual se derivan también casos que revisten gravedad y atención de partos de los puestos de salud cercanos como la del P.S. Ichochuaylas. También se oferta los servicios de programas para el adulto como planificación familiar, control prenatal, control de crecimiento y desarrollo (CRED), inmunizaciones, como también servicios de consulta externa, centro obstétrico, centro quirúrgico, hospitalización, medicina de rehabilitación, nutrición y dietética, entre otros.

Los adultos residentes en el distrito de Caraz, tiene una mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes, reumatismo, entre otros), tienen más episodios de enfermedades agudas. Últimamente las adultos adolecen más continuamente de enfermedades crónicas presión arterial 40%, problemas respiratorios en las personas adultas, infecciones del tracto digestivo 18%, enfermedades transmisibles (ITS) 7% enfermedades visuales 14% (13). Por lo presentado anteriormente, la investigación plantea el siguiente problema: ¿Cuáles son los estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020?

Para la cual se planteó el siguiente objetivo principal: Determinar los estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020, y los siguientes objetivos específicos: 1) determinar los estilos de vida de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020, 2) identificar los factores Biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash.

La investigación se justificó de manera teórica, gracias al abordaje de temas vinculados a los estilos de vida y a los diversos factores biosocioculturales; el tratamiento de teórico de estas dos variables incrementará el conocimiento relacionado con la investigación; en un país, donde imperan diversos tipos de enfermedades vinculadas a los malos hábitos y estilos de vida.

También se justificó metodológicamente, ya que las variables se abordaron de forma explicativa, justificada de manera argumentativa y lógica, en la que la determinación de los estilos de vida y factores biosocioculturales ayudaran a reflexionar a la población, la investigación pretende contribuir en la concientización de la población y así disminuir las diversas enfermedades que se puedan generar por los hábitos nocivos actuales que tienen.

La investigación se justificó de manera social, gracias a que, al determinar los factores biosocioculturales, ayudó a contar con un mayor conocimiento, del estado actual en relación con las variables de estudio, lo que permitirá concientizar y cambiar los hábitos presentes, ayudando a disminuir las enfermedades no transmisibles que, se ven generados por los hábitos nocivos adquiridos de manera diaria por los adultos.



La investigación fue de tipo cuantitativo, con nivel descriptivo – correlacional y diseño no experimental, con una población conformada por 9340 adultos, y muestra de 369 adultos a los cuales se les aplicó un: cuestionario sobre los determinantes de la salud. Los datos encontrados fueron procesados mediante el programa Microsoft Excel y software SPSS Statics v.25.

Posterior la aplicación de los instrumentos de recolección de datos se obtuvo que el 76,96% (284) de los adultos del distrito de Caraz, no mantienen un estilo de vida saludable, también el 57,45% (212) tienen la edad entre los 36 a 59 años, el 51,22% (189) son de sexo femenino, el 29% (107) no culminaron la secundaria, el 58,81% (217) profesan la religión católica, el 39,84% (147) mantienen una unión libre con sus parejas, el 42,82% (158) presentan ingresos mensuales de 600 a 1000 soles y el 24,93% (92) de los adultos son empleados (as), así mismo el 23,58% (87), son ambulantes.

Por lo que se llegó a las siguientes conclusiones, que la mayoría de la población adulta del distrito de Caraz no presenta estilos de vida saludables y un porcentaje reducido presenta estilos de vida saludables. Donde menos de la mitad de los adultos presenta como grado de instrucción secundaria incompleta, con un ingreso económico de menos entre los 600 a 1000 soles mensuales, así mismo más de la mitad comprenden la edad de 36 a 59 años, con un mayor porcentaje los de sexo femenino, y estado civil conviviente. Así también se halló relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales (edad, sexo, grado educación, religión, estado civil, ocupación e ingreso monetario).

## **II. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **2.1. Antecedentes**

#### **Internacional**

Acuña, Y (14). En su investigación: “Promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza, San José - Costa Rica, 2014”, promovió un estilo de vida saludable en la población adscrita al Área de Salud de Esparza; siendo de diseño transversal y no experimental, con nivel descriptivo, la cual tuvo como población a los habitantes que se encuentran en una edad de entre 20 y 49 años, de lo que se extrajo una muestra conformada por 372 personas, a los cuales se les aplicó un cuestionario y encuesta para la extracción de datos; de los resultados obtenidos logró llegar a la conclusión de que los gobiernos nacionales, regionales y locales se centran en la reducción del sedentarismo. A su vez, se enfatiza la responsabilidad de cada persona a volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida saludable.

Schnettler B, et al., (15). En su investigación titulada “Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile, 2013”; determinaron las tipologías con el estilo de vida en relación con la alimentación en las principales comunas de la Región Metropolitana, siendo una investigación del tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, consideraron una muestra probabilística de 951 adultos, a las que se les aplicó un cuestionario; de los resultados hallados llegaron a concluir que en relación con la alimentación con baja implicación y disfrute de los alimentos se asocia con un mayor nivel socioeconómico y menor edad de las personas.

Vernaza P, et al., (16). En Colombia, 2015, en su estudio: “Riesgo y nivel de Actividad Física en Adultos, en un Programa de Estilos de Vida Saludables en Popayán”. El objetivo fue caracterizar el riesgo y el nivel de actividad física de los participantes de un programa de hábitos y estilos de vida saludables. Metodología fue de tipo descriptivo, diseño no experimental y de corte transversal, con una muestra de 217 individuos, aplicaron el cuestionario como instrumento de recolección de datos. De los resultados encontrados llegaron a concluir que la mayoría de la población en alto riesgo para la práctica de ejercicio físico y confirman bajos niveles de actividad física entre moderada y vigorosa.

Cortés J, et al., (17). En su investigación titulada: “Resiliencia y su relación con Estilos de Vida de los Adultos Mayores Autovalentes en la comuna de Chillán Viejo, Chile, 2012”, tuvieron como objetivo, relacionar la capacidad de resiliencia de un grupo de adultos mayores autovalentes respecto a sus estilos de vida, siendo una investigación de nivel correlacional, diseño transversal, con una población de 324 adultos mayores, y una muestra de 176 sujetos y se aplicó un cuestionario; de los resultados encontrados lograron concluir que se debe considerar la fragilidad como un estado de salud representado por una mayor vulnerabilidad a los resultados adversos para la salud frente a factores de estrés, por cuanto estudiar y fomentar estilos de vida que permitan mantener una mejor capacidad de resiliencia.

## **Nacional**

Parravicini, J (18). En su investigación denominada “Relación entre factores biosocioculturales y estilos de vida en trabajadores del Centro de Salud Santiago. Ica, junio 2018”, tuvo como objetivo determinar la relación entre factores biosocioculturales y los estilos de vida de trabajadores; la investigación fue descriptiva- correlacional, se aplicó el cuestionario a 42 trabajadores, siendo los datos procesados mediante la estadística descriptiva e inferencial. De los resultados obtenidos el autor llegó a concluir que los factores biosocioculturales no se relacionan significativamente con los estilos de vida de los trabajadores de salud en el Centro de salud Santiago de la ciudad de Ica, los coeficientes de correlación (Pearson's R) son muy bajos y su significancia mayor a 0,05.

Echabautis A, Gomez Y, (19). En su tesis: “Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019”. El objetivo general fue determinar la relación entre los factores biosocioculturales y los estilos de vida saludable en los adultos que viven en la Agrupación Familiar Santa Rosa. La metodología fue de enfoque cuantitativo y nivel correlacional, con población de 230 adultos y muestra de 60, para la recolección se aplicó el cuestionario como instrumento. Los resultados hallados permitieron que los autores llegaran a concluir que existen factores biosocioculturales que están relacionados con los estilos de vida saludable en adultos.

Arias, J (20). En su tesis denominada “Factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el centro de salud Alianza I-4 Azángaro, 2018”, el objetivo general fue determinar el factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el centro de salud Alianza I-4 Azángaro; la

investigación fue de tipo descriptivo, de corte transversal y un diseño correlacional; se consideró una población muestral de 108 adultos, por lo que se empleó la entrevista para la obtención de datos. De los resultados encontrados el autor llegó a concluir que existe relación estadísticamente significativa entre el grado de instrucción y ocupación con los estilos de vida.

Echabautis, et al., (19). En su investigación titulada “Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019”, el objetivo central fue determinar la relación entre los factores biosocioculturales y los estilos de vida saludable de los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho; la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, así mismo consideró un nivel correlacional y de corte transversal; la población se conformó por 60 pobladores del asentamiento humano, a los cuales se les aplicó el cuestionario. De los resultados hallados se logró evidenciar una relación estadísticamente significativa entre Estilos de Vida Saludable y género ( $p = 0,009$ ); también entre los servicios básicos ( $p=0,004$ ) y entre el nivel de instrucción ( $p = 0,049 < 0,05$ ) en el factor cultural.

### **Regionales o locales**

Acero, R (21). En su tesis titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta. Pariacoto, 2015”; el objetivo fue, conocer la relación entre el Estilo de Vida y los Factores Biosocioculturales de la Mujer Adulta. La investigación fue de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo transversal correlacional; se consideró una población de 65 mujeres, y se aplicó

la entrevista. De los resultados hallados se logró concluir que en promedio 1 de cada 10 mujeres presentan estilos de vida no saludable, concluye también que existe relación entre el estilo de vida, ocupación y religión, con lo que a su vez señala, la no existe relación con la edad, estado civil, ingreso económico y grado de instrucción.

Palacios, G (22). En su investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama - Piscobamba, 2018”; tuvo como objetivo central, determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama; la investigación fue de tipo cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo correlacional; consideró una muestra 75 adultos y aplicó dos encuestas. De los resultados hallados se concluyó que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales, ya que la mayoría de los adultos cuentan con estilos de vida no saludable, donde menos de la mitad tienen un ingreso menor a 100 soles, más de la mitad son adultos maduros, un gran número son del género femenino, con grado de instrucción superior completa/incompleta, de estado civil casado.

Ordiano C, (23). En su estudio denominado: “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap - Huaraz, 2018”. Determinó la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos. La investigación fue de tipo cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, la población y muestra de 120 adultos, el instrumento fue el cuestionario. De los resultados obtenidos el autor llegó a concluir que no se encontró relación estadísticamente significativa entre los factores

biosocioculturales: edad, sexo, religión, ocupación e ingreso económico con el estilo de vida de los adultos, pero si con el grado de instrucción, estado civil.

Revilla F, (24). En su estudio denominado: “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Jangas - Huaraz, 2015”. El objetivo fue determinar relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos. Su investigación fue de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo correlacional y la población de 2899 con muestra de 339 adultos, se empleó la encuesta como técnica y como instrumento el cuestionario. Los resultados encontrados permitieron al autor concluir que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida con edad, grado de instrucción, estado civil, ocupación e ingreso económico. Sí existe relación entre el estilo de vida con: sexo y religión

Villacorta, G (25). En su tesis denominada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Cochac - Huaraz, 2018”, el objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Cochac. La investigación fue de tipo cuantitativo, corte transversal y de diseño descriptivo correlacional; la población estuvo conformada por 137 adultos, la muestra fue censal y se aplicó la escala de estilos de vida y el cuestionario de factores biosocioculturales. De los resultados hallados llegó a concluir que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales.

## **2.2. Bases teóricas de la investigación**

### **2.2.1. Estilos de vida**

La investigación está fundamentada en base a la teoría de los estilos de vida propuesta por Marc Lalonde, Nola Pender y Organización Mundial de la Salud, estas teorías vinculadas a los factores biosocioculturales de la persona.

Lalonde desempeñaba la profesión de abogado y político, cumpliendo el cargo de Ministro de Salud Pública de Canadá, donde encargó un estudio a un grupo de epidemiólogos para que estudiaran, las grandes causas de muerte y enfermedad de los canadienses, tomando una muestra representativa (26). Debido que desde 1970 se vio preocupantes causas, circunstancias y condiciones que determinan la salud, donde varios modelos clásicos quisieron explicar la obtención o detrimento de salud y sus determinantes, el modelo más sobresaliente fue el holístico de Laframboise de 1973, desarrollada por Marc Lalonde en 1994 (27). Quien al término del estudio Lalonde presentó el Informe nombrado: “New perspectives on the health of Canadians”, el cual fue un hito importante en la salud pública, orientando a las acciones del servicio público (26).

Lalonde, señala que los estilos de vida vienen a representar un conjunto de conductas las cuales toma determinado individuo, en relación a su salud, sobre los cuales ejerce cierto grado de control; las malas decisiones y los hábitos perjudiciales suelen generar riesgos en los



individuos; estos hábitos nocivos suelen conllevar a enfermedades y muertes (28).

Para Lalonde, el nivel de salud de una comunidad está influido por cuatro determinantes.



Fuente: Modelo holístico, desarrollada por Marc Lalonde, en el informe “New perspectives on the health of Canadians” (28).

El estilos de vida y conductas de salud, representada del conjunto de decisiones que toma el individuo con lo que respecta su salud que hacen referencia al sedentarismo, consumo de drogas, al horario, tipo de alimentación, al estrés, al inadecuado uso de los servicios sanitarios (28).

La biología humana, en el cual influyen todos los sucesos que tengan relación con la salud como la física y la mental, las cuales son manifestadas en el organismo por consecuencia de la biología y organismo

del ser humano, de las que se destacan la carga genética, el desarrollo y el envejecimiento (28).

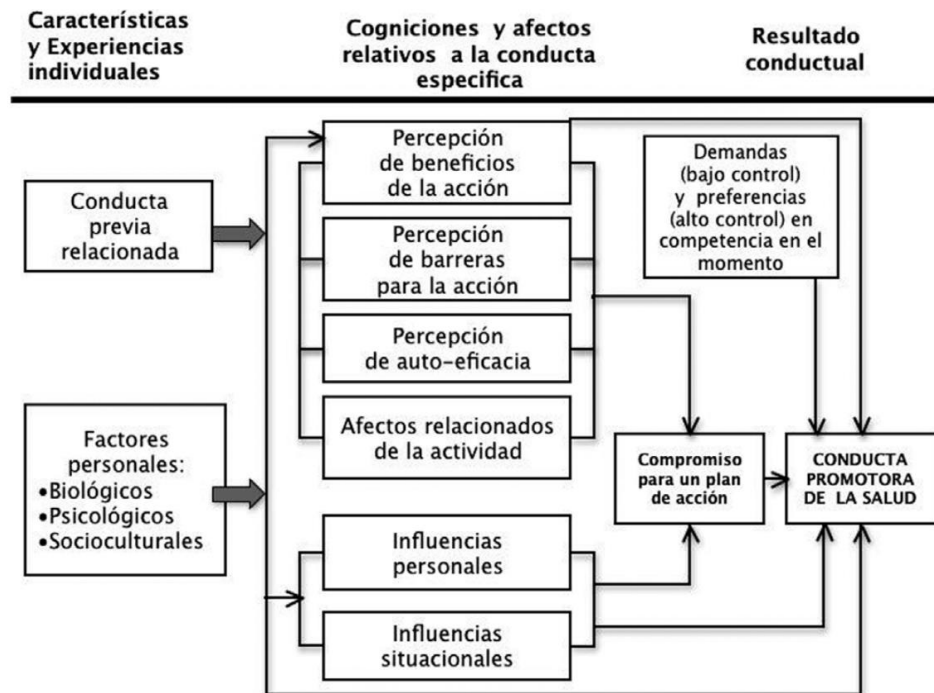
El medio ambiente, abarca todos los factores que estén relacionados con la salud que son externos al cuerpo humano y sobre los cuales la persona tiene poco o ningún control como la contaminación física, la química, la biológica, la psicosocial y sociocultural (28).

Y el sistema de asistencia sanitaria, involucra la práctica de la medicina y enfermería como la mala ampliación de recursos, los sucesos adversos producidos por la asistencia sanitaria, la listas de espera excesivas, burocratización de la asistencia (28).

Nola Pender, licenciada en Ciencias en Enfermería, en la Universidad Estatal de Michigan, con maestría y doctorado en la Universidad de Northwestern en Evanston, Illinois (29). Desempeñó la profesión de enfermera terapeuta y posteriormente, trabajo en su teoría, en el 1972, presentó su libro titulado Promoción de la salud en la práctica de enfermería, donde expone su teoría Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de forma amplia acompañada de los aspectos más relevantes que intervienen en la transformación de la conducta de los seres humanos, como también sus actitudes y la motivación de realizar acciones que promuevan su la salud (30).

Inspirada en dos sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather, El MPS abarca las características y

experiencias individuales, así también los conocimientos y afectos específicos de la conducta, las cuales llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud (30).



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender 1996 (30).

Nola Pender, cuenta con diversas investigaciones que ayudan a promover a la salud y bienestar tanto físico como mental; sus investigaciones concientizan al buen cuidado lo que viene siendo motivo de estudios por diferentes investigadores que llegan a aportar conocimiento analítico y científico, los cuales son materia de discusión en la actualidad, generando de esta manera diversas concepciones que llevan a establecer diversas políticas de salud (29). En su investigación promueve un bienestar óptimo de la salud, las cuales van dirigidas a las acciones preventivas (31).

Nola Pender aporta conocimientos mediante diversas investigaciones que se vinculaban a la promoción de la salud, las cuales pretenían alcanzar bienestar físico, mental y social con la finalidad de satisfacer las necesidades, cambiando su entorno y adaptándose a él, consiguiendo una mayor calidad de estilo de vida (29).

