

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS MAYORES,
DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO
DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017**

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

AUTORA

FLORES QUIJANO, ESTHER JENY

ORCID: 0000-0001-5185-4290

ASESOR

Mgtr. ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

ORCID: 0000-0003-1940-0365

HUARAZ-PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Flores Quijano, Esther Jeny

ORCID: **0000-0001-5185-4290**

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Estudiante de pregrado,
Huaraz Perú.

ASESOR

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

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

JURADO

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID ID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID ID: 0000-0003-3646-909X

Velarde Campos, María Dora

ORCID ID: 0000-0002-5437-0379

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía

Presidente

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán

Miembro

Mgtr. María Dora Velarde campos

Miembro

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo

Asesor

AGRADECIMIENTO

En especial a Dios omnipotente quien me ha dado la vida y la oportunidad para poder realizar mis metas trazadas, la sabiduría para poder realizar mi investigación.

A mis padres:

Agradezco con mucho cariño a ellos, que son mi razón por el cual me encuentro aquí y por brindarme su apoyo incondicional.

DEDICATORIA

Con amor a Dios por guiar mi camino y estar a mi lado en todo momento dándome la fuerza de voluntad para lograr mis objetivos.

Dedico este proyecto de tesis a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado conmigo en cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento.

ESTHER FLORES

RESUMEN

La presente investigación cuya denominación “Estilos de vida y factores Biosocioculturales en adultos mayores del centro poblado de Vicos del Distrito de Marcará Provincia de Carhuaz, 2017”. De tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional no experimental. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales y como objetivos específicos: describir el estilo de vida en adultos mayores e identificar los factores Biosocioculturales. La población estuvo constituida por 150 adultos mayores, a quienes se aplicó un instrumento: escala de estilos de vida y un cuestionario sobre factores biosocioculturales utilizando la técnica de entrevista y observación, los datos fueron procesadas en una base de software PASW software versión 18.0 para su respectivo proceso. Se presentaron tablas simples y de doble entrada. Para establecer una relación entre variables de estudio utilizando la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$. Concluyendo que la mayoría de los adultos mayores tiene un estilo de vida no saludable y un porcentaje bajo saludable. Con un porcentaje mayor de sexo femenino, grado de instrucción analfabeta, religión católica, con estado civil viudos, ocupación obrera y con un ingreso económico menor de 400 nuevos soles. No se encontró ninguna relación estadística significativa entre estilos de vida y factores biosocioculturales.

Palabras claves: Estilo de vida, Factores Biosocioculturales, Adulto Mayor

ABSTRACT

The research called “lifestyles and bio-sociocultural factors in older adults from the town center of Vicos in the District of Marcará, Province of Carhuaz, 2017”. Quantitative, cross-sectional, descriptive, correlational, non-experimental design. Its general objective was to determine the relationship between lifestyle and Biosociocultural factors, as specific objectives: describe the lifestyle in older adults and identify Biosociocultural factors. The population consisted of 150 older adults, to whom an instrument was applied: lifestyle scale and a questionnaire on bio-cultural factors using the interview and observation technique, the data were processed in a PASW software version 18.0 database for their respective process. Simple and double entry tables were presented. To establish a relationship between study variables using the Chi square criteria independence test with 95% reliability and significance of $p < 0.05$. Concluding: Most of the older adults have an unhealthy lifestyle and a low percentage are healthy. With a higher percentage of women, illiterate education, Catholic religion, widowed marital status, worker occupation and with an economic income of less than 400 nuevos soles. No statistically significant relationship was found between lifestyles and biosociocultural factors.

Keywords: Lifestyle, Factors Biosocioculturales, Elderly.

ÍNDICE DE CONTENIDO

TÍTULO	
EQUIPO DE TRABAJO	
HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	
ÍNDICE DE CONTENIDO	
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v;Error! Marcador no definido.
RESUMEN	vi;Error! Marcador no definido.
ABSTRAC	vii;Error! Marcador no definido.
CONTENIDO	viii;Error! Marcador no definido.
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	ix
I. INTRODUCCION	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	12
III. HIPÓTESIS	27
IV. METODOLOGÍA	28
4.1. Diseño de la investigación	28
4.2. Población y Muestra.....	28
4.3. Definición y Operacionalización de variables	29
4.4. Técnicas e Instrumentos	33
4.5. Plan de Análisis.....	35
4.6. Matriz de Consistencia.....	37
4.7. Principios Éticos.....	38
V. RESULTADOS	39
5.1. Resultados	39
5.2. Análisis de Resultados	46
VI. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES	78
6.1. conclusiones	76
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
ANEXO ..	95

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR. DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017.....	39
Tabla 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017	39
Tabla 3: FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017	42
Tabla 4: FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017.....	43
Tabla 5: FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017.....	44

ÍNDICE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1: ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017.....	105
GRÁFICO 2: SEXO DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017.....	105
GRÁFICO 3: GRADO DE INSTRUCCIÓN DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017.....	106
GRÁFICO 4: RELIGIÓN DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017.....	106
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017.....	107
GRÁFICO 6: OCUPACIÓN DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017.....	107
GRÁFICO 7: INGRESO ECONÓMICO DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017.....	108

I. INTRODUCCIÓN

En el siguiente estudio de investigación tuvo como objetivo general dar a conocer como el estilo de vida se relaciona con los factores biosocioculturales en los adultos mayores del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz. La investigación se basó en teorías conceptuales de estilo de vida y los factores Biosocioculturales de los adultos mayores sabiendo que ambas variables son importantes para el mantenimiento de la salud como bien se sabe la población investigada requiere de una atención. (1)

Los factores Biosocioculturales en la persona adulta mayor en las que tenían las siguientes variables de estudio se les consideró la edad, sexo, grado de instrucción, el estado civil, ocupación e ingreso económico de las cuales el centro poblado de Vicos tiene todos estos factores que son primordiales e indispensables (2)

El presente trabajo se estructura de la siguiente manera: capítulo I: Introducción; capítulo II: revisión de literatura; capítulo III: Hipótesis; capítulo IV: Metodología; capítulo V: Resultado; capítulo IV: conclusiones, aspecto complementario, referencias bibliográficas y anexo la cual contiene hallazgos importantes y valiosos que contribuirá de una u otra manera, en el enriquecimiento de conocimiento teórico.

En América Latina se observa que alrededor de 250 millones de personas adultas padecen alguna enfermedad no transmisible, tales como el cáncer, la diabetes y la enfermedad cardiovascular. En 2007 (3,9) millones de personas murieron por estas causas, 37% eran menores de 70 años, por todo ello esta enfermedad del corazón es la principal causa de muerte en la gran mayoría de los

países de las Américas, por lo cual se exige compromisos específicos en cuanto a políticas de salud, programas de servicios sociales y médicos que atiendan las condiciones crónicas que acompañan la longevidad de esta etapa. (3)

La OMS dio a conocer que las enfermedades crónicas no trasferibles está relacionada la población en investigación con deficiencia de estilos de vida no saludable, donde a medida que la humanidad va controlando las enfermedades infecciosas y muertes de los infantes y todo ello aumenta una gran preocupación cómo problemas de problemas de salud y esto va relacionado con las conductas de riesgo, dentro de ellas como consumo de bebidas con alcohol, al fumar incontrolablemente, problemas de estrés, la deficiencia de realizar actividad física o consumir alimentos inadecuadas y en relación con la epidémica del siglo XXI. (4)

En los países subdesarrollados, las enfermedades son más prevalentes debido al mal hábito de las personas, ya que con el pasar del tiempo los que no tuvieron un estilo de vida adecuada, al no realizar ejercicios, con una alimentación inadecuada y con el hábito del consumo drogas, todo ello como consecuencia tienen problemas en la etapa del adulto mayor de tal manera que es importante realizar actividades, programas, promocionar del estilo de vida para así poder evitar enfermedades. (4)

Actualmente, la situación del adulto en el Perú se ve afecta por múltiples causas tanto internas como externas las enfermedades que mayormente aquejan a la población adulta en nuestro país son enfermedades crónicas: cardiovasculares y cerebrovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes son las principales causas de mortalidad en la persona

adulta, este grupo etario, se consideran altamente vulnerables, ya que presentan mayores riesgos de enfermar o morir por enfermedades crónicas o enfermedades no transmisibles que son afecciones de larga duración y por lo general de progresión lenta es preocupante ya que llega al 16% de personas que tienen diabetes (5).