El modelo de prevención que propuso tuvo la finalidad de integrar las diversas perspectivas de la enfermería y también de las ciencias que guían la conducta humana, esto relacionado a los factores que influyen con la salud. El modelo sirve como guía para la exploración de los procesos biopsicosociales que motivan a las personas a tener conductas positivas respecto a la promoción de la salud (31).

De acuerdo al Ministerio de Salud de El Salvador, los estilos de vida viene a determinarse, mediante los factores de riesgo o factores protectores, los cuales son los encargados de medir el bienestar de un individuo, estos determinantes se componen de acciones y comportamientos individuales, así también como de las diversas acciones sociales; con lo que con base en lo anteriormente señalado, los estilos de vida viene a ser considerados como los factores determinantes y condicionantes de la salud de una persona (1).

Podemos señalar también que los estilos de vida, vienen a ser un conjunto de comportamientos, hábitos o conductas cotidianas, con el fin de mantener un cuerpo y mente sano, de acuerdo a la OMS, la salud, viene referida a un estado de completo bienestar tanto a niveles físicos, sociales

y mentales; por lo que, para lograr alcanzar un nivel de salud saludable, es necesario considerar el contar con estilos de vida saludables, las cuales vienen vinculadas a la alimentación, ejercicio físico, prevención de la salud, trabajo, medio ambiente y actividad social (32,33).

Los estilos de vida, hábitos de vida o formas de vida, vienen referidos al conjunto de comportamientos o actitudes que se vienen realizando de manera cotidiana por las personas, los cuales comúnmente suelen dividirse en dos, los estilos de vida saludables y las no saludables; estos estilos de vida, vienen a ser determinados por diversos factores, las cuales van desde las tradiciones, conductas, procesos sociales y los comportamientos individuales y comunales, las cuales llevan a la satisfacción de las necesidades humanas, con el fin de alcanzar una adecuada calidad de vida (34).

De acuerdo a Lalonde, los estilos de vida pueden condicionar de manera negativa la salud, esto dependiendo a los hábitos cotidianos con los que contamos; estas conductas vienen referidas a las decisiones que toman los individuos entre personales e influenciadas (entorno o sociedad); estas decisiones van desde, la alimentación, consumo de sustancias nocivas, sedentarismo. Los estilos de vida saludables o no saludables, vienen a ser los principales condicionantes de la salud; el contar con un adecuado estilo de vida genera el mejoramiento de la salud (32).

Las dimensiones que se, consideraran para la presente investigación, serán las siguientes: Alimentación, Ejercicio, manejo de

estrés, responsabilidad en la salud, apoyo interpersonal y la autorrealización.

### **Dimensión de alimentación:**

La alimentación saludable, viene a contener todos los elementos pertenecientes a la pirámide alimenticia, en porciones adecuadas y cantidades suficientes, con el fin de contar con la energía suficiente dentro del organismo, para realizar las actividades cotidianas (35).

Al ingerir los alimentos, estos se almacenan dentro del organismo en forma de grasas, las cuales pueden llegar a ser utilizadas como fuentes energéticas, en periodos donde no haya disponibilidad de alimentos. Los alimentos son encargados de proporcionar calorías, las cuales vienen a ser unidades energéticas. Esta habilidad del cuerpo para almacenar calorías es fundamental para la supervivencia en tiempo de hambre y en la que no exista disponibilidad de alimentos. Sin embargo, esta misma habilidad, pone en riesgo a las personas, debido sobre todo a que incrementa las posibilidades de desarrollar sobrepeso y obesidad, esto siempre y cuando no se ajuste la ingesta de alimentos a la necesidad de energía corporal (8).

### **Dimensión de actividad y ejercicio:**

La actividad física, viene a ser considerada como cualquier movimiento corporal que se realiza de manera voluntaria y repetitivo, el cual se realiza mediante la acción muscular, lo cual exige gasto de energía; el hábito de realizar actividades y ejercicio, viene relacionado con la manera en la que las personas logran incorporar conductas y movimientos

que implican actividades en su vida cotidiana, esto con el fin de garantizar que el cuerpo se encuentre en movimiento, lo que genera que las personas cuiden su salud, aumentando su bienestar y calidad de vida (36).

La actividad física, viene a ser algo fundamenta para llegar a un envejecimiento saludable. Esta comprobado que las personas mayores de edad, que realizan actividades físicas de manera constante, tienen menos probabilidades de tener enfermedades no transmisibles como: presión arteria, obesidad, diabetes, cáncer, osteoporosis, depresión entre otros (37).

Esta comprobado que el realizar ejercicios de manera constante, tiene efectos muy beneficiosos para la salud. Por lo que la mayoría de doctores suele recomendar el realizar un mínimo de 150 minutos semanales de ejercicios. El realizar actividades físicas de manera regular, ayuda a prevenir por lo menos 35 patologías crónicas, por lo que el sedentarismo genera un mayor riesgo de enfermedades y muertes (38).

### **Dimensión manejo de estrés:**

El estrés viene a ser un desequilibrio, el cual se da en respuesta a el ambiente y la capacidad de respuesta de una persona, esto bajo condiciones de presión; aun hasta el día de hoy, existe discusiones en, si el estrés, viene siendo un estímulo o una respuesta, en lo que si se puede estar seguro es que viene a ser un fenómeno adaptativo de un determinado individuo, esto con el fin de asegurar su supervivencia, rendimiento sobresaliente en las actividades que realiza y al desempeño eficaz en la sociedad. Por lo que el estrés puede deberse sobre todo a la respuesta que

tiene el individuo a los riesgos o amenazas a las que se enfrente en su vida diaria (39).

El estrés o la ansiedad, viene a ser diferente en cada individuo. Con lo que se puede decir que, lo que resulta estresante para unos, puede no serlo para otros; el estrés puede ser gestionado con lo que puede o no ser prejudicial; así mismo el manejo adecuado de estrés puede hacer que un individuo sea mas productivo y feliz; pero si no se llega a controlar, puede llegar a afectarnos tanto en la salud física como mental (40).

Evitar el estrés es sumamente complicado hoy en día, esto debido a las demandas de tiempo y atención que llegan a competir entre sí. Sin embargo se pueden manejar y adquirir habilidades para poder manejarla, una buena practica a esto, es el entender como nuestro organismo suele reaccionar ante el estrés, luego de esto se pueden realizar cambios frente a estas reacciones. El realizar un análisis vinculado a las reacciones del estrés, para luego adoptar técnicas para controlarla, beneficia enormemente a la salud y bienestar de una persona (41).

### **Dimensión responsabilidad en salud:**

La responsabilidad de la salud, vienen a ser las decisiones que tomamos con el fin de escoger alternativas mas saludables para nuestro organismo, estos podrían ser: el tiempo de sueño, el aseo, visitas al doctor, el consumo de toxinas y demás; entonces se puede vincular a la respuesta de cada individuo en relación a las acciones que tomas con relación a mejorar su bienestar (42).



Contar con una higiene adecuada, puede llegar a evitar, diversos problemas de salud, desde infecciones dermatológicas, odontológicas y más. La higiene no está necesariamente vinculada al aseo y la limpieza del cuerpo, si no también al ambiente en el cual vive el individuo (35).

Contar con una adecuada responsabilidad de la salud, también viene de la mano con el tener una adecuada cultura de cuidado, en el que se agrupan conocimientos, costumbres, creencias, prácticas y relacionamiento comunitario, con el fin de contar con una adecuada salud; por lo que el contar con una adecuada cultura de cuidado, viene a referenciar las acciones responsables que se tiene frente al comportamiento y conductas propias de cada persona, las cuales ayudan a conservar y prolongar la vida, llegando a asegurar el bienestar físico y mental de un individuo (36).

### **Dimensión de apoyo interpersonal:**

Contar con el apoyo familiar y el apoyo de la sociedad, es de suma importancia, para mejorar la calidad de vida de un individuo, esto gracias a la influencia que tienen en los estilos de vida, llegando a ser fundamentales para la recuperación de las enfermedades (38).

La salud se ve enormemente vinculada a la relación que se tiene con las demás personas, en medida que uno está vinculado a la sociedad, llegando a relacionarse con esta en distintos ámbitos, surge la necesidad de interactuar y socializar tanto con familiares, como con la comunidad; esto genera bienestar en los individuos; además de esto el apoyo por parte de

estos entes externos (comunidad y familia), en problemas, enfermedades y demás, puede ayudar a garantizar un elevado nivel de bienestar; por lo que las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano, lo que genera un envejecimiento saludable. El estar aislado muchas veces desencadenar el deterioro gradual e irreversible de la salud física y mental, inclusive puede llegar a causar demencia e incapacidad física (35).

### **Dimensión de autorrealización:**

El aumentar y fortalecer, las distintas capacidades, potenciales y oportunidades que tenemos en nuestra vida, ayudan que los individuos puedan decidir con libertad sobre las formas en que vivirán sus vidas, esto genera que las personas cuenten con mayor bienestar mental, y con base en las decisiones que toman, genera que tengan un mejor estilo de vida (39).

De acuerdo a Maslow, el ser humano, viene a tener necesidades que crecen y cambian a lo largo de su vida. Con el cumplimiento de las necesidades básicas o primordiales, van surgiendo otras necesidades, más elevadas que pasan a ocupar el predominio de sus acciones y se van volviendo más imprescindibles; en la cima de necesidades podemos encontrar a la autorrealización, que es el desarrollo de los talentos y la creatividad del individuo; esta es conocida también como la necesidad de auto superación; la cual es difícil de describir, debido a que cada individuo cuenta con su propia necesidad de autorrealización, la cual tiende a ser distinta y única (43).

Este mismo autor, también señala que la autorrealización viene a ser un ideal en el que un determinado individuo llega a aprovechar las oportunidades para el desarrollar el potencial y el talento al máximo. Este viene a ser el estado en el cual se expresan de manera genuina los conocimientos e ideas, esto mientras se crece y se va desarrollando la personalidad. Esta misma nos permite llegar a tener las condiciones necesaria, para lograr las metas trazadas para cada individuo (43).

### **III. HIPÓTESIS.**

Existe relación significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash.

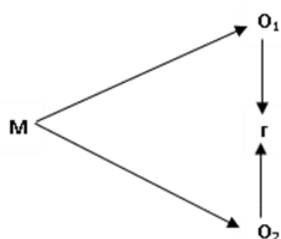
## IV. METODOLOGÍA.

### 4.1. Diseño de investigación

La investigación fue de tipo cuantitativo, caracterizado por basarse en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de probar la hipótesis planteada, así llegar a establecer patrones de comportamiento y probar las teorías (44).

El nivel de la investigación fue descriptivo- correlacional, ya que los estudios descriptivo- correlacional buscan describir las variables y medir el grado de relación existente entre dos variables de investigación como son los estilos de vida y factores biosocioculturales (44).

El diseño de la investigación fue no experimental, debido a que en la investigación se realizó un estudio conforme a la realidad, sin llegar a realizar modificación alguna a la variable en estudio. El estudio también fue de corte transversal, debido a que se procedió a extraer los datos en un tiempo determinado (45); la investigación siguió el siguiente esquema:



Dónde:

M : Muestra.

O1 : Observación V1.

O2 : Observación V2.

r : Relación de la V1 y V2.

## **4.2. Población y muestra.**

### **Población**

La población viene a ser el conjunto, conformado por todos los elementos, los cuales tienen características comunes (44). La población estuvo conformada por 9340 adultos del distrito de Caraz; mediante un muestreo aleatorio se determinó como muestra a 369 adultos. (ANEXO N°06)

### **Unidad de análisis**

Arias (46), señala que la unidad de análisis es la entidad principal que se está analizando en un estudio. Por lo que, la unidad de análisis la conformó cada adulto que formó parte de la muestra y cumplió con los criterios de inclusión.

### **Criterios de Inclusión**

- Adulto (a) mayor de 20 años que reside en el distrito de Caraz – Huaylas - Ancash.
- Adulto (a) que residan más de 3 años en el distrito de Caraz – Huaylas - Ancash.
- Adulto (a) que dé su consentimiento informado, (ver anexo N.º 5).

### **Criterios de Exclusión**

- Adulto (a) que presenten alguna enfermedad.
- Adulto (a) con Problemas de comunicación.
- Adulto (a) con problemas neurológicos.

### **4.3. Definición y operacionalización de las variables**

#### **4.3.1. Estilo De Vida**

##### **Definición Conceptual**

Los estilos de vida vienen a representar un conjunto de conductas las cuales toma determinado individuo, en relación a su salud, sobre las cuales ejerce cierto grado de control; las malas decisiones y los hábitos perjudiciales suelen generar riesgos en los individuos; estos hábitos nocivos suelen conllevar a enfermedades y muertes (28).

##### **Definición Operacional**

Se utilizó la escala nominal

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

#### **4.3.2. Factores Biosocioculturales**

##### **Definición conceptual**

Estos factores, se definen como los procesos o fenómenos relacionados con los aspectos sociales, biológicos y culturales de un determinado individuo o sociedad. De modo que estos elementos vendrán a relacionarse con la interacción humana, las cuales sirven para organizar la vida o para darle significado a esta (21).

##### **FACTOR BIOLÓGICO**

##### **EDAD**

##### **Definición Conceptual**

De acuerdo a lo mencionado por la Real Academia Española, la edad

viene a ser el tiempo que tiene de vida un determinado individuo, animal o vegetal (47).

**Definición Operacional Escala de razón.**

- Adulto Joven. 20 – 35
- Adulto Maduro 36 – 59
- Adulto Mayor 60 a más

## **SEXO**

### **Definición Conceptual**

De acuerdo a lo mencionado por la Real Academia Española, el sexo viene referido a la condición orgánica; ya sea masculina o femenina, de animales o plantas (48).

### **Definición Operacional**

Se utilizará escala nominal

- Masculino
- Femenino

## **FACTORES CULTURALES**

### **GRADO DE INSTRUCCIÓN**

#### **Definición Conceptual**

El nivel de instrucción viene relacionada con el grado más elevado de estudio que tiene un individuo, sin contar con las que aún se tiene incompletas (49).

#### **Definición Operacional**

(Escala nominal)

- Analfabeto(a)



- Primaria Completa
- Primaria Incompleta
- Secundaria Completa
- Secundaria Incompleta
- Superior Completa
- Superior Incompleta

## **RELIGIÓN**

### **Definición Conceptual**

De acuerdo a la Real Academia Española: la religión es un grupo de creencias que tiene un individuo acerca de la divinidad, de veneración y temor hacia esta (50).

### **Definición Operacional**

(Escala nominal)

- Católico (a)
- Evangélico (a)
- Mormón
- Protestante
- Otro religión

## **FACTORES SOCIALES**

### **ESTADO CIVIL**

#### **Definición Conceptual.**

La Real Academia Española, señala que el estado civil, viene relacionada con la condición de una persona la cual viene relacionada también con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, esto normalmente se

hacen constar en el registro civil de la persona (51).

### **Definición Operacional**

(Escala nominal)

- Soltero (a)
- Casado (a)
- Viudo (a)
- Unión libre
- Separado (a)

## **INGRESO ECONÓMICO**

### **Definición Conceptual**

El ingreso económico, viene a ser la ganancia que suma a un conjunto presupuesta individual; en términos generales, los ingresos son los elementos tanto monetarios como no monetarios que se acumulan y que generan como consecuencia un círculo de consumo y ganancia (52).

### **Definición Operacional**

Escala de intervalo

- Menos de 100 soles
- De 100 a 500 soles
- De 600 a 1000 soles
- De 1000 a más soles

## **OCUPACIÓN**

### **Definición Conceptual**

De acuerdo a la Real Academia Española, ocupación viene relacionado con el trabajo, el cual impide emplear el tiempo en otra acción, también

puede denominarse empleo, oficio, actividad (53).

### **Definición Operacional**

(Escala nominal)

- Obrero (a)
- Empleado (a)
- Ama de casa
- Estudiante
- Ambulante
- Otros.

## **4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **4.4.1. Procedimiento de recolección de datos**

La recolección de los datos, en la presente investigación se tuvo en consideración los siguientes aspectos:

- Se informó y pidió el consentimiento de la muestra en estudio, los resultados encontrados fueron estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con la población en estudio, la disponibilidad y el tiempo para la aplicación de los instrumentos.
- Se procedió a brindar los instrumentos a cada participante.
- Se realizó la lectura del contenido e instrucciones de los instrumentos, con el fin de llevar a cabo las entrevistas.
- Se realizó la lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario, para llevar a cabo las respectivas entrevistas.

- La aplicación de los instrumentos fue en un tiempo estimado de 20 minutos, la ejecución de los instrumentos se realizó durante el periodo de 5 días.

#### **4.4.2. Técnicas**

Para el presente trabajo de investigación se empleó la encuesta y la observación, con el fin de recolectar información.

#### **4.4.3. Instrumentos**

Para la presente investigación, se hizo uso de 2 instrumentos con el fin de recolectar los siguientes datos:

##### **a. Instrumento N.º 1:**

Escala del Estilo de Vida

Los instrumentos que se utilizaron en la investigación, están basados en el Cuestionario de Estilo de Vida Promotor de Salud, elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y fue modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Los Ángeles de Chimbote; Delgado, R; Reyna, E. y Díaz, R. con fines de la presente investigación y llegar a medir el Estilo de Vida mediante las dimensiones conformadas por: la alimentación, actividad, manejo de estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en la salud.

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.

#### **b. Instrumento N.º 2:**

Cuestionario sobre los factores socioculturales de la persona

Elaborado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote;

Delgado, R; Reyna E y Díaz, R. para fines de la presente investigación y está constituido por 9 ítems distribuidos en 4 partes:

Datos de Identificación, donde se obtiene el nombre y la dirección de la persona entrevistada (2 ítems).

Factores Biológicos; donde se determina el sexo y la edad (2 ítems).

Factores Culturales, donde se determina la escolaridad y la religión (2 ítems).

Factores Sociales, donde se determina el estado civil, la ocupación y el ingreso económico (3 ítems).

#### **4.5. Plan de análisis.**

##### **4.5.1. Procedimiento de recolección de datos**

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

- Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados adquiridos mediante su contribución serían rigurosamente privados.
- Se coordinó con los adultos su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se procedió a emplear los instrumentos a cada participante.
- Se realizó la lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario, para llevar a cabo las respectivas entrevistas.

#### **4.5.2. Análisis y procesamiento de datos**

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 25,0, posteriormente se presentaron los datos en tablas simples y se elaboraron gráficos para cada tabla para su respectivo análisis. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0,05$ .

#### **4.5.3. Control de calidad de los datos**

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

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

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

Para la validez interna de la escala Estilo de Vida, se aplicó la fórmula  $r$  de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo un  $r > 0,20$ , lo cual indica que el instrumento es válido.

##### **Confiabilidad:**

De un total de 29 encuestas realizadas a nivel piloto para medir la confiabilidad del instrumento se obtuvo, para la escala total un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,794, lo cual indica que la escala para medir el Estilo de Vida del adulto es confiable.

#### 4.6. Matriz de consistencia.

Problema	Objetivos	Variable	Metodología	Técnicas e instrumentos
<p>¿Cuáles son los estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020?</p>	<p><b>General:</b> Determinar los estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.</p> <p><b>Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar los estilos de vida de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.</li> <li>- Identificar los factores Biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.</li> </ul>	<p>Estilo de vida.</p> <p>Los factores biosocioculturales</p>	<p><b>El tipo de investigación:</b> El tipo de investigación es cuantitativo.</p> <p><b>Diseño de la investigación:</b> La investigación presenta diseño no experimental con corte transversal, así mismo de nivel descriptivo – correlacional.</p> <p><b>Universo Muestral:</b> El universo muestral estuvo conformado por 9340 adultos, quienes residen en distrito de Caraz.</p> <p><b>Muestra:</b> Conformada por 369 adultos</p> <p><b>Criterios de Inclusión</b> Adulto (a) &gt; de 20 años que reside en el distrito de Caraz. Adulto (a) que residan más de 3 años en el distrito de Caraz Adulto (a) que dé su consentimiento informado. (ver anexo N.º 5).</p> <p><b>Criterios de Exclusión</b> Adulto (a) que presenten alguna enfermedad. Adulto (a) con Problemas de comunicación. Adulto (a) con problemas neurológicos.</p>	<p><b>Técnica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuesta</li> </ul> <p><b>Instrumento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario</li> </ul>

Fuente: elaboración propia



#### **4.7. Principios éticos**

Durante la realización de la investigación, el autor respetó los criterios éticos establecidos y recomendados por la ULADECH Católica (49):

##### **Protección a las personas**

En la investigación se cumplió con este principio, respetando el anonimato de los informantes, los datos proporcionados se mantuvieron en estricta confidencialidad, y la información obtenida fue solo usada con fines concernientes a la investigación.

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

Durante la investigación se trató en lo posible de proteger el medio ambiente, por lo que el investigador usó papel reciclable en lo posible y evitó el uso de plásticos en el transporte de la documentación y los cuestionarios usados.

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

En la investigación, se tuvo en consideración la libre participación y voluntad propia de los informantes a responder a las preguntas; sin coacción alguna, y se les informó de los objetivos de la investigación, a fin de que pudieran decidir su participación en el presente estudio.

##### **Integridad científica**

Durante todo el proceso en el que se realizó la investigación, se respetó la integridad científica, se respetó los derechos de los autores empleados en el

marco teórico de la investigación y los datos recopilados no fueron manipulados, fueron consignados tal como fueron recogidos.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Resultados

**TABLA 1** Estilos de vida de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.

NIVEL DE ESTILOS DE VIDA	FRECUENCIA <sup>a</sup>	PORCENTAJE
Saludable	85	23,04
No saludable	284	76,96
<b>Total</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Escala de estilo de vida. Elaborado por: Walker, Sechrist, y Pender. Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.

**TABLA 2** Factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.

FACTOR BIOLÓGICO		
EDAD	N	%
De 20 a 35 años	157	42,55
De 36 a 59 años	212	57,45
De 60 a más años	0	0,00
<b>Total</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>
FACTOR CULTURAL		
SEXO	N	%
Masculino	180	48,78
Femenino	189	51,22
<b>Total</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>
FACTOR CULTURAL		
GRADO DE INSTRUCCIÓN	N	%
Analfabeto(a)	19	5,15
Primaria completa	59	15,99
Primaria incompleta	22	5,96
Secundaria completa	50	13,55
Secundaria incompleta	107	29,00
Superior completa	31	8,40
Superior incompleta	81	21,95
<b>Total</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>
FACTOR CULTURAL		
RELIGIÓN	N	%
Católico(a)	217	58,81
Evangélico(a)	110	29,81
Mormón	12	3,25
Protestante	10	2,71
Otra religión	20	5,42
<b>Total</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>

<b>FACTOR SOCIAL</b>		
<b>ESTADO CIVIL</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Soltero(a)	59	15,99
Casado(a)	101	27,37
Viudo(a)	29	7,86
Unión libre	147	39,84
Separado(a)	33	8,94
<b>Total</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>
<b>INGRESO ECONÓMICO</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Menos de 100 soles	17	4,61
De 100 a 500 soles	119	32,25
De 600 a 1000 soles	158	42,82
De 1000 a más soles	75	20,33
<b>Total</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>
<b>OCUPACIÓN</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Obrero(a)	68	18,43
Empleado(a)	92	24,93
Ama de casa	38	10,30
Estudiante	0	0,00
Ambulante	87	23,58
Otros	84	22,76
<b>Total</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado R. a los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.

**TABLA 3** Factores Biológicos y estilos de vida de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.

<b>Factor</b>	<b>Estilo de Vida</b>				<b>Total</b>		Xc=8,247 GL=2 y p=0,016 < 0,05
	<b>No Saludable</b>		<b>Saludable</b>		<b>fi</b>	<b>hi%</b>	
<b>EDAD</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	<b>fi</b>	<b>hi%</b>	Existe relación significativa entre las variables
De 20 a 35 años	128	34,69	29	7,86	<b>157</b>	<b>42,55</b>	
De 36 a 59 años	156	42,28	56	15,18	<b>212</b>	<b>57,45</b>	
De 60 a más años	0	0,00	0	0,00	<b>0</b>	<b>10,00</b>	
<b>Total</b>	<b>284</b>	<b>76,96</b>	<b>85</b>	<b>23,04</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>	
<b>SEXO</b>	<b>Estilo de Vida</b>				<b>Total</b>		Xc=6,106 GL=1 y p=0,013 < 0,05
	<b>No Saludable</b>		<b>Saludable</b>		<b>fi</b>	<b>hi%</b>	
Masculino	149	40,38	31	8,40	<b>180</b>	<b>48,78</b>	Existe relación significativa entre las variables
Femenino	135	36,59	54	14,63	<b>189</b>	<b>51,22</b>	
<b>Total</b>	<b>284</b>	<b>76,96</b>	<b>85</b>	<b>23,04</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>	

**Fuente.** Cuestionario de factores biosocioculturales. Elaborado por: Walker, Sechrist, y Pender. Modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.

**TABLA 4** Factores culturales y estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.

Grado de Instrucción	Estilo de Vida				Total		Xc=13,947 GL=6 y P=0,003< 0,05  Existe relación significativa entre las variables
	No Saludable		Saludable		fi	hi%	
	fi	hi%	fi	hi%			
Analfabeto(a)	15	4,07	4	1,08	<b>19</b>	<b>5,15</b>	
Primaria completa	47	12,74	12	3,25	<b>59</b>	<b>15,99</b>	Existe relación significativa entre las variables
Primaria incompleta	21	5,69	1	0,27	<b>22</b>	<b>5,96</b>	
Secundaria completa	39	10,57	11	2,98	<b>50</b>	<b>13,55</b>	
Secundaria incompleta	86	23,31	21	5,69	<b>107</b>	<b>29,00</b>	
Superior completa	24	6,50	7	1,90	<b>31</b>	<b>8,40</b>	
Superior incompleta	52	14,09	29	7,86	<b>81</b>	<b>21,95</b>	
<b>Total</b>	<b>284</b>	<b>76,96</b>	<b>85</b>	<b>23,04</b>	<b>359</b>	<b>100,00</b>	

Religión	Estilo de Vida				Total		Xc=4,706 GL=4 y p=0,030 < 0,05  Existe relación significativa entre las variables
	No Saludable		Saludable		fi	hi%	
	fi	hi%	fi	hi%			
Católico(a)	165	44,72	52	14,09	<b>217</b>	<b>58,81</b>	Existe relación significativa entre las variables
Evangélico(a)	84	22,76	26	7,05	<b>110</b>	<b>29,81</b>	
Mormón	8	2,17	4	1,08	<b>12</b>	<b>3,25</b>	
Protestante	10	2,71	0	0,00	<b>10</b>	<b>2,71</b>	
Otra religión	17	4,61	3	0,81	<b>20</b>	<b>5,42</b>	
<b>Total</b>	<b>284</b>	<b>76,96</b>	<b>85</b>	<b>23,04</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>	

**Fuente.** Cuestionario de factores biosocioculturales. Elaborado por: Walker, Sechrist, y Pender. Modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.

**TABLA 5** Factores sociales y estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.

Estado Civil	Estilo de Vida				Total		Xc=9,440 GL=4 y p=0,024 < 0,05  Existe relación significativa entre las variables
	No Saludable		Saludable		fi	hi%	
	fi	hi%	fi	hi%			
Soltero(a)	43	11,65	16	4,34	<b>59</b>	<b>15,99</b>	
Casado(a)	81	21,95	20	5,42	<b>101</b>	<b>27,37</b>	
Viudo(a)	22	5,96	7	1,90	<b>29</b>	<b>7,86</b>	
Unión libre	110	29,81	37	10,03	<b>147</b>	<b>39,84</b>	
Separado(a)	28	7,59	5	1,36	<b>33</b>	<b>8,94</b>	
<b>Total</b>	<b>284</b>	<b>76,96</b>	<b>85</b>	<b>23,04</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>	

Ingreso Económico	Estilo de Vida				Total		Xc=8,379 GL=3 y p=0,015 < 0,05  Existe relación significativa entre las variables
	No Saludable		Saludable		fi	hi%	
	fi	hi%	fi	hi%			
Menos de 100 soles	14	3,79	3	0,81	<b>17</b>	<b>4,61</b>	
De 100 a 500 soles	96	26,02	23	6,23	<b>119</b>	<b>32,25</b>	
De 600 a 1000 soles	114	30,89	44	11,92	<b>158</b>	<b>42,82</b>	
De 1000 a más soles	60	16,26	15	4,07	<b>75</b>	<b>20,33</b>	
<b>Total</b>	<b>284</b>	<b>76,96</b>	<b>85</b>	<b>23,04</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>	

Ocupación	Estilo de Vida				Total		Xc=11,242 GL=5 y p=0,015 < 0,05  Existe relación significativa entre las variables
	No Saludable		Saludable		fi	hi%	
	fi	hi%	fi	hi%			
Obrero(a)	48	13,01	20	5,42	<b>68</b>	<b>18,43</b>	
Empleado(a)	73	19,78	19	5,15	<b>92</b>	<b>24,93</b>	
Ama de casa	26	7,05	12	3,25	<b>38</b>	<b>10,30</b>	
Estudiante	0	0,00	0	0,00	<b>0</b>	<b>0,00</b>	
Ambulante	66	17,89	21	5,69	<b>87</b>	<b>23,58</b>	
Otros	71	19,24	13	3,52	<b>84</b>	<b>22,76</b>	
<b>Total</b>	<b>284</b>	<b>76,96</b>	<b>85</b>	<b>23,04</b>	<b>369</b>	<b>100,00</b>	

**Fuente.** Cuestionario de factores biosocioculturales. Elaborado por: Walker, Sechrist, y Pender. Modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.

## **5.2. Análisis de resultados**

### **TABLA 1**

Respecto a la escala de estilo de vida aplicada a los adultos encuestados del distrito de Caraz, Ancash, se aprecia que del 100% de los adultos encuestados, el 76,96% (284) de los adultos mantienen un estilo de vida no saludable y solo el 23,04% (85) de los adultos mantienen un estilo de vida saludable.

Estos resultados coinciden con los hallados por Acuña, Y (14), en su investigación sobre la promoción de estilos de vida saludable en el área de salud de esparza, San José de Costa Rica, obtuvo que del 100% de los adultos encuestados el 75% (297) de los adultos mantienen un estilo de vida poco saludables y solo el 25% (93) mantienen un estilo de vida saludable.

Parravicini, J (18), en su investigación a los trabajadores del Centro de Salud Santiago de Ica obtuvo que 86,7% (39) adultos encuestados no mantienen un estilo de vida saludable y solo el 13,3% (6) adultos mantienen un estilo de vida saludable, siendo semejante a los resultados hallados. También Arias, J (20), en su tesis donde estudio a los adulto del centro de salud Alianza I-4 Azángaro, obtuvo que el 50.9% (55) tienen un estilo de vida no saludable y 49.1% (53) tienen un estilo de vida saludable.

También Palacios, G (22). en su investigación sobre los estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama de Piscobamba, encontró que el 82,7% (62) de los adultos encuestados no llevan un estilo de vida saludable y solo el 17,3% (13) de los adultos presentan un estilo de vida saludable, asemejándose a los resultados hallados en la investigación. Así mismo Villacorta, G (25), en su estudio a los adultos del centro poblado de Cochac de Huaraz, identificó que el 87,6% (120) de los adultos encuestados no presentan un estilo de vida saludable y solo el 12,4% (17) de los adultos si presentan un estilo de vida saludable.

Por el contrario también se halló estudios que contrastan con la investigación como Acero, R (21), en su estudio sobre los estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta en Pariacoto, identificó que 66% (43) adultos encuestados mantienen una vida saludable y 44% (22) no presentan un estilo de vida saludable, dichos resultados se contrastan con la investigación.

Lalonde, señala que los estilos de vida vienen a representar un conjunto de conductas las cuales toma determinado individuo, en relación a su salud, sobre los cuales ejerce cierto grado de control; las malas decisiones y los hábitos perjudiciales suelen generar riesgos en los individuos; estos hábitos nocivos suelen conllevar a enfermedades y muertes (28).



El estilo de vida se determina, mediante los factores de riesgo o factores protectores, los cuales son los encargados de medir el bienestar de un individuo, estos determinantes se componen de acciones y comportamientos individuales, así también como de las diversas acciones sociales, por lo que son considerados como los factores determinantes y condicionantes de la salud de una persona (1).

Los estilos de vida, son considerados como hábitos de vida o formas de vida, están referidos al conjunto de comportamientos o actitudes que se vienen realizando de manera cotidiana por las personas, los cuales comúnmente suelen dividirse en dos, los estilos de vida saludables y las no saludables. Estos estilos de vida, vienen a ser determinados por diversos factores, las cuales van desde las tradiciones, conductas, procesos sociales y los comportamientos individuales y comunales, las cuales llevan a la satisfacción de las necesidades humanas, con el fin de alcanzar una adecuada calidad de vida (34).

Según la OMS, las personas cuentan con una rutina diaria, ya sea dentro de la familia o en sociedad, siendo ellas mismas las encargadas de decidir la manera en que viven; esta institución señala que el contar con estilos de vida adecuados para la salud beneficia a muchos jóvenes y adolescentes evitando el consumo de sustancias tóxicas y nocivas para la salud. Estas sustancias nocivas muchas veces llegan a dañar la salud de los adultos, puesto que el estilo de vida influye de muchas maneras en la salud de los adultos, ayudándolos a alcanzar o no una mejor calidad de vida (32,33).

Puesto que, si un adulto quiere vivir sana, debe optar y practicar estilos de vida saludable, evitando una serie de excesos, ya que la cuestión no está en la cantidad de alimentos sino en la calidad nutritiva de estos. Por tanto, las personas deben saber escoger los alimentos, donde en las compras diarias deben predominar las, frutas, verduras, además se debe beber como mínimo dos litros de agua diarios para conservar la hidratación y conservar el peso corporal.

De acuerdo a los resultados encontrados en la investigación se aprecia que más del setenta por ciento de los adultos encuestados del distrito de Caraz no llevan un estilo de vida saludable, el cual es debido a cómo ellos llevan tanto la alimentación como también las actividades, ejercicios, el manejo de estrés, el apoyo interpersonal, la auto realización y la responsabilidad de su salud, en su vida cotidiana.

La alimentación saludable, viene a contener todos los elementos pertenecientes a la pirámide alimenticia, en porciones adecuadas y cantidades suficientes, con el fin de contar con la energía suficiente dentro del organismo, para realizar las actividades cotidianas (35). El ministerio de Salud (55) recomienda que el adulto necesita tener una alimentación sana y variada para lograr un buen estado de salud, que le permita desempeñarse con energía en sus actividades diarias, así lograr mantener un peso saludable y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas, relacionadas a la mala alimentación.