El envejecimiento en la población peruana se encuentra en un proceso de desarrollo teniendo en cuenta al número y años de tasa de vida. Se estimó que entre el 1990 y el 1996 se redujo las enfermedades de transmisión entre mujeres como hombres. Hoy en día el país presenta prevalencias de enfermedades crónicas y degenerativas. De tal manera que las enfermedades como, TBC, SIDA, pandillaje, consumo de drogas, violencias sociales y entre otros va en aumento (4).

En el 2017 en el Perú cerca del 58% de la población peruana mayor de 15 años tiene obesidad y sobrepeso. La prevalencia de sobrepeso en dicho grupo es el del 36,9% y el 21% de obesidad. Ya que estas enfermedades son un riesgo para la población desarrollando enfermedades cardiovasculares dentro de ellos encontramos el infarto al corazón y derrames cerebrales, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades respiratorias algunos tipos de cánceres. Trastornos del sueño entre otros. (5)

De tal manera el estilo de vida se basa prácticamente en los hábitos, la manera de comportarse rutinariamente esto llevando a la persona a realizar voluntariamente acciones en las que pueden perjudicar a su salud de tal manera predomina las enfermedades crónicas de tal modo esto debiéndose a un mal habito. (3)

La salud física y mental constituyen una responsabilidad individual con acciones independientes de tal manera que dirige a una conservación como ciudadano y realizar como un deber cívico para disminuir lo emocional o sentimental, corto o también lejano plazo tanto en la familia como la sociedad de tal manera obteniendo una vejez saludable de tal modo sea un ejemplo a seguir por los más jóvenes como un estilo de vida sana (3)

Los estilos de vida se pueden comprender como las actitudes o comportamientos que se pueden obtener y desarrollar por las personas ya sea de forma individual o grupal ya que tiene necesidades como toda persona y alcanzar su desarrollo personal (3).

El reflejo de la salud de la población Peruana es una realidad social que en la actualidad damos muestra de progreso en indicadores de salud, se puede ver que existe una realidad oculta enmascarada en promedios nacionales. Un grado mayor y menor de posibilidad de mortalidad y presencia patológica está en situación a los factores socioeconómicos, de género, nivel educativo, lugar de residencia como las personas que viven en comunidades rurales (4).

En las personas los problemas de salud se deben tener presente la prevención. Sabiendo que el bajo acceso al servicio de salud, programas especializados, en los tratamientos con precios elevados y las pérdidas de los seres queridos ocasionada por enfermedades que se pueden prevenir a tiempo. (4)

Existe dos tipos de clases social la media y alta por ende la clase alta tiene la manera de elegir dónde va vivir, donde va estar situado su hogar, tipo de consumo de alimentos y la mejor atención médica que recibirá por otra parte la clase media tiene restricciones que no pueden tenerlas esto a causa de la pobreza

falta de economía esto influye a un comportamiento enraizado en los grupos sociales (4).

El estilo de vida abarca en lo que es la alimentación adecuada, actividad física, al no consumo del tabaco, también en el ambiente saludable como vivienda, trabajo así mismo encontramos lo que es conducta sexual, también salud mental y por último, el control de tres elementos importantes que está relacionada como la presión arterial, colesterol y arterioesclerosis (5).

Algunas personas pueden manifestar factores de riesgo por lo que es necesario detectar de manera oportuna ya que si esto se detecta a tiempo se puede realizar prevención y mejorar su estilo de vida de la persona (5).

Nuestro país es un reflejo de nuestra realidad social ya que actualmente se ve que en algunos indicadores de salud hay mejoras, pero también hay gran diferencia que se esconden de los promedios nacionales que están ocultas pero existentes en la salud. La mayoría de muertes que hay y enfermedades está relacionada con los factores como la socioeconómica, las condiciones en que se encuentra la zona rural, el nivel de instrucción en la población (6).

Asimismo, en el Perú, que es un país donde su población está en pleno crecimiento poblacional en estos últimos años, el Perú tiene tres regiones y se divide en 24 departamentos, cuyo porcentaje de población no necesariamente es equivalente con la superficie habitada. En la región Costa viven el 55,9% de habitantes, en la Sierra el 29,6% y en la Selva el 14,5%. No obstante, el plano geográfico es más en la Selva el modo de empleo se modificó, la esperanza de vida se incrementó y todo esto trajo como resultado el cambio del estilo de vida de estas personas. Hoy en día las personas dedican más horas al trabajo, entonces

también consumen las comidas rápidas, practicando el sedentarismo y consumen bebidas alcohólicas, a consecuencia de todo esto se ve un inadecuado estilo de vida, trayendo consigo múltiples enfermedades ((7).

A esta problemática, los adultos mayores no están ausentes, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz. El centro poblado de Vicos está situado en el callejón de Huaylas en la región de Ancash, provincia de Carhuaz, distrito de Marcará, a una Altitud entre 3100 y 3400 msnm. De Clima: Seco, está limitado por el sur: San Miguel de Aco, por el norte: provincia de Marcará, este: por Chacas por el oeste: Marcará con la Cordillera Negra. (8)

El centro poblado fue creado 12 de julio de 1962 con habitantes de 3000. Actualmente cuenta con un alcalde, presidente de la comunidad, regidores, directores de instituciones educativas, Juez de Paz, Teniente Gobernador, presidenta de vaso de Leche, Presidentes de Clubes Deportivos. El centro poblado de Vicos del distrito de Marcará actualmente cuenta con una institución educativa Pedro Pablo Atusparia-Vicos con 3 niveles inicial, primaria y secundaria de género mixta de turno mañana. También cuenta con una iglesia católica que se encuentra ubicada en la misma plaza de Vicos, una municipalidad, un centro de salud, un campo de deportivo y cementerio. (8)

Este centro poblado cuenta con autoridades como: Presidente y/o delegado, vicepresidente, secretario, tesorero, un vocal los mismos que son elegidos mediante asamblea por votos de los habitantes del mismo centro poblado, También es importante señalar que dichas autoridades cumplen un rol muy importante; por ejemplo el presidente y vicepresidente se encargan de velar por

los intereses comunes y el desarrollo de su sector así mismo hacer eco de los reclamos de alguna insatisfacción de los pobladores para bienestar del sector, estas sugerencias o reclamos las hacen llegar al presidente de la comunidad de Vicos los cuales dialogando con los demás delegados 10 de los demás sectores (10 sectores) tratan de dar soluciones específicas.

Sus platos típicos son: Picante de cuy (cocinado con papas de la zona, ají rojo), llunca con gallina (trigo sancochado más gallina de corral criados por las mujeres de la zona), picante de chocho (chocho molido mezclado con papas sancochadas acompañado de cancha maíz tostado en cacerolas de barro), puchero (incluye repollo sancochado con papas más pellejo de chanco). La fiesta patronal de este sector es en el mes de Setiembre de cada año tiene un inicio del 18 hasta el 24 del mismo mes, la Patrona que veneran es la “Virgen de las Mercedes”, El tipo de música que los pobladores acostumbran danzar es el huayno, entonado por la banda de músicos de los alrededores de la zona. (8)

Actualmente el establecimiento de salud es una institución CLAS, cuenta con los siguientes profesionales de salud: a cargo de la jefatura se encuentra una Doctora. Además, cuentan con un médico SERUMS y un médico en plaza de nombrado; dos Lic. En enfermería nombradas, un odontólogo, dos obstetras, tres técnicas en enfermería nombrados, dos técnicos en enfermería contratados por el municipio, un chofer contratado por el municipio del distrito de Marcará, un laboratorista por CLAS (Comunidades Locales de Administración en Salud).