Entonces el contar con una alimentación saludable, es fundamental para el bienestar emocional, físico y mental. Puesto que un gran número de adultos tienden a creer erróneamente que las dietas suelen evitar el sobrepeso, sin embargo dependiendo de la dieta que se lleve, esta puede permitir llevar una mejor vida saludable por ende estar provisto de mayor salud y bienestar físico; las personas adultas del distrito de Caraz acostumbran consumir sus alimentos por lo general tres veces al día, sin embargo muy aparte suelen consumir también alimentos enlatados, en ocasiones de forma excesiva o exagerada, llegando en muchos casos a afectar su salud.

Sin embargo, también existen adultos que no consumen alimentos tres veces al día y esto se debe principalmente a las actividades que realizan el cual, por ser agotadores, así mismo no suelen comer muchas veces sus alimentos a las horas indicadas, además de ello llegan a ser muy típico llegando muchas veces a realizar fiestas costumbristas en las cuales se suele libar alcohol.

Los adultos pasan la mayor parte del día trabajando, y acostumbran comprar fideos, arroz, etc., optando por consumir comidas no muy nutritivas y posiblemente este consumo diario fomente conductas inadecuadas para su salud, sin dedicar mucha importancia a su alimentación balanceada. Estando ligada a la cantidad de dinero que disponen, ya que esta no le es suficiente para abastecer sus necesidades básicas, lo cual trae consigo que los adultos estén más preocupados por recolectar diariamente una cantidad suficiente de dinero para la familia,

dejando de lado la importancia en su salud, ya que se identificó que sus ingresos económicos son bajos, lo cual genera que no puedan llevar una alimentación saludable.

Respecto a la actividad y ejercicio, esta viene a ser considerada como cualquier movimiento corporal que se realiza de manera voluntaria y repetitivo, el cual se realiza mediante la acción muscular, lo cual exige gasto de energía; el hábito de realizar actividades y ejercicio, viene relacionado con la manera en la que las personas logran incorporar conductas y movimientos que implican actividades en su vida cotidiana, esto con el fin de garantizar que el cuerpo se encuentre en movimiento, lo que genera que las personas cuiden su salud, aumentando su bienestar y calidad de vida (36).

Los adultos del distrito de Caraz, suelen realizar diversas labores con la finalidad de mejorar su situación económica, la mayoría de ellos suelen vivir en casas de material noble y también elaboradas de adobe, suelen dar importancia a los estudios de sus hijos, con la finalidad de que ellos tengan un mejor futuro que ellos, estas personas viven estresados por el trabajo que día a día realizan,

Los pobladores suelen realizar actividad física mínima, esto llega a ser un gran problema para el bienestar físico de dichas persona, de acuerdo a lo que mencionaron su rutina diaria está vinculada a su trabajo, que en muchas lo que mayormente ocupa su tiempo, llegando a su casa cansados y con ganas de dormir; dicha rutina es común verla de lunes a sábados, y

los días domingo lo único que quieren estas personas es descansar, ya sea durmiendo o haciendo que haceres del hogar, lo cual podría afectar en su siguiente etapa de adulto mayor.

Es importante señalar que la actividad física, viene a ser algo fundamental para llegar a un envejecimiento saludable, estando demostrado que las personas mayores de edad, que realizan actividades físicas de manera constante, tienen menos probabilidades de tener enfermedades no transmisibles como: presión arterial, obesidad, diabetes, cáncer, osteoporosis, depresión entre otros (37).

En mayor parte de los adultos llevan malos hábitos que tienen en cuanto a su salud, o al cual recurren por el exceso de estrés que experimentan, ya sea por los diversos trabajos que cumplen; en caso de las mujeres aparte de trabajar, el hacerse cargo del hogar sin la ayuda de los integrantes de la familia, las discusiones constantes con la pareja son estresores constantes. Por lo que los adultos optan por el consumo de licor y por la adicción al tabaco. Ya que el estrés o la ansiedad, viene a ser diferente en cada individuo, ya que lo que resulta estresante para unos, puede no serlo para otros; así mismo el manejo adecuado de estrés puede hacer que el adulto sea más productivo y feliz; pero si no se llega a controlar, puede llegar a afectar tanto en su salud física como mental (40).

Con relación al apoyo interpersonal, la mayoría de los adultos del distrito de Caraz no suelen relacionarse con los demás, solo algunos mantienen buenas relaciones principalmente con sus hijos mayores,

familiares y vecinos, por lo cual la mayoría de los adultos no presentan apoyo de familiares ni vecinos en situaciones difíciles.

Contar con el apoyo familiar y el apoyo de la sociedad, es de suma importancia, para mejorar la calidad de vida de un individuo, esto gracias a la influencia que tienen en los estilos de vida, llegando a ser fundamentales para la recuperación de las enfermedades (38). La salud se ve enormemente vinculada a la relación que tiene el adulto con las demás personas, a medida que uno está vinculado a la sociedad, se llega a relacionar con distintos ámbitos, surgiendo la necesidad de interactuar y socializar tanto con familiares, como con la comunidad, lo cual genera bienestar en los adultos (35).

En cuanto a la autorrealización, para los adultos del distrito de Caraz es difícil dejar de lado sus creencias y costumbres, así mismo no se sienten tan a gusto con los empleos que tienen ni con las actividades que actualmente realizan, sin embargo deben de hacerlas para dar sostén a su familia, sin embargo desean que sus hijos sean profesionales y no solo obreros o comerciantes ni empleados, vendiendo en el Mercado limitándose a ciertas cosas. Lo cual evidencia que los adultos del distrito de Caraz no se sienten autorrealizados y que piensan que deben trabajar arduo para que sus hijos sean profesionales y no sufran los padecimientos de ellos.

De acuerdo a Maslow, el ser humano, viene a tener necesidades que crecen y cambian a lo largo de su vida, con el cumplimiento de las

necesidades básicas o primordiales, van surgiendo otras necesidades, más elevadas que pasan a ocupar el predominio de sus acciones y se van volviendo más imprescindibles; en la cima de necesidades podemos encontrar a la autorrealización, que es el desarrollo de los talentos y la creatividad del individuo; esta es conocida también como la necesidad de auto superación (43). Y que aumentar y fortalecer las distintas capacidades, potenciales y oportunidades que se tiene en la vida, ayuda a que los adultos puedan decidir con libertad sobre las formas en que vivirán sus vidas, esto genera que las personas cuenten con mayor bienestar mental, y con base en las decisiones que toman, genera que tengan un mejor estilo de vida (39).

En relación a la responsabilidad de la salud, la mayoría los adultos del distrito de Caraz presentan un estilo de vida no saludable, resultado que pone en evidencia que las personas no toman conciencia de sus comportamientos negativos que afectan su salud, como el consumo de dietas no equilibradas, falta de actividad física, estrés, etc. Algunos de los adultos manifiestan que no toman muchas medicinas, recomendadas por doctores, por el contrario, optan por hiervas y medicamientos naturales. También se evidencia que la mayoría de los adultos participan en costumbres religiosas, también fiestas patronales; donde suelen consumir bebidas alcohólicas, comidas altos en grasa y fuman, afectando su salud, el cual no se puede cambiado ya que son parte de sus costumbres.

Teniendo claro que la responsabilidad de la salud, son las decisiones que se toman con el fin de escoger alternativas más saludables

para nuestro organismo, estos podrían ser: el tiempo de sueño, el aseo, visitas al doctor, el consumo de toxinas y demás; entonces se puede vincular a la respuesta de cada individuo en relación a las acciones que tomas con relación a mejorar su bienestar (42).

Las dimensiones de los estilos de vida son de gran importancia para los adultos, puesto que esta favorece en la obtención de un mayor nivel de bienestar y mejores condiciones de vida. Donde los adultos deben ser motivados a practicar una alimentación saludable, esto implica tener que llevar una alimentación sana y que sea balanceada, así mismo deben de ser motivados a realizar actividades físicas, y ejercicios constantes, cabe aclarar que el trabajo no compensa a la salud como los ejercicios, también se les debe enseñar a los adultos a identificar las situaciones de tensión o preocupación así mejorar su manejo de estrés, de igual forma considerar relacionarse con los demás, realizar actividades que fomenten su desarrollo personal y sobre todo hacerles ver la importancia de acudir al hospital para ser atendidos, evitar el consumo de sustancias nocivas y mejorar la responsabilidad en su salud.

## **TABLA 2**

En la presente tabla se observa la distribución porcentual de los factores biosocioculturales de las personas adultas del distrito de Caraz. Respecto al factor biológico, en la variable edad el 57,45% (212) de los adultos tienen la edad entre los 36 a 59 años y en la variable sexo el 51,22% (189) de los adultos encuestados son de sexo femenino.



Los resultados muestran semejanza a los hallados por Acuña, Y (14), en su investigación sobre la promoción de estilos de vida saludable en el área de salud de esparza, San José de Costa Rica, obtuvo que del total de la población que dio respuesta al cuestionario, el 78% (290) de los adultos encuestados son de sexo femenino.

Así mismo Schnettler B, Peña P, Mora M, Miranda H; Sepúlveda J, Denegri M y Lobo G (15), en su investigación obtuvo respecto a las características demográficas el 64% (132) de los adultos son de sexo femenino en el hogar en la Región Metropolitana de Santiago de Chile. Por el contrario Cortés J, Flores P, Gómez C, Reyes K y Romero L (17), en su investigación a los adultos de la comuna de Chillán Viejo en Chile obtuvieron que el 69,9% (123) de los adultos son de sexo masculino, siendo diferente a los resultados de la presente investigación.

La edad adulta de las personas, viene a ser una etapa en la cual se llegan adquirir cualidades sociales que basan sus actividades de manera rutinaria. Las actividades sociales vienen vinculadas a la pareja y al trabajo con el que cuentan (56); Los individuos se ven diferenciada por la edad y el ritmo de vida que está ligada a la salud del mismo, ante más edad se visualizan diversos cambios en los individuos (57); el sexo, es la condición orgánica, siendo esta, masculina o femenina (56).

Los datos encontrados dentro del distrito de Caraz, van vinculado a que la mayoría de personas adultas cuentan en un rango de edad de 36 a 59 años y de género femenino, esto debido a la importancia que tiene los

padres en los estudios de sus hijos varones, siendo esta mayormente su prioridad; por lo que la mayoría de personas jóvenes suelen irse a buscar mejores rumbos de trabajo, o van a estudiar a la universidad en ciudades céntricas, lo que demuestra que haya más mujeres, así mismo, con los adultos de sexo masculino que trabajan o tienen algún empleo, suelen trabajar como empleados en las ciudades cercanas y por circunstancias diversas se quedan a vivir hospedados en esas ciudades, lo cual genera que haya un mayor porcentaje de mujeres en el distrito de Caraz.

También un índice visible en los datos de la población activa del distrito de Caraz que señala que el mayor número de adultos son mujeres, es que más de la mitad de nacimientos en el distrito de Caraz fueron de sexo femenino, por consiguiente, hacen más mujeres que varones, por lo cual hay un mayor porcentaje de estas.

Respecto al factor cultural, se muestra en la variable grado de instrucción que el 29% (107) de los adultos encuestados del distrito de Caraz no culminaron la secundaria, de acuerdo a la variable religión el 58,81% (217) adultos encuestados profesan la religión católica.

También Cortés J, Flores P, Gómez C, Reyes K y Romero L (17), en su investigación a los adultos de la comuna de Chillán Viejo en Chile, respecto a la escolaridad obtuvieron que el 40,3% (71) de los adultos presentan la como escolaridad la básica incompleta. Así mismo Parravicini, J (18), en su tesis a los adultos del Centro de Salud Santiago

de Ica obtuvo que el 86,7% (39) de los adultos encuestados profesan la religión católica, siendo semejante a la investigación.

El grado de instrucción, viene relacionado al grado de alcance del estudio que posee un determinado individuo, donde vienen incluidas también los estudios inconclusos (49); la religión viene a ser el grupo de creencias que tienen las personas vinculadas a la divinidad, veneración y fe. La religión viene mayormente vinculada al cristianismo, ya que fue una de las primeras en surgir en el mundo (58).

El nivel de educación más encontrada en los adultos, del distrito de Caraz, fue la secundaria incompleta, lo cual se debe sobre todo a la poca importancia que antes le daban los padres a la educación dándole mayor prioridad a la agricultura u otras actividades, por lo que los adultos actuales solo pudieron cursar la secundaria mas no la completaron. Otro motivo evidente es que, a falta de una educación sexual, los jóvenes formaron su familia a una temprana edad, por lo que priorizaron el trabajo y dejaron la secundaria, también hay adultos que son de familias humildes y sencillas con pocos recursos, por lo que evidentemente priorizaron la búsqueda de trabajo que el estudio, para poder dar sustento a la familia.

También se identificó, que los adultos suelen profesar en su mayoría la religión católica, dicha práctica religiosa era comúnmente practicada por las generaciones anteriores a las personas adultas, dichas personas heredaron estas costumbres a sus hijos, además de esto en dicho distrito tienden a tener como costumbre celebrar días en honor a la patrona

dicho lugar, lo cual es símbolo de su fe y sus creencias, donde se acostumbra a degustar de diversos potajes, y bebidas. Así mismo es costumbre apreciar la aglomeración de visitantes como los participantes y comerciantes.

De acuerdo al factor social, se aprecia que de acuerdo a la encuesta realizada a los adultos del distrito de Caraz, en la variable estado civil, que el 39,84% (147) de los adultos mantiene una unión libre con sus parejas; respecto a la variable ingreso económico, el 42,82% (158) de los adultos presentan ingresos mensuales de 600 a 1000 soles y de acuerdo a la variable ocupación, el 24,93% (92) de los adultos son empleados (as), así mismo el 23,58% (87), son ambulantes.

Por el contrario respecto al estado civil Parravicini, J (18), en su investigación obtuvo que 68,9% (31) de los adultos encuestados casados, el 77,8% de los adultos encuestados son profesionales, y el 66,7% (30) presentan ingresos mensuales alrededor de 1000 a 3500 soles, contrastándose con los resultados hallados en la investigación.

El estado civil, se encuentra vinculado a la condición de las personas y particularmente al estado social en el que se encuentra, su nacimiento, nacionalidad o matrimonio (59); los ingresos económicos, son el conjunto presupuestal individual de los adultos, siendo en su mayoría elementos monetarios que reciben en un periodo determinado (60). Y la ocupación viene definida como el trabajo que realiza una persona, esta

acción se realiza en un determinado tiempo y genera una determinada ganancia (33).

En el distrito de Caraz, se puede ver un gran número de personas adultas solteras, así mismo se reveló que el mayor porcentaje de los adultos son convivientes esto es comúnmente debido a que no le dan la importancia que se debe al matrimonio llegando a priorizar sobre todo su trabajo y el conseguir la educación de sus hijos, siendo una unión de pareja de hecho, no consideran de manera obligatoria el matrimonio, también se encuentra el hecho de haber formado una familia a muy temprana edad, sin conocimiento alguno de responsabilidades, donde se prioriza la solvencia familiar dejando de lado gastos como para el matrimonio.

En cuanto a la variable ingreso económico, se identificó que en su mayoría de los adultos del distrito de Caraz, tienen ingresos entre 600 a 1000 soles mensuales, y esto es debido principalmente a la variable grado de instrucción, ya que los adultos no poseen estudios, ni conocimiento que les permitan aspirar a empleos mejor pagados, por lo que en el distrito de Caraz es evidente ver más comerciantes y empleados, donde el sueldo de algunos es mínimo y en ocasiones solo les alcanza para poder sobrevivir y alimentar a la familia. También el hecho que antiguamente, se priorizaba en la ganadería y la agricultura, dejando de lado la educación, puesto que, en la actualidad, la mayoría de los adultos provenientes de estas familias son comerciantes, y en su mayoría con ingresos bajos.

Respecto a la ocupación se evidenció que le mayor porcentaje de los adultos en el distrito de Caraz son ambulantes, empleados y obreros, ya que es evidente debido a la falta de conocimientos técnicos, y de no haber cursado estudios superiores, la mayoría de los adultos, realizan trabajos que aprendieron de sus padres o también lo fueron desarrollando con la práctica, y ahora se dedican a en dichas actividades, que es su fuente de ingreso principal.

A todo lo mencionado en los factores biosocioculturales, se debe fortalecerse la atención de salud con enfoque comunitario a fin de conseguir cambios en los estilos de vida a corto y mediano plazo en esta población. De igual forma sensibilizar y fomentar a los adultos a que participen continuamente en los programas educativos de estilo de vida saludables, que también deben de implementarse en el distrito de Caraz dar orientaciones a los padres de la importancia de la educación en sus hijos, para que la siguiente generación tenga bases educativas y más posibilidades de realizar cambios significativos al estilo de vida que llevan los adultos actuales del distrito de Caraz.

### **TABLA 3**

De acuerdo al factor biológico y los estilos de vida de los adultos del distrito de Caraz se observa que en la variable edad, el 57,45% (212) de los adultos tienen una edad entre 35 a 59 años de los cuales el 42,28% (156) presenta un estilo de vida no favorable y solo el 15,18% (56) de los adultos presentan un estilo de vida saludable. También, respecto a la variable sexo, se observa que el 51,22% (189) de los adultos encuestados

son de sexo femenino, del cual el 36,59% (135) tiene estilo de vida no saludable y solo el 14,63% (54) de los adultos lleva un estilo de vida saludable.