Las carteras de servicio de salud que ofrece el Puesto de Salud de Vicos incluye: Servicios de Consulta Externa: Atención ambulatoria, Atención de Urgencias y Emergencias que se presenten en la comunidad de Vicos y los 10

sectores. Servicio de atención AIS niño: Se realiza el control de crecimiento y desarrollo del niño sano (CRED), Inmunización, orientación y consejería nutricional, suplementación con multimicronutrientes, visita familiar. Servicio de Atención al Adolescente: Atención 12 de crecimiento y desarrollo, consejería nutricional, orientación y consejería sobre planificación familiar, administración de vacunas, atención a la salud de los jóvenes según prioridad. Servicio de atención al Joven: Evaluación integral y sistemática del joven, orientación y consejería en planificación familiar, ITS, VIH/SIDA. Servicio de atención al adulto: Evaluación integral al adulto, planificación familiar, toma de Papa Nicolau, administración de vacunas. Servicio de atención al adulto mayor: Evaluación integral del adulto mayor, evaluación nutricional, consejería nutricional, atención a la salud de los adultos según prioridad. Servicio de atención a la gestante: Atención Prenatal, consejería nutricional, consejería en salud reproductiva, planificación familiar, administración de vacunas, visita familiar integral. Salud familiar y comunitaria: Visitas familiares, sesiones educativas y demostrativas. Otros servicios: Estrategia Nacional Control de la Tuberculosis, Vacunación antirrábica a canes, Farmacia, Transporte de Pacientes (ambulancia). En caso necesario de hospitalización y/o complicación del usuario este es referido al centro de salud de Marcará

“Las enfermedades más prevalentes presentadas por los adultos del sector en estudio durante el año 2016: Artrosis con un 42%, Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS) con un 31%, seguido de Caries Dental con un 12%, gastritis 10%, enfermedades diarreicas agudas (EDAS)7% ;situación que preocupa al personal de salud ya que la artrosis es una enfermedad que lidera el porcentaje

siendo considerada como una patología crónica degenerativa, donde el paciente refiere sentir mucho dolor en los huesos, Así mismo también las demás enfermedades que se presentan es preocupante para los profesionales de la salud según nos refirieron.

Frente a lo expuesto se considera como problema de investigación: ¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales en los adultos mayores, del centro Poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz, 2017?

Para el presente trabajo los objetivos de investigación son: Objetivo General:

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales en los adultos mayores del centro Poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz.

Para ello, tenemos los objetivos específicos:

- Describir el estilo de vida en los adultos mayores, del centro Poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz.
- Identificar los factores Biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico Biosocioculturales en los adultos mayores, del centro Poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz.

la investigación dio a justificar por qué fue importante realizar este tema de estilos de vida, no es posible realizar a través de un listando comportamientos individuales o grupales para que puedan vivir más o menos años, ya que el estilo de vida determina la relación con los factores de riesgo y factores de bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone

de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

Es importante la investigación a los profesionales de salud del centro de salud de Marcará ya que los resultados obtenidos ayudaron en mejorar la atención integral de las personas adultas mayores de esta población, incrementar la eficiencia los programas preventivos promocionales la salud del adulto, de tal manera reduciendo los factores de riesgos y mejorado su estilo de vida de la población en todas sus etapas.

Para el profesional de enfermería es útil esta investigación ya que puede realizar estrategias promoviendo un estilo de vida adecuada en la población realizando sesiones educativas, orientación, promover el consumo de alimentos saludables en otros de esta manera el profesional de enfermería fortalecerá su liderazgo dentro del equipo de salud.

De tal manera esta investigación que se realizó les permitirá a las futuras profesionales de enfermería de la Universidad Privada ULADECH a que puedan socializar los resultados obtenidos y que pueden incorporar contenidos sobre estilos de vida y les garantice la formación con una preceptiva de prevención promocional hacia la población de la adulta mayor.

De igual manera, es importante realizar el trabajo de investigación para que las autoridades regionales de la DIRESA y la municipalidad de Marcará y los pobladores de Vicos identifiquen los factores de riesgo de tal manera realizar cambios en sus conductas con la ayuda del centro de salud de Marcará ya que si ellos reconocen su estilo de vida inadecuada y las consecuencias que traen como enfermedades todo esto disminuirá el riesgo de padecer cualquier enfermedad a

causa de su conducta y favorecerles la salud y el bienestar. El presente estudio sirve de marco referencial de conocimientos para los estudiantes y la sociedad en futuros trabajos de investigación.

El siguiente estudio, fue de tipo no experimental, cuantitativo, básico y con un corte trasversal, teniendo como diseño descriptivo correlacional, con una muestra de 150 personas mayores de 60 años a más, quienes cumplieron con las perspectivas de inclusión, quienes se les aplicó los dos instrumentos de las cuales son el formulario de factores Biosocioculturales de las personas; además, la escala de estilos de vida, dentro del análisis y el procesamiento de datos en la que se realizaron en software y SPSS en versión 22.0 en las cuales se relacionó las dos variables aplicándose la prueba de independencia del Chi al cuadrado con una confiabilidad del 95% y significativa de $p < 0.05$.

Los análisis que se obtuvieron indican que el 88.0% de la población tiene un estilo de vida no saludable, con un 52.0% de sexo femenino, con un grado de instrucción 61,3% que son analfabetos por otro lado el 76,0% de religión católica, con un estado civil del 43,3% de viudos. De las cuales en ocupación el obrero tiene el 49,3%. Teniendo un 82,0% ingreso económico menor de 400 nuevos soles.

Se llegó a la conclusión que el estilo de vida no saludable está influenciado en los pobladores de Vicos refiriendo que está dicha población está en un riesgo en padecer enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes en sus dos tipos, la hipertensión arterial y todo da a referir el puesto de salud ya que indicó que la gran mayoría de los adultos presenta estas enfermedades.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación:

En la presente investigación se encontraron trabajos similares con el tema de investigación sobre estilos de vida ya que es la manera con que la persona se comporta. Los factores nocivos son un riesgo para la salud esto quiere decir que, si una persona cambiaría su estilo de vida saludable en su actitud, trabajo, vida cotidiana, actividad física, espiritual entre otros tendría una mejor vida. Ante ello tenemos algunos autores que hablan sobre los estilos de vida.

A nivel Internacional:

Pardo M. y Núñez N. (9). En su investigación “Estilos de vida y salud en la mujer adulta de Colombia entre los años 2012”. Con una metodología cuantitativo de naturaleza trasversal y descriptiva con una muestra de 130 féminas. Que alcanzó el objetivo de analizar su estilo de vida y el proceso de salud dando como resultado que el 50 % de las mujeres tienen un estilo de vida saludable llegando a la conclusión que al realizar una estrategia de promoción de salud orientada al estilo de vida en la mujer adulta joven puede disminuir los estilos de vida no saludables todo esto basándose en una gestión social de riesgo.

Álvarez G. y Adaluz J. (10). En su estudio “Estilos de vida saludable en los internos de enfermería de la universidad de Guayaquil entre los años 2014 al 2015”. Teniendo como objetivo se dará a conocer sobre los estilos de vida en los internos de enfermería. metodologías tipo cuantitativo modelo descriptivo, explicativo. De diseño trasversal con una encuesta con preguntas de sí o no respondieron 80 estudiantes, dando como resultado que el 50% come alimentos no adecuados como las chátaras denominada como alimentos de comida rápida.

el 60% tiende a hacer ejercicios como correr, caminar entre otras por lo menos 30 minutos. También, el 40% no desarrolla ningún ejercicio esto indicando que el 63% tiene sobrepeso y el 20% obesidad de tipo I esto debido a tener una inadecuada alimentación y la deficiencia de ejercitar el cuerpo. Por otra parte, el 40% no descansa adecuadamente, el 80% tiene ánimos de tristeza de tal manera mostrado una actitud agresiva ya que el 40% se molesta rápidamente y el 80% son sexualmente activos con un riesgo del 60% que no usa protección de los preservativos. Cuya conclusión fue que el estilo de vida de los estudiantes es irresponsable tanto en su alimentación y mayormente en el cuidado de salud reproductiva.

Angelucci L. Hernández, M (11). En su estudio sobre la “Influencia del estilo de vida, sexo, la edad y el INC en la salud física y psicológica en los jóvenes Universitarios –Venezuela, 2017”. Con un objetivo de identificar la influencia del estilo de vida entre los factores en la salud física y emocional de los estudiantes con la investigación explicativa teniendo como diseño prospectivo en las cuales se utilizó un cuestionario de estilos de vida de las cuales en una escala se refiere a la salud física y otra hoja de identificación con una población investigada de 132 estudiantes, concluyendo que los estudiantes tiene problemas fisiológicas y psicológicas no solo ello, también tienen hábitos inadecuados en la alimentación, en correr diariamente y el consumo de sustancias peligrosas para su cuerpo.

Balcázar P. Gurrola G. Bonilla M. Colín H. y Esquivel E. (12). En su estudio “Estilos de vida en personas adultas con diabetes mellitus 2 en México 2008”. Describió al estilo de vida con una muestra de personas diagnosticadas con diabetes mellitus tipo 2 luego relacionarlas con el comportamiento y la

enfermedad. Dando como conclusión que las personas con desorden alimenticio y con patrones conductuales inadecuadas y entre otros factores conllevan a empeorar el estado del enfermo.

Acuña Y., Cortes R (13). En la cual realizó una investigación “Promoción de Estilos de vida saludable área de salud de Esparza - San José, Costa Rica-2012”. Con la finalidad de promocionar los estilos de vida saludable. Esta investigación de campo de naturaleza transversal y descriptiva. Las muestras están los clientes adscritos entre los años de 20-49 quienes se les aplicó una encuesta dando como conclusión que el 29,4% de la población tiene alguna enfermedad crónica; el 54% de las personas realiza actividad física pero el 46% no realiza ningún tipo de ejercicio, el 57% tiene una alimentación adecuada, también el 8% solo consumo bebidas con sustancias de colorantes preservantes entre otras y casi el 60% de dicha población acude a las consultas en las cuales se puede prevenir. Concluyendo que se debe tomar en cuenta primordialmente a las personas entre 20 a 49 años, incentivándolos a promover un estilo de vida adecuado y realizarse un diagnóstico para no ocasionar complicaciones en la salud.

A nivel nacional

Concepción C. (14). En la investigación que realizo sobre los “Estilos de vida donde refiere que está asociada a las enfermedades cardiovasculares en los estudiantes de la especialidad de cirugía cardiovascular de Lima entre el 2012 y 2013”. Dando como objetivo se dará a conocer la influencia del estilo de vida de los mismos tal investigación da como resultado que el 43% de alumnas trabajan en hospitales en cuanto al estilo que llevan, el 95,2 % no fuma, el 57,1% no ingiere alcohol , el 48% ingiere frutas , el 52% se alimenta con verduras frescas

y el 57% alimentos con frituras de 2 a 3 veces a la semana , el 52.4% no tiene un adecuado horario en el consumo de alimentos y el 62 % hace ejercicios y finalizando que el 76,2% duerme sus 6 horas diarias. Concluyendo que los estudiantes llevan un estilo de vida adecuado, donde la mayoría de ella se preocupa por una salud adecuada, a pesar que existe dificultades de horario de alimentación y horas de descanso.

Luna J, (15). En la siguiente investigación “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la mujer comerciantes del mercado de Buenos Aires de nuevo Chimbote, 2011”. De investigación cualitativa con diseño correlacional con muestra de 180 que indica que el 3,3% de comerciantes tiene un estilo de vida saludable como mayor índice 96,7% con estilo de vida no saludable presentando en los factores biosocioculturales que el 46,4% adulto maduro, 48% tiene secundaria completa, 74% católicos, 16,3% con estado civil solteros y con 50,4% con un ingreso económico de 1000 a 599 soles. Llegó a la conclusión que las mujeres comerciantes no tienen un estilo de vida adecuado.

Aguilar G, (16). En la investigación “Estilos de vida del adulto mayor que asiste al hospital materno infantil villa María del Triunfo, Lima-Perú, 2013”. Con objetivo de determinar el estilo de vida del adulto mayor que hay en el hospital Villa María del Triunfo. Tipo de investigación cualitativo, con diseño aplicativo, método descriptivo con corte trasversal.

Teniendo como muestra de 50 personas mayores más de 60 años de edad para ello se realizó una entrevista y como instrumento de un formulario dando como conclusión que el 50 % de los adultos mayores, el 54% tienen un estilo de vida no saludable, en lo biológico el 52% tiene un hábito saludable, y el 48% un hábito

no saludable, concluyendo que la gran mayoría de los adultos mayores tiene un estilo de vida saludable por la cual podría tener beneficio para su salud; por lo tanto, se evidencia que hay una buena alimentación, realizan ejercicios, de un adecuado sueño y descanso; por lo cual, la gran mayoría evita el consumo de sustancias nocivas.

Aredo M. (17). En su estudio “Estilos de Vida y factores Biosocioculturales del adulto mayor .2º etapa Urbanización Razuri-Trujillo, 2011”. Con un objetivo: determinar la relación entre estilos de vida y factores Biosocioculturales. Teniendo un tipo de estudio cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional. Lo cual estuvo constituida de 90 adultos mayores por la cual se realizó una técnica de entrevista. Llegando a las siguientes conclusiones que la mitad de las personas mayores tienen un estilo de vida saludable, y por otro lado también se encuentra los factores Biosocioculturales, obtuvo la gran mayoría de sexo femenino, con grado de instrucción secundaria incompleta con ocupación ama de casa con un ingreso económico de 100 a 599 nuevo soles, de las cuales pertenecen a una religión evangélica.

Gutiérrez M. (18). En su investigación “Estilos de vida y Factores Biosocioculturales en adultos mayores. Asentamiento Humano Villa Victoria-Nuevo Chimbote, 2011”. De tipo cuantitativo, descriptivo correlacional con muestra de 100 adultos mayores dando como resultado que el 94 % estilo de vida no saludable. Concluyendo que los factores biosocioculturales no se relacionan con el estilo de vida aplicado el chií cuadrado del más del 20% de frecuencia con un inferior a 5.

A nivel Regional/ local:

Revilla F. (19). En su estudio “Estilos de vida Factores Biosocioculturales de los Adultos del distrito de Jangas –Huaraz, 2015”. Con una población de 339 con una metodología cualitativo, diseño descriptivo correlacional. Concluyendo que el 79 % de los adultos tiene un estilo de vida saludable, el 70% son analfabetos, de religión católico 83 %, con un estado civil casado de 43%, de ocupación empleado de 37 %, con ingreso económico menor de 100 del 41% donde aplicó la prueba de independencia de criterio Chi- cuadrado dando como respuesta que si hay relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida con los factores Biosocioculturales entre ellos el sexo y la religión.

Huerta S. y Flores Y. (20). En su estudio “Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018”. Con el objetivo de establecer la relación entre factores de riesgo y el estilo de vida en los internos del hospital Víctor Ramos Guardia. De tipo de investigación cuantitativo, descriptivo, correlacional, de diseño no experimental, por lo cual la muestra estuvo conformada por 42 internos de enfermería, dando como resultados que en los estilos de vida es el 26.2 % y por lo tanto en los factores en su mayoría corresponden al círculo de 22-26 años de edad, de sexo femenino al relacionarlo estos ambos variables no obtuvieron ninguna relación estadística; por lo tanto, concluyó que se acepta la hipótesis nula ya que no se relaciona las variables de estudio, por lo que se rechaza la hipótesis alterna.

Morales R. (21). En su investigación “Estilos de vida y autocuidado en los adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017”. Que tenía como propósito de determinar entre el estilo de vida y autocuidado en

el adulto mayor, en la que tiene la siguiente metodología con un tipo de investigación cuantitativa, correlacional, trasversal y con diseño no experimental, en las que utilizó un cuestionario para la recogida de datos. Teniendo una muestra de 70 adultos mayores, obteniendo los siguientes resultados que el 43% tiene un estilo de vida muy saludable y por otro lado el 7% tiene un estilo de vida poco saludable dando como conclusión que los pacientes de dicho hospital la gran mayoría tiene un estilo de vida adecuada.