Así también se demuestra la relación entre los factores biológicos y el estilo de vida, de acuerdo a los resultados hallados al relacionar la variable edad con el estilo de vida mediante el chi - cuadrado de independencia resultó ( $X_c=8,247$   $GL=2$  y  $p>0,016$ ), por lo que se afirma que existe relación significativa entre la edad y los estilos de vida de los adultos del distrito de Caraz. Asimismo, se demuestra la relación entre la variable sexo y el estilo de vida, empleándose de igual forma el Chi - cuadrado de independencia, resultando ( $X_c=6,106$   $GL=1$  y  $p=0,013$ ), lo cual sustenta que el sexo y el estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz mantienen una reacción significativa.

Parravicini, J (18), en su tesis a los adultos del Centro de Salud Santiago de Ica obtuvo que 71,10% (32) son de sexo femenino de los cuales el 60% (27) de los adultos mantienen estilos de vida no saludable y solo el 11,1% (5) de los adultos presentan un estilo de vida saludable; así mismo identifico que la edad presenta una relación al estilo de vida. En cuanto a la edad el 55,6% (25) adultos tienen entre 30 a 49 años de edad, de los cuales el 46,7% (21) presentan estilos de vida poco saludables y solo el 8,9% (4) presentan un estilo de vida saludable; así mismo evaluó la relación entre la edad y el estilo de vida, donde concluyo que si presentan una relación significativa. Siendo estos resultados semejantes a los encontrados en la investigación.

Echabautis A, y Gomez Y, (19). Quien señala la existencia de una relación estadísticamente significativa entre los factores biológicos como edad con los estilos de vida con un ( $X_c=3,488$   $GL=1$  y  $p>0,029$ ); y sexo también presenta relación significativa con los estilos de vida con un ( $X_c=6,740$   $GL=1$  y  $p>0,009$ ); de los adultos de San Juan de Lurigancho; otra investigación que coincide con lo encontrado es la de Vernaza P, et al., (16). Quienes señalan que la mayoría de la población en alto riesgo de llevar una vida no saludable ve relacionado con los factores como el sexo y también la edad, por lo que se estableció una relación significativa.

También Acero, R (21), en su investigación sobre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de la mujer adulta en Pariacoto, identificó que el 63,1% (41) tienen la edad entre 30 y 69 años de edad, sin embargo destacó que el 68,2% (28) presentan estilo de vida saludable y un 31,8% (13) tienen un estilo de vida no saludable, mediante el estadístico Chi – cuadrado obtuvo ( $X_c= 0,2750$   $GL=1$  y  $p=0,609$ ) el cual destaca que no existe relación significativa entre la edad y el estilo de vida de los adultos.

Palacios, G (22), en su investigación a los adultos del distrito de Llama obtuvo que el 59% (44) de los adultos tienen entre 36 a 59 años de edad, de los cuales el 49,33% (37) no presentan estilos de vida saludable, y solo el 9,33% (7) mantienen un estilo de vida saludable. Respecto al sexo encontró que el 52% (39) son de sexo femenino de los cuales 44% (33) no tienen un estilo de vida saludable, y solo el 8% (6) tienen un estilo de vida favorable, estos resultados guardan relación a los hallados en la investigación. Sin embargo en cuanto a la relación del factor biológico y el



estilo de vida, concluyó que tanto como la edad como el sexo no presentan relación estadísticamente significativa con el estilo de vida del adulto del distrito de Llama en Piscobamba por lo que difiere la investigación.

La edad adulta de una persona, es una etapa en donde adquieren diversas cualidades sociales llegando a basar sus actividades cotidianas a la misma. Las actividades sociales son vinculadas al contar con trabajo o una pareja (56); Las edades de los individuos vienen diferenciadas por el ritmo de vida de cada uno, esta a su vez se encuentra ligada a la salud del mismo, constante va aumentando la edad de un individuo podemos visualizar el constante cambio físico, mental y espiritual de cada uno (57).

De acuerdo a lo mencionado por la Real Academia Española, el sexo viene referido a la condición orgánica; ya sea masculina o femenina, de animales o plantas (61). Se puede considerar, al sexo, también como la condición orgánica; ya sea masculina o femenina, de animales o plantas, el cual proviene los términos latinos, enfocada en la división del sexo en dos grupos como son los varones y mujeres adultos (56).

Haciendo un análisis a respecto a la relación entre los factores biológicos y el estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz, respecto a la variable edad se evidencia una relación estadísticamente significativa entre la edad y el estilo de vida de los adultos, ya que la edad viene a ser fundamental para determinar si el adulto conlleva un estilos de vida saludable, puesto que ante menor sea la edad del adulto este contará con mayor energía, lo cual permite a los adultos que puedan realizar mayores

actividades y puedan llevar un mejor estilo de vida, por lo que el mayor porcentaje de los adultos del distrito de Caraz que tiene entre 36 y 59 años, no presentan un estilo de vida saludable, lo cual es perjudicial para la siguiente generación ya que ellos son la mayor parte de la población económicamente activa, puesto que están en constante riesgo de accidentes, contagios de enfermedades, el cual puede deteriorar su salud siendo perjudicial en su siguiente etapa de adulto mayor.

Ramos C, (62). Quien concluyó la edad presenta relación estadísticamente significativa con los estilos de vida, ya que los adultos se ven imposibilitados de actividades, como agricultura, ganadería, debido al cansancio, ya que han crecido realizando las mismas actividades de forma extrema, los cuales han sido perjudiciales para la salud, hasta el punto de contraer enfermedades y no poner realizase exámenes médicos.

Así mismo en España, Gómez, R et al., (63). En un informe sobre tendencias actuales, oportunidades y retos futuros, centrada en la salud en la vida adulta y su relación con el envejecimiento saludable concluyeron que en lo relativo a las especificidades del contexto español, la percepción que la población española tiene sobre su estado de salud muestra variaciones reseñables por sexo, edad y rol del cuidador desempeñado. Los hombres evalúan de una forma más positiva sus condiciones físicas y cognitivas que las mujeres, y ambos ofrecen peores valoraciones a medida que la edad avanza. El efecto de la discapacidad sobre la salud auto percibida, que afecta de manera especial al género femenino y a las edades avanzadas, se refleja en la valoración que la población hace de su salud.

Por lo que de lo mencionado otra variable importante es el sexo, donde se identificó que en el distrito de Caraz hay más mujeres, que varones de los cuales el 71,43% no presentan estilos de vida saludable, debido a que las mujeres en tal sentido a desempeñar varias funciones tanto en casa y diversos empleos tienden a realizar mayor esfuerzo físico y mental, a diferencia de los varones en su mayoría, lo que genera que conlleven un estilo de vida no muy favorable, exponiéndose a más riesgos de vida y contagio de enfermedades ya que ellas en su mayoría se encargan de la alimentación del hogar y también aportan económicamente al hogar, lo que genera que a largo plazo que ellas no tengan una buena alimentación, no realicen ejercicios, la presencia de estrés el cual es ocasionado por diversas situaciones a la que están expuestas, por consiguiente no pueden llevar una responsabilidad en su salud. Por lo que se evidencio que el sexo presenta relación estadísticamente significativa con el estilo de vida del adulto del distrito de Caraz.

Lo cual se asemeja con Revilla F, (24). Quien en su estudio a los adultos del distrito de Jangas, concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el sexo, ya que el sexo es un condicionante para un estilo de vida saludable e influye en el estilos de vida, también menciona que en el desarrollo de una identidad femenina que presentan los adultos del distrito de Jangas, el cual conlleva a que los adultos de sexo femenino adopten hábitos no saludables, por su mayor involucramiento y exposición a riesgos a diferencia del varón.

Por lo tanto, la falta de salud en los adultos del distrito de Caraz radica no solo en la falta de importancia en alternativas saludables, sino también está influenciado por el ingreso económico al cual recae la responsabilidad de una adecuada salud, ya que de seguir con estos estilos de vida no saludables a largo plazo, los adultos del distrito de Caraz, tendrán mayores posibilidades de que generen enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y también la elevación de sus niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, también el sobrepeso, dolores articulares y musculares, las cuales generaran baja autoestima, dificultad para afrontar situaciones de estrés, generando la posibilidad de padecer un trastorno del estado de ánimo.

Donde es indispensable que el hospital San Juan de Dios de la ciudad de Caraz, realice campañas de sensibilización e información sobre la mejora y cambio de hábitos alimenticios, y que de alguna forma tomen conciencia de las causas y consecuencias que traen consigo llevar un estilo de vida poco saludable.

#### **TABLA 4**

Respecto a los factores culturales y estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz, en cuanto al grado de instrucción y los estilos de vida se observa que el 29% (107) de los adultos encuestados presentan como grado de instrucción secundaria incompleta, de los cuales 23,31% (86) de los adultos lleva un estilo de vida no saludable, y solo el 5,69% (21) lleva un estilo de vida saludable. Asimismo, al referirse el estilo de vida y la religión se aprecia que el 58,81% (217) de los adultos encuestados

profesan la religión católica, de los cuales el 44,72% (165) de los adultos tiene una forma de vida no saludable, y solo el 14,09% (52) de los adultos mantienen un estilo de vida saludable.

En cuanto a la relación entre los factores culturales y el estilo de vida, se evidencia tanto en el grado de instrucción como en la religión. Al involucrar en el grado de instrucción con el estilo de vida del adulto del distrito de Caraz mediante el estadístico Chi-cuadrado de independencia resulta ( $X_c=13,947$   $GL=6$  y  $p=0,003$ ), evidenciándose que el grado de instrucción mantiene una relación significativa con el estilo de vida del adulto. De igual forma, se muestra la relación entre la religión y el estilo de vida del adulto del distrito de Caraz, mediante el estadístico de Chi – cuadrada de independencia, el cual resultó ( $X_c=4,706$   $GL=4$  y  $p=0,030$ ) donde se encontró que, si existe relación significativa entre la religión y los estilos de vida.

Revilla F, (24). En su investigación respecto a la variable grado de instrucción, señala que el 14 % (47) de las personas adultas solo cursaron secundaria y no la completaron, de los cuales el 12% (40) no llevan un estilo de vida saludable y solo el 2% (7) llevan un estilo de vida saludable y llevan un estilo de vida saludable; respecto a la variable religión halló, que el 83% (283) de los adultos encuestados son católicos, siendo solo el 17% (58) que tienen una vida saludable y el 66% (225) lleva un estilo de vida no saludable estadísticamente determino que no existe relación significativa entre ambas variables; y el 66 % (225) son católicos que presentan estilo de vida saludable, determinando una relación existente

entre la variable religión y los estilos de vida, llegando a ser similar con lo encontrado en la investigación. También determinó que la religión presenta relación estadísticamente significativa, sin embargo, determino que no existe relación significativa entre el grado de instrucción y el estilo de vida.

Acero, R (21), en su investigación encontró que el 86,2% (56) de los adultos encuestados profesan la religión católica, de los cuales el 60,7% (34) presentan un estilo de vida poco favorable y solo el 39,3% (22) presentan un estilo de vida saludable, así mismo idéntico la relación entre la variable religión y el estilo de vida concluyendo que la religión si presentan relación significativa con el estilo de vida del adulto. También respecto a la variable grado de instrucción, el 58,5% (38) solo cursaron la primaria pero no completaron del cual, el 52,3% (21) no presentan un estilo de vida saludable y solo el 44,7% (17) solo presenta un estilo de vida saludable, así mismo identificó que el grado de instrucción si presenta relación significativa con el estilo de vida .

Palacios, G (22), en su investigación halló que el 42,7% (32) de los adultos encuestados solo cursaron la primaria pero no la completaron, de ello el 36% (27) no presentan un estilo de vida favorable y solo el 6,67% (5) de los adultos presentan un estilo de vida saludable. Así mismo respecto a la variable religión y el estilo de vida encontró que 90,7% (68) de los adultos son católicos, de donde el 74,67% (56) no presentan un estilo de vida saludable y solo el 16% (12) mantienen un estilo de vida saludable, siendo semejante a la investigación. Sin embargo, respecto a la

relación entre los factores culturales y el estilo de vida del adulto, el autor concluyó que tanto el grado de instrucción como la religión no son condicionantes para que el estilo de vida del adulto del distrito de Llama sea saludable o no, ya que no presentan relación significativa.

También Villacorta, G (25), en su tesis realizada a los adultos del centro poblado de Cochac, respecto a la variable grado de instrucción obtuvo que el 25,7% (35) adultos cursaron la secundaria pero no la terminaron, de los cuales 21,3% (29) no presentan un estilo de vida saludable y solo el 4,4% (6) presentan un estilo de vida saludable. De igual forma respecto a la variable religión el 60,6% (80) de los adultos encuestados son católicos (as), de los cuales el 53,8% (71) tienen un estilo de vida no saludable y solo el 6,8% (9) tienen un estilo de vida saludable. Así mismo concluyo que la religión y grado de instrucción no presentan relación estadísticamente significativa con el estilo de vida de los adultos del centro poblado de Cochac.

El nivel de instrucción viene relacionada con el grado más elevado de estudio que tiene un individuo, sin contar con las que aún se tiene incompletas (49). La importancia del nivel educativo como indicador de desigualdades sociales en salud, en ocasiones, ha sido subestimado o ni siquiera considerado en muchos trabajos, siendo a nuestro modo de ver un factor que condiciona y justifica, en gran medida, la existencia de estas desigualdades (64). De acuerdo a la Real Academia Española: la religión es un grupo de creencias que tiene un individuo acerca de la divinidad, de veneración y temor hacia esta (50). La religión, es el resultado del esfuerzo

del ser humano por contactar con el "el más allá". La experiencia religiosa proporciona explicaciones globales e interpretaciones acerca del mundo, es un grupo de creencias que tiene un individuo acerca de la divinidad, de veneración y temor hacia esta (58).

Respecto a la relación entre el grado de instrucción y el estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz, se evidenció una relación significativa entre ambos, puesto que se halló, que el 29% (107) de los adultos cursaron la secundaria, pero no la completaron, donde el 23,31% (86) de los adultos lleva un estilo de vida no saludable, por lo que el grado de instrucción es condicionante en el estilo de vida. Así mismo podemos afirmar que el tener un mayor grado de instrucción garantiza tener mayores posibilidades de vivir de manera adecuada y por ende garantiza un estilo de vida favorable.

El cual no se refleja en los adultos del distrito de Caraz, que debido a que el mayor porcentaje de los adultos, tiene secundaria incompleta, donde casi en su totalidad no presenta estilos de vida saludable, esto también se debe a que el no poder informarse acerca de la alimentación saludable, y distintos temas de salud, por el poco acceso a medios informativos, también por no contar con mayor conocimiento para llevar mejores estándares saludables en su vida, puesto que la educación posibilita favorablemente a que los adultos conlleven una vida saludable.

Puesto que actualmente se vive en un mundo globalizado, donde la educación se ha convertido en un ámbito monetizado y politizado,



volviéndose en un privilegio accesible solo para algunos, ligado estrechamente a la disposición económica que cuentan. Puesto que quienes tienen paso a una educación, tendrán posteriormente acceso a medios informativos como; la televisión, el internet, entre otros medios que permiten de difundir la información. Cabe mencionar que la educación no solo permite el acceso a la información, sino también, concede grandes posibilidades de que los adultos puedan perseguir puestos, empleos con una mejor pretensión salarial, mejorando su estilo de vida.

Tal situación es un factor importante el cual inclina al estilo de vida del adulto del distrito de Caraz, lo cual refleja que haya más adultos con estilos de vida no saludables. Coincidiendo al marco empírico mencionado, Zapata M, (65). En su estudio concluyó que, existe relación estadísticamente significativa, entre el grado de instrucción y el estilo de vida, siendo este determinante para que las mujeres adultas tengan estilos de vida saludable, las mujeres adultas no logran adquirir el conocimiento necesario para llevar un estilo de vida saludable por lo que persisten en tener conductas no saludables y corren el riesgo de sufrir un desbalance en cuanto a su salud, llevándolas a ser víctimas de distintas patologías.

También acorde a los resultados encontrados en la presente investigación, se demuestra la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la religión y los estilos de vida de los adultos del distrito de Caraz, puesto que la mayoría de los adultos profesan la religión católica, siendo esta una causa en gran medida, ya que es transmitida de generación en generación; dicha religión cuenta con muchas costumbres

las cuales influyen de manera favorable o desfavorable al estilo de vida de la población, como por ejemplo en festividades como la semana santa, Virgen de Chiquinquirá, fiesta patronal de San Ildefonso, donde se acostumbra mayormente a libar licor y consumir comidas altas en grasa en exceso, a ello se agrega la generación de actos violentos, adultos que acostumbran fumar, siendo estos perjudiciales para la salud de los adultos del distrito de Caraz.

Apoyando a lo mencionado, Acero R, (21). Señala en su estudio que el 13,8% de católicas tiene estilos de vida saludables, así mismo determinó que existe relación estadísticamente significativa la religión y el estilo de vida del adulto, siendo similar a lo encontrado en la investigación, donde menciona que los adultos que profesan la religión católica, y no presentan estilos de vida saludable, es debido a que adultos consumen alcohol en las fiestas patronales, el cual es tomado como una costumbre que han adoptado desde sus antepasados y la siguen transmitiendo a sus nuevas generaciones, por lo que la religión influye en los estilos de vida.