Villacorta G. (22). Con título de investigación: “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del centro poblado de Cochac-Huaraz, 2018”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre estilos de vida y factores Biosocioculturales de las personas adultas del centro poblado de Cochac-Huaraz. Tipo de investigación cuantitativo, de corte trasversal y de diseño trasversal correlacional. En la cual estuvo conformado de 137 adultos quienes se les realizó la entrevista, con un instrumento para recoger los datos. Dando como análisis de porcentajes 87,6% de estilos de vida no saludable y el 12,4% obteniendo un estilo de vida no saludable, y por otro lado el factor tiene los siguientes porcentajes en el factor biológico el 58.4% de sexo femenino con 25,5% grado de instrucción de secundaria incompleta, el 58,4% de religión católica. Llegando a la conclusión que no existe relación significativa entre las dos variables, es decir entre estilo de vida y factores biosocioculturales.

2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

Estilos de vida

El siguiente proyecto de investigación fundamenta:

Lalonde M citado por Tejada, J (23). Argumenta como concepto que la manera de vivir de la persona está compuesta por sus comportamientos y conductas habituales que se desarrollan durante el tiempo estas pautas se dan con los padres compañeros, amigos, hermanos y demás personas que los rodean dichos comportamientos son puestas a prueba siendo sujetas a modificaciones.

Para poder identificar los estilos de vida saludable hay varias formas, una de ellas es la caracterización del comportamiento de riesgo de las personas entre ellas tenemos el hábito de consumir alcohol, conducta sexual sin uso de barrera de protección entre otras, y las conductas protectoras aquel que lleva para defender las enfermedades y secuelas (8)

Asimismo, Lalonde M, citado por Tejada, J (23). Afirma: que en la sociedad hay un único estilo de vida saludable sino muchos ya sea cualquier definición esto se adopte. El estilo de vida saludable quiere decir que si una persona no afronta diariamente en la realidad que vive esto le enseñará que es bueno y malo para su salud esto será una lección para que la persona pueda cambiar.

El estilo de vida es un modo de vida individual; ya que es una forma de vida que se relaciona con la conducta motivada del ser humano reflejada en la forma personal del hombre en condiciones concretas y particulares. Hoy en día la familia es un grupo particular con un propio estilo de vida determinando la salud familiar de sus miembros. Por lo que se admite, la categoría de estilo de vida familiar (8)

Según Revilla F, (24). Define el estilo de vida como un conjunto de actitudes y comportamiento donde la persona pueda adoptar y poder desarrollar una nueva

actitud para una buena salud ya sea de forma individual o en forma conjunta para así pueda alcanzar un desarrollo en su vida.

Desde un punto de vista, los estilos de vida no se pueden aislar de los contextos sociales, económico, políticos, además, culturales siendo pertenecientes a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto en mejorar a la persona humana mejorando su condición de vida. (8)

Existe una clara identificación de la salud en un contexto biológico más no como bienestar biopsicosocial ni espiritual, pero sí como componente de una calidad de vida. Definiéndose como estilo de vida saludable (8)

En conclusión, un estilo de vida saludable, son procesos sociales (tradiciones, conductas y comportamientos) tanto de individuos como grupos de una sociedad, para alcanzar una adecuada calidad de vida (16).

Según Duncan (25). En su investigación refiere que los hábitos y costumbres de las personas se realizan logrando un desarrollo y bienestar sin atentar con su equilibrio biológico de tal manera relacionándose con su ambiente natural, social y laboral. Así mismo, es conocido como una forma de vida menor contaminación, estrés y factores donde se encuentra sustancias nocivas que ponen en peligro nuestra salud. Tales estilos de vida saludable esta con una alimentación saludable y balanceada, ejercicios, recreaciones familiares, promociones de la salud, y prevenciones de enfermedades esto todo se fortalece mediante el autocuidado.

La conducta de la persona es racional da como componente para lograr algo. De acuerdo con esto, tiene una intención claro, concreta y con una finalidad de conseguir su meta aumentando la probabilidad de lograr el objetivo que se

propuso. Poniendo su intención como el compromiso personal analizando el comportamiento voluntario dirigido al logro de metas planteadas (15).

En algunos factores cambian entre ellas está la edad, sexo, la educación, ingesta, peso y en cuanto los patrones familiares encontramos cuidados sanitarios, considerando como la influencia indirecta sobre la conducta, mientras que los factores cognitivos actúan sobre ellos (15).

En el concepto de modo de vida, determina la forma como se desarrolla el hombre dentro de la sociedad y su relación con el proceso de salud y enfermedad. Esto se denominará al estilo de vida como manera genérica (16).

Según Pino J, (26) conceptualiza como un conjunto de patrones conductuales ya que algunos patrones eligen como conductas voluntarias o involuntarias, mientras que el modelo médico define como actitud voluntaria en ciertas medidas ya que reconoce la influencia de las variables psicosociales en el mantenimiento y adquisición de los estilos de vida.

El estilo de vida es como la persona o grupos opta la forma de vivir es por ello que hay varios autores definen que el estilo de vida es un conjunto de patrones y conductas que una persona concreta lo toma en práctica para tener adecuada salud en su vida cotidiana o colocando en riesgo de una enfermedad (18).

La perisología da a conocer que el estilo de vida es una conducta alimenticia adecuada que es por ello que la población va creciendo lentamente mientras que las tiendas y mercados de alimentos chatarras tiene un crecimiento muy alto con el consumo de bebidas alcohólica y cigarros. Esto se debe a los altos porcentajes de obesidad, accidentes de tránsito y la hipertensión arterial (19).

La relación de las personas con la personalidad y el estilo de vida da alternativas dando con la caracterización del estilo de vida, de tal manera el sujeto es un individuo concreto ya que no es solo hablar de su mundo interno, también de su objetividad que es su expresión corporal y subjetividad como su estilo de vida (19).

Al estudiar los estilos de vida destaca la importancia de tomar en cuenta la percepción del individuo, en sus deseos y motivos en el proceso de tomar decisiones en salud también en la evaluación de la calidad en la asistencia sanitaria (16).

El estilo de vida da a conocer los tipos de actitudes, hábitos, comportamientos, costumbres, decisiones y actividades de un individuo, o conjunto de personas, en diversas circunstancias en las que el individuo se desarrolla en sociedad o mediante su quehacer su vida diaria y que son susceptibles de ser modificados. De tal manera va dando forma a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares o de grupos formales o informales (8).

En el presente estudio la forma de vida será probada en base al cambio del instrumento propuesto en el Modelo de Promoción de la salud (MPS) propuesto por Pender N, Walker E. y Sechrist K. la guía de implementación del programa familias y viviendas saludables del Ministerio de Salud (27).

Las dimensiones del estilo de vida consideradas son las siguientes:
Alimentación Saludable: es un proceso en que el organismo recibe, procesa, y absorbe utilizando los alimentos para producir energía permitiendo el

funcionamiento normal de los tejidos y órganos, de tal manera también en el crecimiento y desarrollo de la vida (28).

Para obtener los alimentos adecuados se debe conseguir dinero, luego tener la hora de compra, y lo principal en el guardado de los alimentos hasta ingerirlo. Ya que al ingerirlos comienza un proceso que a partir de ahí no depende de nosotros (28).

Actividad y ejercicios: movimientos del cuerpo como correr, saltos, abdominales, entre otros. Esto pone al cuerpo en armonía, ordenada, con el propósito de mejora, desarrollo y almacenando las funciones corporales del sujeto del estudio (29).

Los beneficios fisiológicos del adulto mayor como la actividad física y la nutrición, le favorece en una adecuada digestión y el funcionamiento del intestino e incluso en el fortalecimiento de los músculos como objetivo el aumento de la masa muscular y fuerza de tal manera evitando accidentes de caída, incapacidad, de tal manera favoreciendo las funciones cognitivas (29).