A modo de resumen, de acuerdo a los resultados hallados se estableció una relación estadísticamente significativa entre el factor cultural y el estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz. Donde el grupo de adultos con menor grado de instrucción pueden actuar por desconocimiento, causando una pérdida en el progreso de sus conductas adecuadas relacionados a la salud, puesto que a un bajo o regular nivel de instrucción, conduce a practicar malos hábitos, que pone en riesgo su salud, evidenciándose que el grado de instrucción influye a tener o no una

vida saludable. También los adultos del distrito de Caraz participan a festividades religiosas, donde se aprecia un mayor consumo de bebidas alcohólicas, de potajes típicos altos en grasas, también el hábito de fumar, la presencia de actos violentos, entre otros, los cuales ponen en riesgo la salud del adulto, ya que por ser hábitos y costumbres son difíciles de cambiar.

A esta situación que es evidenciado de acuerdo a estudio realizado en los adultos, se recomienda, que el Hospital San Juan de Dios de la ciudad de Caraz, expanda el área de información en el distrito de Caraz, ya sea mediante campañas, entrega de folletos, sesiones, entre otras, acerca como llevar una vida saludable, la importancia de la educación, de igual forma lograr concientizar a los adultos del distrito de Caraz de participar en las festividades religiosas con mucha responsabilidad, evitando todo tipo de actos que pongan en riesgos su salud.

#### **TABLA 5**

De acuerdo los factores sociales y el estilo de vida, podemos observar que referente a la variable estado civil de los adultos del distrito de Caraz, el 39,84% (147) de los adultos encuestados son convivientes, de los cuales el 29,81% (110) de los adultos encuestado tienen un estilo de vida no saludable, y solo el 10,03% (37) de los adultos llevan un estilo de vida saludable. En cuanto a la variable ingreso económico se muestra que, el 42,82% (158) de los adultos encuestados tienen ingresos mensuales entre los 600 a 1000 soles, de los cuales el 30,89% (114) de los adultos presentan estilos de vida no favorables y solo el 11,92% (44) presenta

estilos de vida favorables. También acorde a la variable ocupación, se evidencia que el 24,93% (92) de los adultos presentan como ocupación de empleados (as), siendo este un porcentaje más que los adultos que tienen la ocupación de ambulantes, donde de los 24,93% el 19,78% (73) de los adultos presentan un estilo de vida no favorable y solos el 5,15% (19) de los adultos presentan un estilo de vida saludable.

Por consiguiente, se demuestra la relación entre los factores sociales y el estilo de vida del adulto, de acuerdo a los resultados hallados, en cuanto al estado civil y el estilo de vida del adulto se muestra mediante la aplicación del estadístico chi – cuadrada ( $X_c=9,440$   $GL=4$  y  $p=0,024$ ) demostrándose que entre el estado civil y el estilo de vida del adulto del distrito de Caraz existe una relación significativa. Asimismo, muestra la relación entre ingreso económico con estilo de vida del adulto del distrito de Caraz mediante el Chi-cuadrado de independencia ( $X_c=8,379$   $GL=3$  y  $p=0,015$ ), donde se demuestra que el ingreso económico mantiene una relación significativa con el estilo de vida del adulto del distrito de Caraz. Por último, respecto a la relación entre la variable ocupación y el estilo de vida del adulto, mediante la aplicación del estadístico chi- cuadrado obtenida ( $X_c=11,242$   $GL=3$  y  $p=0,015$ ), muestra que la ocupación se relaciona significativamente con el estilo de vida del adulto del distrito de Caraz.

Acero, R (21), en su investigación sobre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de la mujer adulta en Pariacoto, identificó que el 52,3% (34) de las adultas solo conviven con sus parejas, de las cuales el

64,7% (22) no presentan estilos de vida saludable y solo el 35,3% (12) presentan estilos de vida saludable, sin embargo en la búsqueda de la relación mediante el estadístico Chi-cuadrado obtuvo ( $X_c=2,4079$   $GL=2$  y  $p=0,318$ ) concluyendo que no existe pruebas suficientes para afirmar que el estado civil presenta relación significativa con el estilo de vida. Así mismo respecto al ingreso económico el 95,4% (62) persiguen ingresos entre 100 a 500 soles mensuales, de las cuales el 64,5% (40) no presentan estilos de vida saludable y solo el 35,5% (22) presentan un estilo de vida saludable, así mismo obtuvo ( $X_c=17,4079$   $GL=1$  y  $p=0,008$ ) por lo que concluyó que el ingreso económico presenta relación significativa con los estilos de vida.

Ordiano C, (23). Halló que el 63% (69) de los adultos encuestados son convivientes y practican estilos de vida no saludables; llegando a concluir que existe relación entre ambas variables, lo cual es similar a los resultados de la investigación. Por otro lado, se observa que un 55% (6) son agricultores con estilos de vida saludables; llegó a concluir que no existe en relación entre ambas variables, contrastándose con lo encontrado en la investigación. Por último, se muestra que el 68% (74) con ingresos económicos de 1000 a 1500 mensual tienen estilos de vida no saludables; llegando a concluir que no existe relación entre el ingreso económico y los estilos de vida, contrastándose con los resultados de la investigación.

Por el contrario respecto al estado civil Parravicini, J (18), en su investigación obtuvo que 68,9% (31) de los adultos encuestados son casados, de los cuales el 60% (27) tienen un estilo de vida poco saludable

y solo el 8,9% (4) de los adultos mantiene un estilo de vida saludable, así mismo determinó que el estado civil presenta relación con el estilo de vida. Respecto a la ocupación el 77,8% de los adultos encuestados son profesionales, de los cuales el 71,1% (32) mantienen un estilo de vida no saludable y solo el 6,7% (3) presentan un estilo de vida saludable, así mismo evidenció que la ocupación presenta relación con el estilo de vida. En cuanto al ingreso mensual el 66,7% (30) presentan ingresos mensuales alrededor de 1000 a 3500 soles, de los cuales el 53,3% (24) tienen un estilo de vida no saludable y solo el 13,3% (6) tiene un estilo de vida saludable, lo que le permitió concluir que el ingreso económico mantiene una relación significativa con el estilo de vida del adulto.

También Villacorta, G (25), en su tesis encontró que el 35% (48) de los adultos del centro poblado de Cochac son casados de los cuales el 30,7% (42) no presentan un estilo de vida favorable y solo el 4,4% (6) presenta un estilo de vida favorable; respecto a la ocupación se identificó que el 29,2% (40) de los adultos son amas de casa, de los cuales 24,8% (34) no mantienen un vida saludable, solo el 4,4% (6) mantienen una visa saludable; en cuanto al ingreso económico el 53,3% (73) de los adultos tienen un ingreso mensual entre 100 y 599 soles, de los cuales el 45,3% (62) no tienen un estilo de vida saludable y solo el 8% (11) tienen un estilo de vida saludable. Así mismo determinó que el estado civil, la ocupación y el ingreso económico no son determinantes para que los adultos tengan un estilo de vida favorable o no, ya que estadísticamente no presentan relación significativa.

El estado civil, está relacionada con la condición de una persona la cual también viene relacionada con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, esto normalmente se hacen constar en el registro civil de la persona (59). El ingreso económico, es la ganancia que suma a un conjunto presupuesta individual; en términos generales, los ingresos son los elementos tanto monetarios como no monetarios que se acumulan y que generan como consecuencia un círculo de consumo y ganancia (60). Y la ocupación viene relacionado con el trabajo, el cual impide emplear el tiempo en otra acción, también puede denominarse empleo, oficio, actividad, es todo comportamiento motivado conscientemente de ser efectivo en el ambiente, encaminado de satisfacer roles individuales (66).

Al analizar la variable de estado civil de los adultos del distrito de Caraz y su relación con los estilos de vida, se obtuvo que el estado civil llega a afectar al estilo de vida de los adultos; esto se debe sobre todo a que los seres humanos, somos sociables por naturaleza, y damos importancia a la opinión de las personas, cuando una persona no suele estar casada y solo convive, la sociedad no siempre lo ve normal, esto puede afectar emocionalmente a los adultos, inclinándolos a tener un estilo de vida deplorable, a ello se suma los conflictos ocasionados con la pareja, que en gran medida ocasiona la falta de apetito, la variación en el horario de consumo de alimentos, por lo que estar soltero, casado, en unión libre, viudo o separado determina el estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz.

Coincidiendo con Iman A, (67). Quien concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre el estado civil y el estilo de vida del adulto, esto hace referencia a que las parejas convivientes están sometidos a las vivencias cotidianas conflictivas, no existe el fortalecimiento y apoyo mutuo de la pareja para favorecer la actitud y la imagen personal adecuada y por ende prevalece el sedentarismo y eso contribuye a fomentar un estilo no saludable.

Así mismo es reforzado por Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria (CACIA) (68), a través de una revista informativa menciona que cuando una persona se casa, se divorcia, o tiene una ruptura amorosa, se produce un cambio en el estilo de vida, que en muchas ocasiones causa modificaciones en la alimentación, este cambio puede ser positivo, o negativo, por ejemplo, los recién casados empiezan a tomar decisiones en pareja sobre qué comprar, cuándo, cuánto y lo más difícil, si van a preparar los alimentos y si es una pareja donde ambos trabajan, el tiempo es reducido y las opciones de comida fuera de casa no es de las preferidas, afectando considerablemente al estilo de vida del adulto, lo que demuestra que el estado civil es un variable condicionante en el estilo de vida saludable del adulto del distrito de Caraz.

Otra variable fundamental para conllevar un estilo de vida saludable, es el recurso económico. De acuerdo a los resultados hallados de evidenció que el ingreso económico presenta relación estadísticamente significativa con el estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz, ya que el 42,82% (158) de los adultos encuestados tienen ingresos mensuales



entre los 600 a 1000 soles, el cual no abastece para satisfacer las diversas necesidades de la familia donde más del 70% (114) no presentan estilos de vida favorables, esto en parte es influenciado por el grado de instrucción de los adultos, ya que la mayoría solo curso estudios secundarios inconclusos, lo que les imposibilita acceder a diversas empleos, puestos, con mejores salarios, por lo que no pueden llevar una vida saludable, ya que es sabido que a mayor ingreso de dinero que los adultos dispongan, mayor será la probabilidad de que lleven un estilo de vida saludable.

Los adultos del distrito de Caraz presentan ingresos menores entre 600 a 1000 soles mensuales, lo cual no abastece las necesidades básicas de la familia, ya sea en la compra de alimentos, en la educación de sus hijos, tampoco les permite llevar un control médico adecuado, como también les impide realizar ejercicios, limitaciones en acceder a una alimentación sana, entre otras adquisiciones que se pueden tener con el dinero como la casa, ropa, etc., lo que conduce a que no puedan tener una vida saludable, siendo evidencias que sustentan que el ingreso económico es condicionante para que los adultos del distrito de Caraz lleven un estilo de vida saludable.

Manteniendo relación con los resultados descritos por Milla J, (69). Quien concluyó que los ingresos económicos de los pobladores del centro poblado de Hualcán son de 100 a 599 soles, lo que representa casi la mitad del sueldo mínimo vital, lo que determina como índice de pobreza, manifestándose la insatisfacción de necesidades humanas, influyendo esa pobreza en la adopción de hábitos de vida no saludables, ya que los adultos no tienen cubiertas todas sus necesidades básicas.

Por último, respecto a la variable ocupación, se logró evidenciar que la ocupación presenta relación estadísticamente significativa con el estilo de vida del adulto del distrito de Caraz, ya que el 24,93% (92) de los adultos presentan como ocupación de empleados (as), siendo este un porcentaje más que los adultos que tienen la o de ambulantes, de donde casi el total presentan un estilo de vida no favorable. La ocupación está ligada con el ingreso económico, donde el mayor porcentaje de los adultos son empleado (as), ambulantes y obreros, por lo que no presentan altos ingresos económicos.

Como es el caso de los adultos del distrito de Caraz, están sujetos a distintas actividades de acuerdo a la ocupación que desempeñan, que en parte los desgastan físicamente, lo que genera que conlleven un estilo de vida no muy favorable, exponiéndose a más riesgos de vida y contagio de enfermedades ya que ellas en su mayoría se encargan de la alimentación del hogar, lo que genera que a largo plazo ellas no tengan una buena alimentación; la presencia de estrés el cual es ocasionado por diversas situaciones a la que están expuestas, por consiguiente no pueden llevar una responsabilidad en su salud. Lo que permite sustentar que la ocupación condiciona para que el adulto del distrito de Caraz tenga o no una vida saludable.

Siendo semejante con lo mencionado por Palacios G, (70). Quien concluyó que al analizar la relación entre la variable ocupación con el estilo de vida se encontró que existe relación estadísticamente significativa, donde el trabajo tiene influencias directas en todos los

miembros de la familia desde el punto de vista económico, de igual forma en el trabajo que los adultos desarrollan una actividad física que perjudica el organismo y dificulta mantenerlo activo y despierto.

En resumen, se evidenció que el factor social presenta relación estadísticamente significativa con el estilo de vida de los adultos del distrito de Caraz, donde los adultos convivientes presentan estilos de vida no saludables, siendo esto probablemente porque no mantiene una unión en pareja lo cual no refuerza la responsabilidad de mantener su propia salud y la de su familia; también la ocupación que, donde el hecho de que los adultos del distrito de Caraz cuenten con un empleo que pueden contar con características de ser estable o no, de ser óptimas o deplorables, esta no satisface las necesidades básicas de la familia y el ingreso económico que se encuentra por debajo de la canasta familiar estipulado por el INEI el cual no les permite satisfacer sus necesidades básicas, por lo que el estado civil, la ocupación y el ingreso económico influyen al estilo de vida.

Dando a modo de recomendación, se debe invertir más en la educación, también concientizar a los adultos de la importancia de la educación en sus hijos, así mismo realizar programas de ayuda y emprendimiento, para que los adultos puedan lograr sus metas como empresarios. Así mismo brindar charlas por parte del personal de salud del Hospital San Juan de Dios sobre la sexualidad, para que los jóvenes no establezcan una familia a una temprana edad.

## VI. CONCLUSIONES

Se llegó a las siguientes conclusiones y resultados:

- La mayoría de la población adulta del distrito de Caraz no presenta estilos de vida saludables y un porcentaje reducido presenta estilos de vida saludables.
- Respecto a los factores biosocioculturales: Menos de la mitad presenta como grado de instrucción secundaria incompleta, con un ingreso económico de menos entre los 600 a 1000 soles mensuales, así mismo más de la mitad comprenden la edad de 36 a 59 años, con un mayor porcentaje los de sexo femenino, y estado civil conviviente, con ocupación empleados (as), y de religión católica.
- Finalmente, se halló relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales (edad, sexo, grado educación, religión, estado civil, ocupación e ingreso monetario), en la prueba de dependencia Chi – cuadrado, por lo que se afirma que los estilos de vida presentan relación estadísticamente significativa con los factores biosocioculturales.

## **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS**

En base de los resultados obtenidos en el presente estudio se presentan las siguientes recomendaciones:

- Dar a conocer los resultados obtenidos del presente estudio de investigación al Hospital San Juan de Dios de Caraz, así como a las autoridades del gobierno local, con el fin de que fomenten el desarrollo de un programa social multisectorial que fortalezca la práctica de estilos de vida saludable de la población caracina, considerando los factores de riesgos existentes en el distrito de Caraz, así evitar la presencia de enfermedades.
- Sensibilizar y fomentar a la persona adulta a que participen continuamente en los programas educativos de estilo de vida saludables, que se imparten en el Hospital San Juan de Dios de Caraz.
- Que las Instituciones de salud mejoren las estrategias de información, educación y comunicación, mediante el fortalecimiento de su visión integral, el cual actúe en la prevención y promoción de la salud, monitoreando dichas acciones y evaluando los cambios conductuales en la búsqueda del bienestar integral de los adultos y futuras generaciones.
- Que el presente estudio de investigación sirva de estímulo y de base para que se continúe realizando nuevas investigaciones, donde se pueda ampliar la información y visualizar mejor la magnitud del problema; así mismo que impacten sobre el mismo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud Gobierno de El Salvador. Que son los estilos de vida saludable. 2016 [cited 2020 Jan 21];1–8. Available from: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf)
2. Organización de las Naciones Unidas (ONU). Las mujeres viven más que los hombres en cualquier parte del mundo | Noticias ONU. Nac Unidas [Internet]. 2019 [cited 2020 Jan 21];1–2. Available from: <https://news.un.org/es/story/2019/04/1453921>
3. Soriano J. Sedentarismo: “El 31% de la población mundial es inactiva” [Internet]. EFE: Salud. 2019 [cited 2020 Jan 22]. Available from: <https://www.efesalud.com/sedentarismo-31-por+ciento-poblacion-mundial-es-inactiva/>
4. Prats J. El estilo de vida ‘no saludable’ causa 16 millones de muertes al año [Internet]. El País. 2015 [cited 2020 Jan 22]. Available from: [https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312\\_637657.html](https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html)
5. Organización Panamericana de la Salud. Situación de Salud en las Américas [Internet]. Washington D.C.; 2016 [cited 2020 Jan 22]. Available from: <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/31288>
6. Andina. Consumo de tabaco causa más de 16 mil muertes al año por diferentes enfermedades [Internet]. andina. 2018 [cited 2020 Jan 22]. Available from: <https://andina.pe/agencia/noticia-consumo-tabaco-causa-mas-16-mil-muertes->

al-ano-diferentes-enfermedades-711676.aspx

7. Ministerio de Salud. Situación de las enfermedades crónicas no transmisibles: problema cáncer [Internet]. Dirección General de Salud. 2015 [cited 2020 Jan 22]. p. 23. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2283.pdf>
8. Calle L. Alimentarnos bien para estar sanos [Internet]. 2008 [cited 2020 Jan 21]. 45 p. Available from: <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf>
9. Health & Tech. Alimentos y salud: cuáles son los países con mejor y peor dieta en Latinoamérica [Internet]. iProfesional. 2019 [cited 2020 Jan 22]. Available from: <https://www.iprofesional.com/health-tech/289540-mortalidad-enfermedades-consumo-Cuales-son-los-paises-con-mejor-y-peor-dieta-en-Latinoamerica>
10. Organización mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud. Estado de salud de la población [Internet]. Salud en las Américas. Washington, D.C; 2017 [cited 2020 Jan 22]. Available from: [https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post\\_t\\_es=prevencion-y-control-de-las-enfermedades-no-transmisibles&lang=es](https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=prevencion-y-control-de-las-enfermedades-no-transmisibles&lang=es)
11. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Censo Nacional del 2017 [Internet]. Lima; 2017 [cited 2020 Jan 22]. Available from: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1552/02TOMO\\_01.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1552/02TOMO_01.pdf)
12. Distrito.pe. El municipio de Caraz [Internet]. 2018 [cited 2020 Jan 22]. Available from: <https://www.distrito.pe/distrito-caraz.html>