Algunos estudios acerca de los ejercicios aeróbicos regulares y programadas tienen como beneficio para la salud física y mental ya que al regula y contribuir esto mejora al cuerpo humano y las funciones cardiovasculares, la masa ósea teniendo una sensación de bienestar todo esto unidos con la relaciones personales, se están disminuyendo todo tipo de comportamiento y actitudes degenerativas como la depresión, soledad, ansiedad, obesidad, y la mortalidad es por ello, que al estar activos físicamente evitaremos enfermedades que afecta a nuestro cuerpo (29)

Responsabilidad en salud: refiere en saber escoger y tomar decisiones alternativas saludables de manera correcta para poder reemplazar a las que genera riesgo la salud de las personas estudiadas. Para poder evitar cambios en el comportamiento y pueda realizar actividades que mantenga una salud adecuada (30).

En el adulto mayor la responsabilidad en su salud implica escoger y decidir sobre alternativas saludables en vez de aquellos que le genere un riesgo para su salud, de tal manera modifica su comportamiento realizando actividades que mantenga su salud (30)

Autorrealización: implica que el ser humano tenga la oportunidad para desarrollar el talento y potencial al máximo. Es el estado en que la persona puede expresar sus ideas y conocimiento, mientras se crece y desarrolla la personalidad de la autorrealización que le permite en condiciones de obtener logros personales (31).

En el seno familiar el ser humano se desarrollará hasta el término de su ciclo de vida. Erikson refiere a las instituciones con sus diversas actividades extra programáticas como los deportes, idiomas, entre otros, se va desarrollando socialmente al individuo. En este contexto se desarrolla lazos de antecedentes padre y así progresivamente con sus hijos. De tal manera esto quiere decir que el ser humano crece y se desarrolla dentro de la sociedad (31).

Se refiere que el adulto mayor a su inicio de la tercera edad, tienen tendencia innata de desarrollar sus propios talentos, ya que todo ello le contribuye a una satisfacción, alcanzando la superación y a la autorrealización de obtener un sentimiento de satisfacción hacia el mismo como adulto (24).

Asimismo, funciona para aquellas personas que no tienen nada que ver con grupos, sin embargo, el ser humano vive y crece en sociedad. Por consiguiente, tanto hombre como mujer al desarrollar sus distintas etapas del ciclo vital va alcanzando paulatinamente la confianza, autonomía, iniciativa, laboriosidad, identidad, entre otras propias de cada uno en un determinado contexto social (23)

Redes de apoyo social: es una estructura que brinda algún tipo de contención a algo o alguien. La idea suele referirse a un conjunto de organizaciones o entidades que trabajan de manera sincronizada para colaborar con alguna causa. Al existir una red de apoyo, aquel que necesita ayuda recibe una contención integral. Dicho de otro modo: el problema en cuestión es atacado desde diversos sectores, algo que permite perfeccionar el tratamiento. (Enfermedad, malas condiciones económicas, rupturas familiares, etc.). Las redes de apoyo social natural son la familia, amigos y allegados, compañeros de trabajo, vecinos, compañeros espirituales (24).

Controlar el estrés: se trata de tomar, controlar y disminuir las acciones de fuerza opuesta que está dentro del cuerpo que se da en momentos estresantes, dando un estado de cambio emocional, para ellos hay grados de estrés y deseos de cambiar el nivel emociones tensas que tiene la persona a través de técnicas de relajación.

Al controlar el estrés tiene como referencia en cómo controlar y disminuir esa acción de fuerza que ejerce mediante un estado emocional con técnicas de relajación, un ambiente tranquilo, recreaciones donde pasa el tiempo y cambia su estado emocional y físico (32).

El estrés es la respuesta del cuerpo esto refleja a su equilibrio emocional. el resultado fisiológico que la persona es un momento de desesperanza de huir en la situación provocando a controlarlo violentamente en ese momento tenso es donde participan casi todos los órganos incluyendo el cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal entre otros, en las cuales afecta su estado de salud (32).

Con el pasar del tiempo el desarrollo humano se va estableciendo múltiples transacciones entre ambos contextos y establece patrones de conducta adaptables más antes conocida como un dominio de hábitos de vida.

Cualidades biológicas: ya que somos una especie , nuestro genomas se va adaptando al ambiente y a circunstancias que al pasar el tiempo se ha ido evolucionado, si bien se sabe que no hay marcadores a la genética que se incorpora el estudio de la predisposición de la genética a la obesidad u otra patologías en la cual existen epidemiológicas, dando como evidencia que relacione con la enfermedad y el riesgo de padecer enfermedades relacionado a un estilo de vida inadecuada con nuestro organismo (52) (citado por Acero, 2016).

Las características biológicas son determinantes de la salud: ciertas enfermedades son más frecuentes en un sexo que otro, por ejemplo; las enfermedades cardiovasculares son más frecuentes en el sexo masculino jóvenes que en el sexo femenino de su misma edad. Como otras patologías, ya que las mujeres viven más años en vivir, pero con menor calidad de vida y presentado mayor grado de dependencia en la edad avanzada además de utilizar en mayor medida los servicios sanitarios en nuestro país debido a que padecen con más frecuencia enfermedades crónicas (52).

Cualidades sociales y económicas: hay varios estudios realizados en las que se relaciona de la salud con recto la socioeconómicas. En la epidemiología se ha estudiado cómo influye de manera variable socioeconómicos, ya que a la función del nivel de ingreso se va estableciendo el riesgo de desarrollar ciertas patologías ya que la pobreza es uno de los cuales está relacionado con las enfermedades ya que, si no hay algo o una cosa necesaria para comprar como poder solventar por ejemplo en la alimentación, educación, salud, por ende, está en riesgo. Es por ello que los estados de los países buscan solucionar dando de manera gratuita estas necesidades (33).

Educación: es casi similar con el nivel de ingreso esto quiere decir que ciertas enfermedades son más comunes entre los individuos con poco estudio mientras por otro lado tiene mayor prevalencia entre aquellos con formación académica. Ambos factores como economía y educación son consecuentes a riesgos ya que además de tener enfermedades graves como cardiovasculares. (33).

En la siguiente investigación estudiaremos a los factores Biosocioculturales entre ellos está: edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico.

HIPOTESIS:

Existe relación significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos mayores, del centro Poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de la investigación:

Descriptivo: Busca especificar las propiedades de la población grupo o comunidad en la cual es sometida a un análisis. (33) La investigación fue de tipo descriptivo porque se describieron los factores que interviene los estilos de vida.

Correlacional: Es el estudio que persigue a medir el grado de relación entre dos o más variables (33). En el estudio de investigación se buscó analizar la relación entre las dos variables en la cual se evaluó estadísticamente, entre ella sin influencia de ninguna variable extraña.

4.2. Población y Muestra:

Muestra: la población estuvo conformada por 150 adultos de ambos sexos quienes residen en el centro poblado de Vicos del distrito de Marcará, Provincia de Carhuaz.

Unidad de análisis: cada adulto mayor del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará, Provincia de Carhuaz formó parte de la muestra y que cumplieron con criterios de inclusión de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Adulto mayor que perteneció al círculo del adulto mayor.
- Adulto mayor de ambos sexos.
- Adulto mayor que aceptó participar en el estudio.

Criterios de Exclusión:

- Adulto mayor que tuvo trastorno mental.
- Adulto mayor que presentó problemas de comunicación.
- Adulto mayor, del centro poblado de Vicos que presentó alguna alteración patológica.

4.3. Definiciones y Operacionalización de Variables

ESTILOS DE VIDA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR

Definición Conceptual

Son un conjunto de patrones conductuales, comportamientos y actitudes que una persona en concreto pone en práctica de manera consistente y mantenida en su vida cotidiana y que puede ser pertinente para mantenimiento de su salud o que pueda poner en riesgo para la enfermedad (34).

Definición operacional:

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilos de vida no saludable: 25 - 74 puntos

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LA PERSONA ADULTA MAYOR

Definición Conceptual

Son características o circunstanciales destacables en la persona. Que pueden ser modificables entre los factores se consideran: escolaridades, ingreso económico, ocupación y religión (35).

FACTORES BIOLÓGICOS

Edad

Definición conceptual

En el tiempo de existencia de la persona el intervalo trascurrido entre el nacimiento de una persona y el momento que es observada (36).

Definición Operacional

Escala nominal

- Adulto Joven 20 – 35

- Adulto Maduro 36 – 59
- Adulto mayor 60 a mas

SEXO

Definición Conceptual

Un conjunto de características físicas que se diferencia a una mujer de un hombre (37).

Definición Operacional

Se utilizó escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición conceptual:

Implica un vínculo entre el hombre y Dios un ser supremo; de acuerdo a sus creencias. La persona regia su comportamiento según una cierta moral e incurrirá en determinados ritos que relaciona a la humanidad a una categoría de tipo existencial, moral y sobrenatural (38).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

Grado de instrucción

Definición conceptual

Proceso de enseñanza y aprendizaje que la persona tiene sus capacidades y adquiere conocimientos, habilidades está constituido por grados más elevado de estudio realizados o en curso, sin tener una cuenta si se han terminado o están provisiona (39).

Definición operacional

Escala nominal

- Analfabeto (a)
- Primaria
- Secundaria
- Superior

FACTORES SOCIALES

Estado civil

Definición conceptual

La situación de las personas físicas determinadas por sus relaciones familiares prevenientes del matrimonio o del parentesco, que establece ciertos derechos y deberes (40).

Definición operacional

Escala nominal

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

OCUPACIÓN

Definición conceptual

Son actividades de una persona que refiere a lo se dedica en su trabajo, empleo, profesión, lo que se da en su tiempo por ello se habla de la ocupación del tiempo parcial o completo o cualquiera otra actividad que llene de una persona (41).

Definición operacional

Escala nominal

- Obrero
- Empleado
- Ama de casa
- Estudiante
- Otros

INGRESO ECONÓMICO

Definición económica

La ganancia o cantidad de dinero que producen en su esfuerzo de su trabajo en un periodo determinado de tiempo, de forma habitual y consecutiva es compartida del círculo familiar (42).

Definición operacional

Escala de intervalo

- Menor de 400 nuevos soles
- De 400 a 650 nuevos soles
- De 650 a 850 nuevos soles
- De 850 a 1100 nuevos soles
- Mayor de 1100 nuevos soles

4.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de ratos:

Técnicas: se utilizó la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos.

Instrumento: En el siguiente trabajo de investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación (43)

Instrumento N° 01

Escala del Estilos de vida

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N (44), modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E. (10), para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (Ver anexo N° 01)

Está constituida por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes: Alimentación saludable, Actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, y autorrealización.

Alimentación: Ítems 1, 2, 3, 4 ,5 ,6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consume el adulto.

Actividad y ejercicios: Ítems 7 y 8, constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicios que realiza el adulto.

Manejo de Estrés: Ítems 9, 10, 11, 12 constituida por interrogantes sobre las actividades que realizan para manejar situaciones de estrés.

Apoyo Interpersonal: 13, 14, 15, 16 constituidas por interrogantes sobre las redes sociales que mantiene el adulto y le proporcionan apoyo.

Autorrealización: 17, 18, 19 constituidas por interrogantes sobre actividades que mejoran su satisfacción personal.

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24, 25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el adulto para favorecer su salud.

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

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

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

Instrumento No 02

Cuestionario sobre factores Biosocioculturales del adulto.

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. (36), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02)

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

- Datos de Identificación, donde se obtuvieron las iniciales o seudónimo de los adultos entrevistados (1 ítems).
- Factores Biológicos, donde se determinó la edad y el sexo (2 ítems).
- Factores Culturales, donde se determinó la escolaridad y la religión (02 ítems)
- Factores Sociales, donde se determinó el estado civil, la ocupación y el ingreso económico (3 ítems).

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 en los instrumentos (45). (Anexo 3)

Validez Interna: Para la validez interna de la escala estilo de vida, se aplicó la fórmula de Pearson en cada uno de los ítems. Se obtuvo $r > 0.20$, lo cual indica que el instrumento es válido (46).

Confiabilidad

Se midió y se garantizó mediante la prueba de confiabilidad Alfa de Crombach de 0.794, lo cual indica que la escala para medir el Estilo de Vida del adulto mayor es confiable. (46)

4.5. Plan de análisis

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

- Se le informó y se solicitó el consentimiento de los adultos mayores del centro poblado de Vicos haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos mayores y su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del cuestionario.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada adulto mayor participante
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario, para llevar a cabo las respectivas encuestas.
- Los instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa.

Procesamiento y Análisis de datos:

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 22.0, se presentaron los datos en tablas simples y de doble entrada luego se elaboró sus respectivos gráficos. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$.

4.6. Matriz de consistencia

Título de la investigación	Enunciado del problema	Objetivo General	Objetivo específico	Variables	Metodología
Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en Adultos Mayores, del Centro Poblado de Vicos del Distrito de Marcará, Provincia de Carhuaz, 2017	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales en los adultos mayores, del centro Poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz, 2017?	Dar a conocer la relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales en los adultos mayores del centro Poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz	- Describir el estilo de vida en los adultos mayores, del centro Poblado de Vicos del distrito de Marcará, Provincia de Carhuaz. - Identificar los factores Biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico Biosocioculturales en los adultos mayores, del centro Poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz.	Estilo de vida factores Factores Biosocioculturales	Cuantitativo de corte Trasversal, descriptivo correlacional

3.7. Principios éticos:

Durante la aplicación de los instrumentos se respetaron y cumplieron los criterios éticos de: (47).

Anonimato

Se aplicó el cuestionario indicando a los adultos mayores del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz que la investigación fue anónima y que la información obtenida fue solo para fines de la investigación.

Privacidad

Toda la información que fue recibida en el presente estudio se mantuvo en secreto y se evitó ser expuesto, respetando la intimidad de los adultos mayores del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará Provincia de Carhuaz siendo útil solo para fines de la investigación.

Honestidad

Se informó a los adultos mayores del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará, Provincia de Carhuaz los fines de la investigación, cuyos resultados se encuentran plasmados en el presente estudio.

Consentimiento

Solo se trabajó con los adultos mayores del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará, Provincia de Carhuaz que aceptaron voluntariamente participar en el presente trabajo de investigación. (Ver anexo N° 05)

V. RESULTADO

5.1. Resultados

Tabla 1 Estilo de vida en los adultos mayores, del Centro Poblado de Vicos del Distrito de Marcará, Provincia de Carhuaz, 2017.

ESTILOS DE VIDA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Saludable	18	12.0%
No saludable	132	88.0%
Total	150	100.0 %

Fuente: Escala de Estilo de Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist Y Pender, Modificado Por: Díaz, Márquez E; Delgado R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará provincia de Carhuaz, 2017

Tabla 2 Factores Biosocioculturales en adultos mayores, del Centro Poblado de Vicos del Distrito de Marcará, Provincia de Carhuaz, 2017.

FACTORES BIOLÓGICOS		
Sexo	N°	%
Masculino	72	48,0%
Femenino	78	52,0%
Total	150	100,0%
Edad	N°	%
20-35años	00	00,0%
36-59años	00	00,0%
60 a mas	150	100,0%
Total	150	100,0%
FACTORES CULTURALES		
Grado De Instrucción	N°	%
Analfabeto	92	61,3%
Primaria	54	36,0%
Secundaria	4	2,7%
Superior	0	00,0%
Total	150	100,0%
Religión	N°	%
Católico	114	76,0%
Evangélico	34	22,7%
Otros	2	1,3%
Total	150	100,0%
FACTORES SOCIALES		
Estado civil	N°	%
Soltero	4	2,7%
Casado	64	42,7%
Viudo	65	43,3%
conviviente	12	8,3%
separado	5	3,3%
Total	150	100,0%
Ocupación	N°	%
Obrero	74	49,3%
Empleado	4	2,7%
Ama de casa	67	44,7%
Estudiante	0	0,0%
Otros	5	3,3%
Total	150	100,0%
Ingreso Económico	N°	%

Continúa...