13. Red Huaylas Norte. Hospital San Juan de Dios comunidad local de administración de salud. Caraz; 2018.
14. Yessika A. Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza [Internet]. Instituto Centroamericano de Administración Pública; 2012. Available from: [http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna\\_castro\\_yessika\\_sa\\_2012.pdf](http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf)
15. Schnettler B, Peña J, Mora M, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M, et al. Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2013 Aug; Available from: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000400041](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000400041)
16. Vernaza P, Villaquiran A, Paz C, Ledezma B. Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Rev Salud Pública*. 2017;19:624–30.
17. Cortés J, Flores P, Gómez C, Reyes K, Romero L. Resiliencia y su relación con Estilos de Vida de los Adultos Mayores Autovalentes en la comuna de Chillán Viejo, Chile, 2012. *Ciencia y enfermería* [Internet]. 2012 Nov 12;73–81. Available from: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532012000300008](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532012000300008)
18. Parravicini J. Relación entre factores biosocioculturales y estilos de vida en trabajadores del Centro de Salud Santiago. Ica, junio 2018 [Internet]. Ica;



- 2018 [cited 2020 Jan 22]. Available from: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/28165/parravicini\\_vj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/28165/parravicini_vj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Echabautis A, Gomez Y, Zorrilla A. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019 [Internet]. Universidad María Auxiliadora; 2019 [cited 2020 Jan 22]. Available from: [http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/178/2019-19 %28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/178/2019-19%20Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  20. Arias J. Factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el centro de salud Alianza I-4 Azángaro, 2018 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2019 [cited 2020 Jan 22]. Available from: [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10491/Arias\\_Infantes\\_Jennifer\\_Yelvetia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10491/Arias_Infantes_Jennifer_Yelvetia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  21. Acero R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta. Pariacoto, 2015 [Internet]. Universidad Nacional del Santa; 2018 [cited 2020 Jan 22]. Available from: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3297/48969.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  22. Palacios G. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama - Piscobamba, 2018 [Internet]. Universidad Católica los ángeles de Chimbote; 2015 [cited 2020 Jan 22]. Available from: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTOS\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_PALACIOS\\_MIRANDA\\_NUEVA\\_GRABIELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  23. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del

- caserio de Queshcap - Huaraz, 2018. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018.
24. Revilla F. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Jangas - Huaraz, 2015. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2015.
  25. Villacorta G. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Cochac - Huaraz, 2018 [Internet]. Huaraz; 2018 [cited 2020 Jan 22]. Available from: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7552/FACTORES\\_BIOSOCIOCULTURALES\\_ADULTOS\\_VILLACORTA\\_CHAVEZ\\_GISSELA\\_ELSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7552/FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_ADULTOS_VILLACORTA_CHAVEZ_GISSELA_ELSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  26. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención (Determining factors in health: Importance of prevention). *Acta Med Per.* 2011;28(4):237–41.
  27. Organización Mundial de la salud. Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. Tema 4: Determinantes de salud. Modelos y teorías del cambio en conducta de salud. 2002.
  28. Galli A, Pages M, Swieszkowski S. Contenidos Transversales Factores Determinantes de la Salud [Internet]. Buenos Aires; 2017 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
  29. Arrechadora I. Nola Pender: Biografía y Teoría. Liferder. 2015. [citado 2020 Feb 14]. Disponible en: <https://www.liferder.com/nola-pender/>

30. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. 2011;8(4):16–23. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
31. Bazzani LC, Sánchez AIM. Workplace health promotion: A path to follow. *Cienc e Saude Coletiva*. 2016 Jun;21(6):1909–20. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016000601909&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016000601909&script=sci_abstract)
32. Acevedo G, Martínez D, Utz L. Manual de Medicina Preventiva y Social I [Internet]. 2016 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf>
33. Acevedo G, Martínez D, Utz L. La salud y sus determinantes. *La salud pública y la medicina preventiva*. *Man Med Prev y Soc*. 2016;I:15.
34. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Calidad y hábitos de vida [Internet]. Corporación Universitaria Minuto de Dios. 2016 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/-/calidad-y-habitos-de-vida?inheritRedirect=true>
35. Sanitas. Hábitos de vida saludable [Internet]. Sanitas. 2010 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblio>

teca-de-salud/estilo-vida/prepro\_080021.html

36. Subsecretaria de Salud Pública. Guía estilos de vida saludable [Internet]. Medellín; 2018 [cited 2020 Jan 23]. Available from: [https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano\\_2/PlandeDesarrollo\\_0\\_19/ProgramasyProyectos/Shared Content/Estilos de vida saludable/Guía Estilos de Vida/Guía Estilos de vida saludables.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared_Content/Estilos_de_vida_saludable/Guía_Estilos_de_Vida/Guía_Estilos_de_vida_saludables.pdf)
37. Doktuz. Estilos de Vida Saludable [Internet]. Doktuz. 2017 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
38. Vargas M. Estilos de vida saludable: un camino a la sanación [Internet]. Revista Blanca. 2017 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <http://revistablanca.com/medicina/estilos-vida-saludable-camino-la-sanacion/>
39. Iniesta A, Azcona J, Guillén C, Meléndez A, Pastrana J. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo [Internet]. Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo. Barcelona; 2016 [cited 2020 Jan 23]. Available from: [http://www.cso.go.cr/noticias/Estres laboral un reto colectivo.pdf](http://www.cso.go.cr/noticias/Estres_laboral_un_reto_colectivo.pdf)
40. Instituto Tomás Pascual Sanz. Lleva una vida saludable para combatir el estrés [Internet]. Instituto Tomás Pascual Sanz. 2016 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <https://www.institutotomaspascualsanz.com/lleva-una-vida-saludable-combatir-estres/>
41. Mayo Clinic. Manejo del estrés: analiza tu reacción al estrés [Internet]. Mayo Clinic. 2019. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy->

lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044289

42. Franco A. El sentido de la responsabilidad con la salud desde la perspectiva de miembros de organizaciones sociales que se movilizan por este derecho en Colombia [Internet]. Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud alianza de la Universidad de Manizales y el CINDE; 2014 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140910125239/AngelamariaFranco.pdf>
43. Exito y desarrollo personal. La autorrealización según Maslow [Internet]. Exito y desarrollo personal. 2015 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <https://www.exitoydesarrollopersonal.com/2015/09/01/la-autorrealizacion-segun-maslow/>
44. Roberto H, Fernández C, Baptista C. Metodología de la investigación [Internet]. Sexta. México D.F.: McGrawHill; 2014 [cited 2020 Jan 22]. Available from: [www.elosopanda.com%7Cjamespoetrodriguez.com](http://www.elosopanda.com%7Cjamespoetrodriguez.com)
45. Toro I, Parra R. Método y conocimiento: metodología de la investigación: investigación [Internet]. Bogotá: Universidad Eafit; 2006 [cited 2020 Jan 22]. Available from: [https://books.google.com.pe/books?id=4Y-kHGjEjy0C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=4Y-kHGjEjy0C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
46. Arias F. El Proyecto de investigación introducción a la metodología científica [Internet]. Vol. 112, The British Journal of Psychiatry. Caracas; 2012 [cited 2020 Jan 23]. 211–212 p. Available from: <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACIÓN-6ta-Ed.->

FIDIAS-G.-ARIAS.pdf

47. Real Academia Española. edad [Internet]. Real Academia Española. 2019 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <https://dle.rae.es/edad?m=form>
48. Real Academia Española. sexo [Internet]. Real Academia Española. 2019 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <https://dle.rae.es/sexo?m=form>
49. Instituto Vasco de Estadística. Definición Nivel de instrucción [Internet]. Eustat. 2014 [cited 2020 Jan 23]. Available from: [https://www.eustat.eus/documentos/opt\\_0/tema\\_165/elem\\_2376/definicion.html](https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_165/elem_2376/definicion.html)
50. Real Academia Española. religión [Internet]. Real Academia Española. 2019 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <https://dle.rae.es/religion>
51. Real Academia Española. estado civil [Internet]. Real Academia Española. 2019 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <https://dle.rae.es/estado?m=form#7uGqJBt>
52. Gil S. Ingreso [Internet]. Economipedia. 2015 [cited 2020 Jan 23]. Available from: <https://economipedia.com/definiciones/ingreso.html>
53. Real Academia Española. ocupación [Internet]. Real Academia Española. 2019 [cited 2020 Jan 23]. Available from: [https://dle.rae.es/ocupación?m=form](https://dle.rae.es/ocupacion?m=form)
54. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Código de ética para la investigación [Internet]. Chimbote; 2019 [cited 2020 Jan 23]. Available from: [www.uladech.edu.pe](http://www.uladech.edu.pe)
55. Ministerio de Salud. Alimentación Saludable [Internet]. Ministerio de Salud.

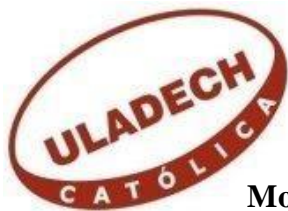
- 2017 [cited 2020 May 13]. Available from: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/cantidades-por-dia>
56. Gobierno de la República de Honduras. Guía de estilos de vida saludable en el ámbito laboral. Tegucigalpa M.D.C.: Gobierno de la República de Honduras; 2016.
57. Alcaldía de Medellín. Guía de estilo de vida saludable. Medellín: Alcaldía de Medellín; 2017.
58. National Geographic. ¿Qué es la religión? | National Geographic. 2016.
59. Bastida R, Valdez J, Valor I, González N, Rivera S. REVISTA ARGENTINA. Rev Argentina Clínica Psicológica. 2017;26:95–102.
60. Javier M. Consumo. Economipedia. 2017. [citado 2020 Feb 4]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/ingreso.html>
61. RAE. Diccionario de la Lengua Española. RAE. 2019. [citado 2020 Feb 4]. Disponible en: <https://dle.rae.es/diccionario>
62. Ramos C. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Sector VI. Chonta – Santa Maria 2016. 2016.
63. Gómez R, Fernández C, Cámara N, Faus A. Salud en la vida adulta y su relacion con el envejecimiento saludable [Internet]. España; 2017 [cited 2020 May 10]. Available from: [https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es\\_es/images/envejecimiento-saludable\\_tcm1069-405333.pdf](https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/images/envejecimiento-saludable_tcm1069-405333.pdf)
64. De La Cruz E, Feu S, Vizuete M. El nivel educativo como factor asociado al

- bienestar subjetivo y la salud mental en la población española. *Univ Psychol* [Internet]. 2013 [cited 2020 May 11];12(1):31–40. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v12n1/v12n1a04.pdf>
65. Zapata M. *Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta del Asentamiento Humano 4 de mayo - Castilla - Piura*, 2014. 2015.
  66. Laubscher B, Segura A, Toledo M. *Impacto de la Ocupación en el envejecimiento: Una investigación en Magallanes*. Universidad de Magallanes; 2010.
  67. Iman A. *Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Maduro*. Pueblo Joven “Villa María”, Nuevo Chimbote - 2014. 2016.
  68. Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria. *Estilos de vida saludable. ¿Cómo afecta nuestro estado civil en la alimentación?* [Internet]. Costarrica; 2017 [cited 2020 May 11]. Available from: <http://estilosdevida.cacia.org/wp-content/uploads/2017/12/Suplemento-27.pdf>
  69. Milla J. *Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Hualcán - Carhuaz*, 2018. 2018. Disponible en: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7542/ADULTOS\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_MILLA\\_LEON\\_JACKELIN\\_VANESA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7542/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_MILLA_LEON_JACKELIN_VANESA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  70. Palacios G. *Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama-Piscobamba*, 2018. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018.



## ANEXOS

### ANEXO N° 01



#### ESCALA DE ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender



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

N	V	F	S
Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre

N°	ÍTEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Come usted tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, usted consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee usted Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
7	Hace usted ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente usted 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	Usted plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración	N	V	F	S
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACIÓN</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida	N	V	F	S

18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el 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
<b>Total, del Puntaje Obtenido</b>					

Puntaje			
N	V	F	S
Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
1	2	3	4

75-100 puntos	Saludable	
25-74 puntos	No saludable	



UNIVERSIDAD LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LA PERSONA**

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

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN:**

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

---

**A. FACTORES BIOLÓGICOS**

- **¿Qué edad tiene usted?**
  - a) 20 a 35 años
  - b) 36 – 59 años
  - c) 60 a más años
- **Marque su Sexo**
  - a) Masculino
  - b) Femenino

**B. FACTORES CULTURALES**

- **¿Cuál es su grado de instrucción?**
  - a) Analfabeto(a)
  - b) Primaria completa
  - c) Primaria incompleta
  - d) Secundaria completa
  - e) Secundaria incompleta
  - f) Superior completa
  - g) Superior incompleta
- **¿Cuál es su religión?**
  - a) Católico(a)

- b) Evangélico(a)
- c) Mormón
- d) Protestante
- e) Otra religión

### **C. FACTORES SOCIALES**

- **¿Cuál es su estado civil?**
  - a) Soltero(a)
  - b) Casado(a)
  - c) Viudo(a)
  - d) Unión libre
  - e) Separado(a)
- **¿Cuál es su ingreso económico?**
  - a) Menos de 100 soles
  - b) De 100 a 500 soles
  - c) De 600 a 1000 soles
  - d) De 1000 a más soles
- **¿Cuál es su ocupación?**
  - a) Obrero(a)
  - b) Empleado(a)
  - c) Ama de casa
  - d) Estudiante
  - e) Ambulante
  - f) Otros



ANEXO N° 03

## CONSENTIMIENTO INFORMADO



### “ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – HUAYLAS - ANCASH, 2020.”

Yo,

.....identificado  
con DNI N° ....., **acepto participar voluntariamente** en el presente estudio, porque me explico y comprendo 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 las personas entrevistadas.

Por lo cual autorizo mi participación voluntaria y firmo este documento como señal de conformidad.

---

**FIRMA**

ANEXO N° 04



VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – HUAYLAS - ANCASH, 2020



EVALUACIÓN CUALITATIVA:

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

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

	R-Pearson	
Ítems 1	0.35	
Ítems 2	0.41	
Ítems 3	0.44	
Ítems 4	0.10	(*)
Ítems 5	0.56	
Ítems 6	0.53	
Ítems 7	0.54	
Ítems 8	0.59	
Ítems 9	0.35	
Ítems 10	0.37	
Ítems 11	0.40	
Ítems 12	0.18	(*)
Ítems 13	0.19	(*)

Ítems 14	0.40	
Ítems 15	0.44	
Ítems 16	0.29	
Ítems 17	0.43	
Ítems 18	0.40	
Ítems 19	0.20	
Ítems 20	0.57	
Ítems 21	0.54	
Ítems 22	0.36	
Ítems 23	0.51	
Ítems 24	0.60	
Ítems 25	0.04	(*)

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.



## ANEXO N° 05



### CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL DISTRITO DE CARAZ – HUAYLAS - ANCASH, 2020

#### 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



## ANEXO N° 06

### CÁLCULO DE LA MUESTRA

**Tamaño de la población = 9340**

Por lo que, al ser considerado población muy elevada, se procedió a utilizar la fórmula de cálculo muestral:

#### MUESTREO ALEATORIO SIMPLE:

**Formula:**

$$n = \frac{Z^2(p * q)N}{E^2(N - 1) + Z^2(p * q)}$$

*Dónde:*

**n** = tamaño de la muestra.

**Z** = 1.96 valor de la distribución normal.

**N** = Población conformada por 9340 pobladores.

**E** = 5% de margen de error.

**p** = 0.5

**q** = 1- p = 0.5

Remplazando los valores:

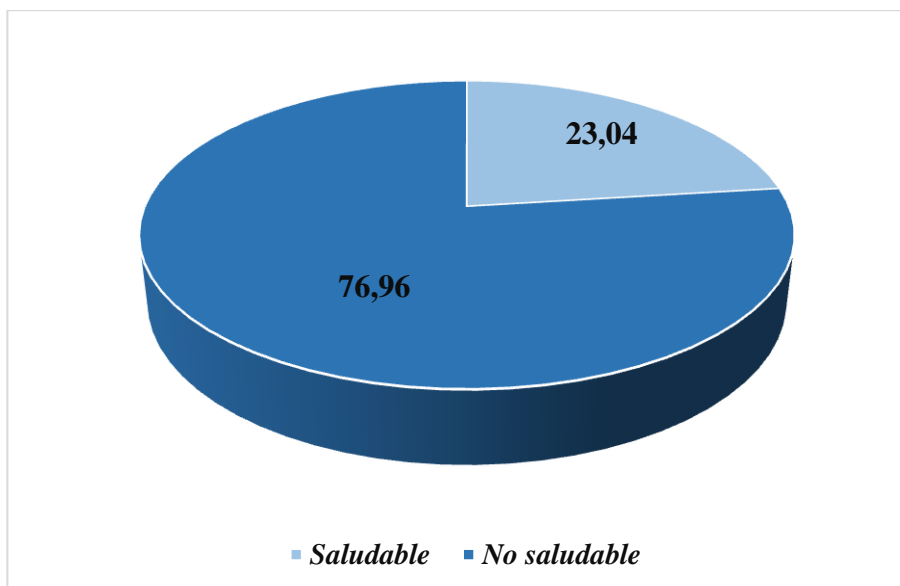
$$n = \frac{1.96^2(0.5 * 0.5)9340}{0.05^2(9340 - 1) + 1.96^2(0.5 * 0.5)}$$

**n** = 369 pobladores.

Por lo que la muestra que se empleó para la siguiente investigación, estuvo conformada por **369 adultos** que residen en la zona urbana de la ciudad de Caraz.

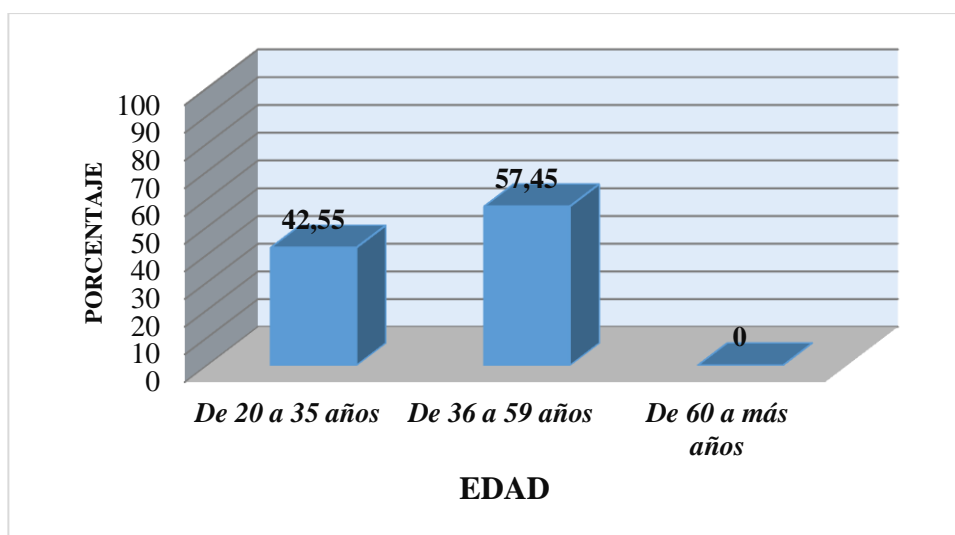
## ANEXO N° 07

**GRAFICO 1:** Estilos de vida de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020



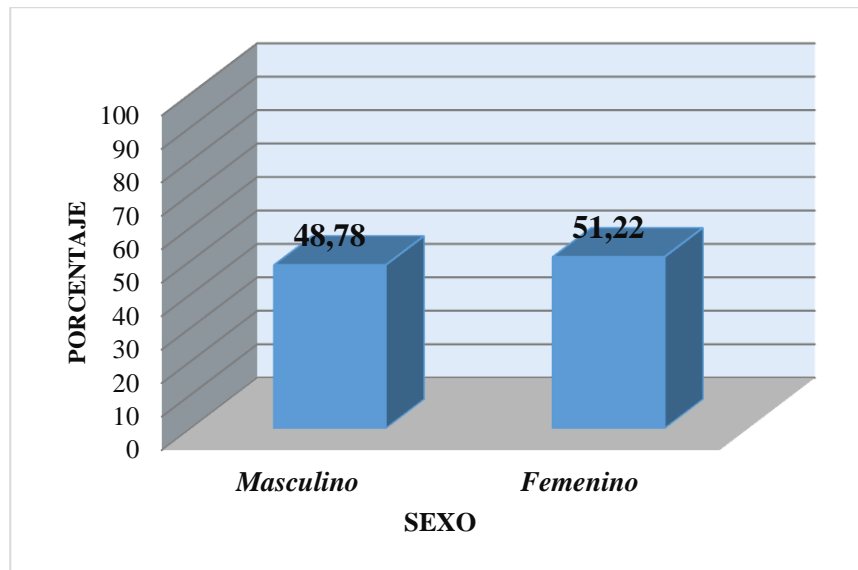
Fuente: tabla1

**GRAFICO 2:** Edad de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.



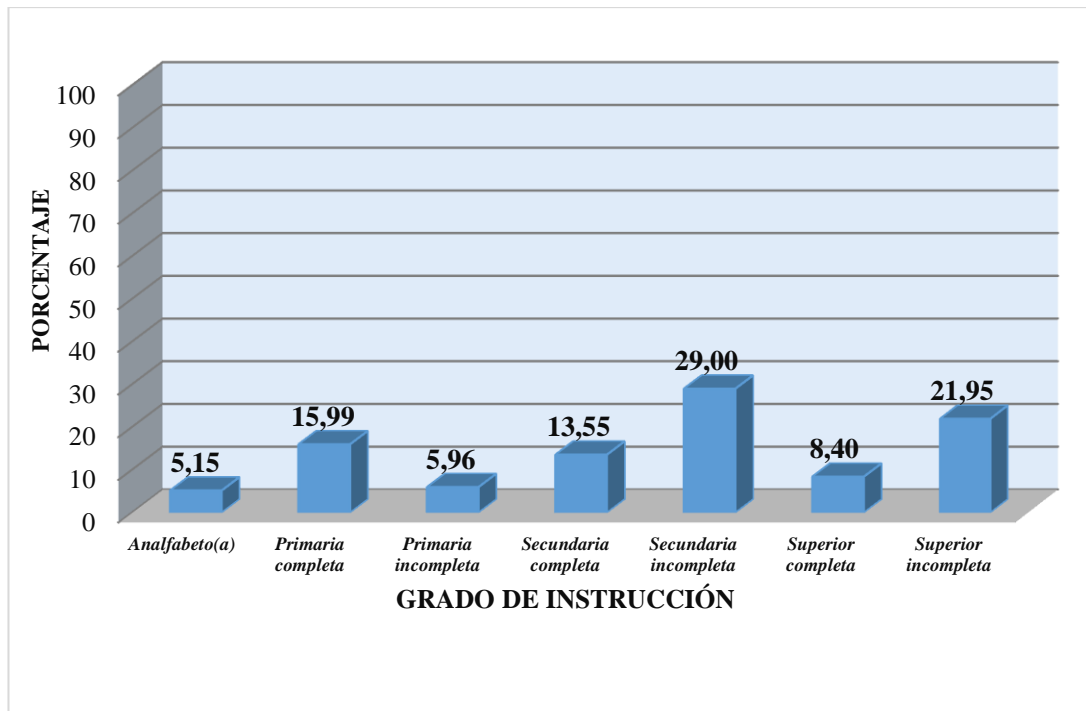
Fuente: tabla2

**GRAFICO 3:** Sexo de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.



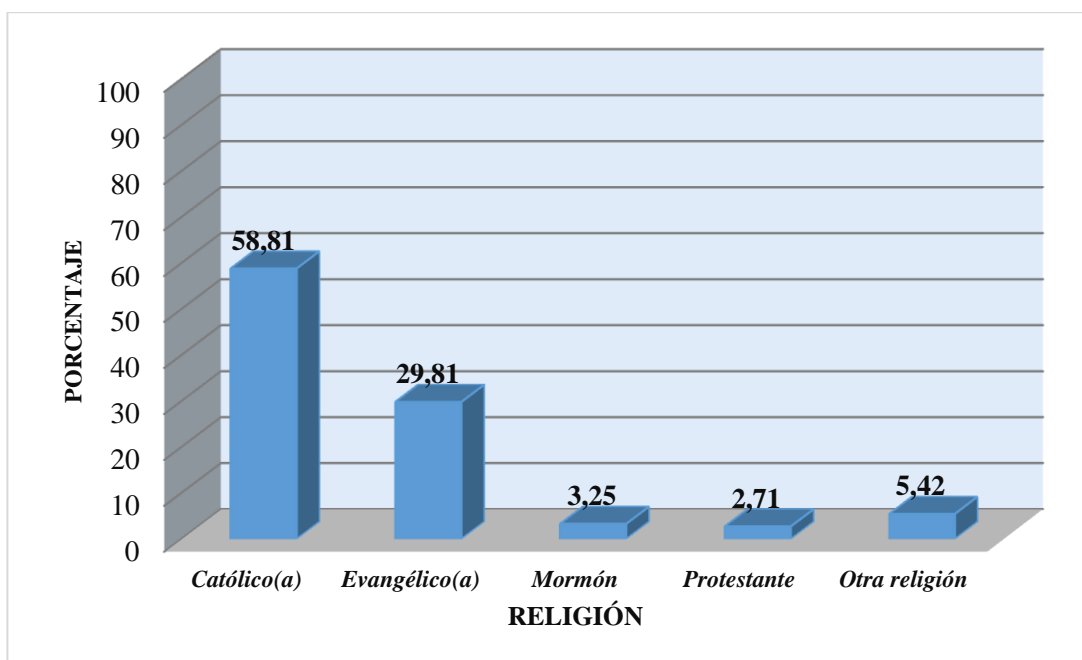
Fuente: tabla 2

**GRAFICO 4:** Grado de instrucción de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.



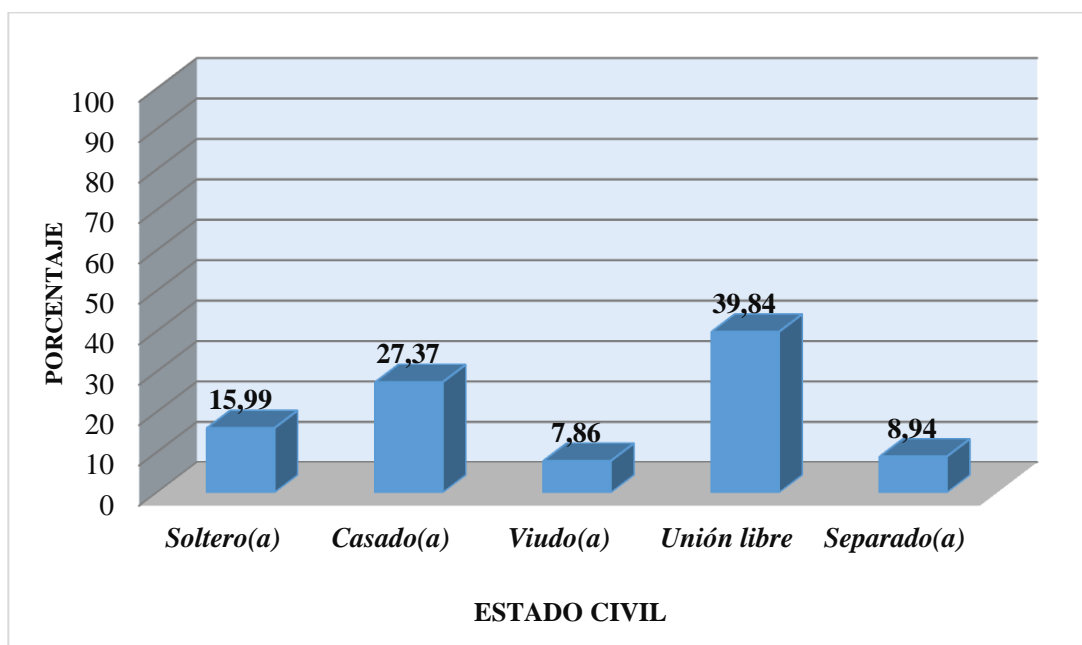
Fuente: Tabla 2

**GRAFICO 5:** Religión de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.



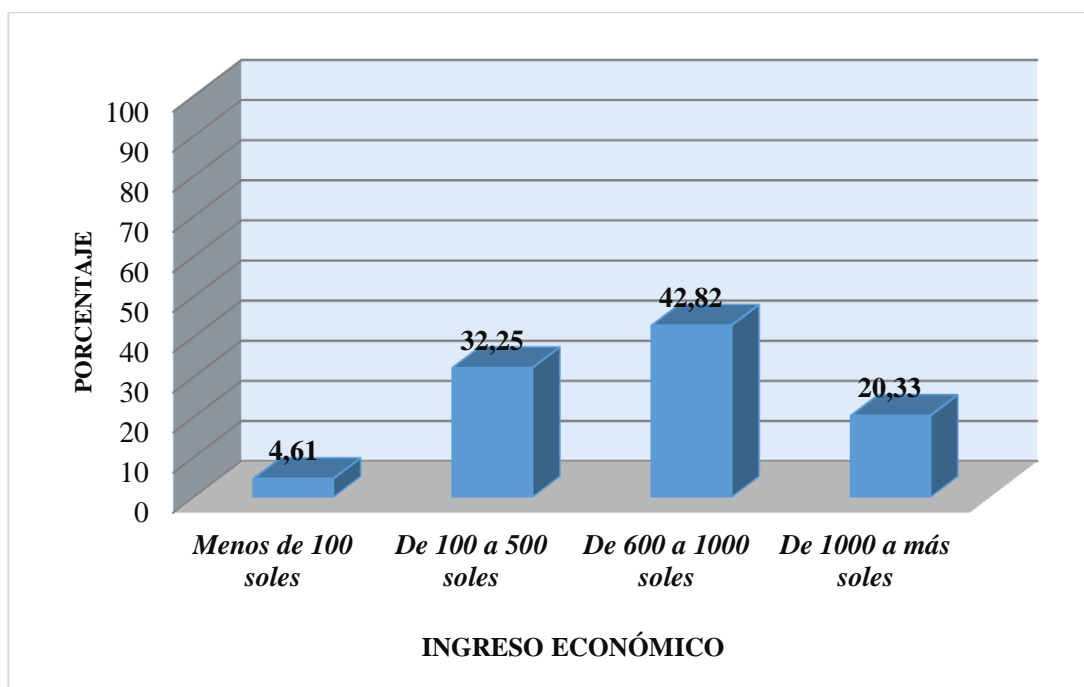
Fuente: Tabla 2

**GRAFICO 6:** Estado civil de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.



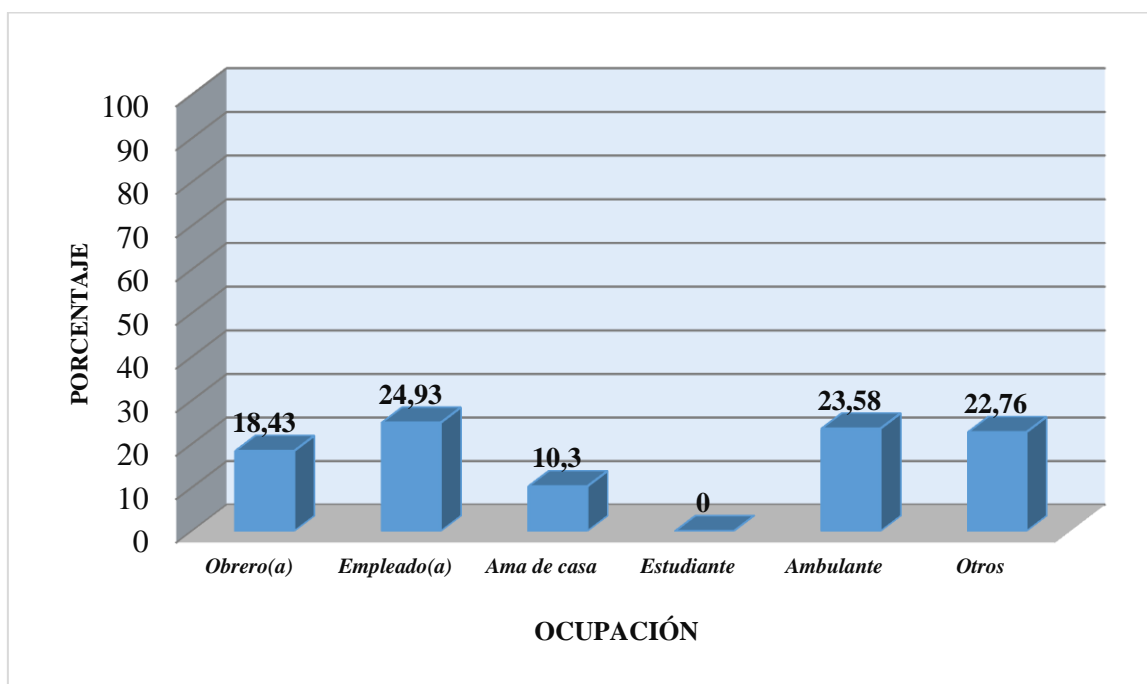
Fuente: Tabla 2

**GRAFICO 7:** Ingreso económico de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020.



Fuente: Tabla 2

**GRAFICO 8:** Ocupación de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020



Fuente: Tabla 2