Menor de 400 nuevos soles	123	82,0%
De 400 ^a 650 nuevos soles	15	10,0%
De 650 a 850 nuevos soles	12	8,0%
De 850 a 1100 nuevos soles	0	00,0%
Mayor de 1100 nuevos soles	0	00,0%
Total	150	100,0%

Fuente: Escala de Estilo de Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist Y Pender, Modificado Por: Díaz, Márquez E; Delgado R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz, 2017

RELACION ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017

Tabla 3 Factores Biológicos y El Estilo de Vida de los Adultos Mayores del Centro Poblado de Vicos del Distrito de Marcará, Provincia de Carhuaz, 2017

Sexo	Estilos de vida				Total		Prueba de Chi Cuadrado $\chi^2 = 5,445$; 1gl P = 0,020 > 0,05 No existe relación estadísticamente significativa.
	Saludable		No saludable		N°	%	
	N°	%	N°	%			
Masculino	4	3,0	64	42,6	72	48	
Femenino	14	9,3	68	45,3	78	52	
Total	18	12,3	132	87,6	150	100	
Edad	Estilos de vida				Total		No se ha calculado estadístico porque edad es un constante
	Saludable		No saludable		N°	%	
	N°	%	N°	%			
20-35	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
36 - 59	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
60 a mas	18	12	132	88	150	100,0	
Total	18	12	132	88	150	100,0	

Fuente: Escala De Estilo De Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist Y Pender, Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará provincia De Carhuaz ,2017.

Tabla 4 Factores culturales y estilo de vida del adulto mayor del Centro Poblado de Vicos del Distrito de Marcará, Provincia de Carhuaz, 2017

GRADO DE INSTRUCCIÓN	ESTILOS DE VIDA				TOTAL		Prueba De Chi Cuadrado X ² = 1,474; 2gl P = 0,479 > 0,05 No Existe Relación Estadísticamente Significativa.
	Saludable		No saludable		N°	%	
	N°	%	N°	%			
Analfabeto	9	5,9	83	55,3	92	61,3	
Primaria	8	5,3	46	30,6	54	36,0	
Secundaria	1	0,6	3	2,0	4	2,7	
Superior	0	0	0	0	0	0,0	
Total	18	11,8	132	87,9	150	100,0	

RELIGIÓN	Estilos de vida				Total		Prueba de Chi Cuadrado $\chi^2 = 3,244$; 2gl P = 0,197 > 0,05 No existe relación estadísticamente significativa.
	Saludable		No saludable		N°	%	
	N°	%	N°	%			
Católico	11	7,3	103	68,6	114	76,0	
Evangélico	7	4,7	27	2,1	34	22,7	
Otras	0	0	2	1,3	2	1,3	
TOTAL	18	12	132	72	150	100	

Fuente: Escala de Estilo de Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist y Pender, Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará provincia De Carhuaz ,2017.

Tabla 5 Factores sociales y estilo de vida del adulto mayor del Centro Poblado de Vicos del Distrito de Marcará, Provincia de Carhuaz, 2017

Estado Civil	Estilos de vida				Total		Prueba de Chi Cuadrado $\chi^2 = 7,672$; 4gl P = 0,104 > 0,05 No existe relación estadísticamente significativa.
	Saludable		No saludable		N	%	
	N°	%	N°	%			
Soltero	2	1,3	2	1,3	4	2,7	
Casado	5	3,3	56	37,3	64	42,7	
Viudo	9	5,9	59	39,3	65	43,3	
Conviviente	2	1,3	10	6,9	12	8,3	
Separado	0	0	5		5	3,3	
Total	18	11,8	132	84,8	150	100	

Ocupación	Estilos de vida				Total		Prueba de Chi Cuadrado $\chi^2 = 4,108$; 3gl P = 0,250 > 0,05 No existe relación estadísticamente significativa.
	Saludable		No saludable		N°	%	
	N°	%	N°	%			
Obrero	11	7,3	69	45,9	74	49,3	
Empleado	1	0,6	3	2,0	4	2,7	
Ama De Casa	5	3,3	56	37,3	67	44,7	
Estudiante	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Otras	1	0,6	4	2,6	5	3,3	
Total	18	11,8	132	87,8	150	100,0	

Continúa...

Ingreso económico	Estilo de vida				Total		Prueba de Chi Cuadrado $\chi^2 = 0,317$; 2gl P = 0,850 > 0,05 No existe relación estadísticamente significativa.
	Saludable		No saludable				
	N°	%	N°	%	N°	%	
Menor de 400 nuevo soles	14	9,3	109	72,6	123	82,0	
De 400 a 650 nuevos soles	2	1,3	13	8,6	15	10,0	
De 650 a 850 nuevo soles	2	1,3	10	6,6	12	8,0	
De 850 a 1100 nuevos soles	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Mayor de 1100 nuevos soles	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Total	18	11,9	132	87,8	150	100,0	

Fuente: Escala De Estilo De Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist Y Pender, Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará provincia De Carhuaz ,2017

5.2. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla 1

Se aplicó la encuesta, donde se muestra que del 100% (150) de Personas Adultas Mayores que participaron en el estudio, el 12.0% (18) tienen un estilo de vida saludable y el 88% (132) tienen un Estilo de Vida no saludable.

Así mismo, se asemeja con el estudio de Lu P, (48). En que los estilos de vida como factores Biosocioculturales de la persona adulta mayor de la Urbanización el Carmen Chimbote del 2012 obtiene que el 5% (10) tiene un estilo de vida saludable y un 95% (172) de adultos mayores son no saludables.

Estos resultados son similares al encontrarse por Ramos C, (49). En su estudio; estilos de vida y Factores Biosocioculturales en el adulto mayor, Chonta, Santa María, 2016. Que concluyó que el 39,8% de los adultos tienen de vida saludable y el 60,8% tiene un estilo de vida no saludable.

Los resultados de la presente investigación son similares con lo encontrado por Chávez M, (50). En estudios estilos de vida y factores Biosocioculturales del adulto mayor, Asentamiento Humanos Santa Rosa del sur- Chimbote, 2015 cuyos resultados fueron que el 100% (217) de adultos mayores que participaron en el estudio el 7,78% (17) tienen un estilo de vida saludable y el 92,16% (200) tienen un estilo de vida no saludable.

Un estudio similar es el estudio realizado por Leytón, E. (51) En su investigación sobre estilos de vida y factores Biosocioculturales del adulto mayor, Sausal, 2014. Donde el 15 % (25) presenta un estilo de vida saludable, mientras que el 85 % (140) no saludable. Determinando la prevalencia del estilo de no saludable (85%) en el adulto mayor del centro poblado de Sausal.

Estos resultados difieren a lo encontrado por Acero, I. (52). Quien dio a conocer que del 100% (113) de los adultos mayores del Caserío de Ucu, Pongo Independencia Huaraz, marzo 2013, que participan en el estudio, 36% (41) tienen un estilo de vida saludable mientras que un 64% (72) tienen un estilo de vida no saludable.

Por otra parte, hay investigaciones diferentes como de Haro, A. (53). Que en su investigación acerca de estilos de vida y factores Biosocioculturales del adulto en Cachipampa, Huaraz tuvo como resultado que el 57,4% de la muestra tenía un estilo de vida saludable y el 42,6% de estilo no saludable.

De tal manera difiere en los encontrados por Aparicio, P. en su investigación sobre estilos de vida y factores Biosocioculturales que el 70% del adulto mayor tiene un estilo de vida saludable. (54)

Así mismo, estos resultados son diferentes encontrados por Carranza, J (55). En su investigación de los estilos de vida y factores Biosocioculturales del adulto Mayor en la Urbanización el Carmen- Chimbote.2012. Dio a conocer que el 100% (242) de la muestra el 57,9% (140) tiene un estilo de vida saludable y un 42,1%(102) no saludable.

El estilo de vida repercute mucho en el estado de salud de una determinada población ya que es considerada una parte de las enfermedades a nivel mundial pero pese a ello se puede prevenir mediante el cambio de comportamiento y tal manera se modifique su estilo de vida, es por ellos que la actitud tiene gran importancia porque impacta mucho en la salud denominándose habitualmente como un modo de vivir esto refiere que las personas se comportan con respecto a la exposición a factores nocivos de tal manera representa un riesgo para su salud.(56)

El estilo de vida son aquellos patrones cognitivos afectivos emocionales y conductuales que da cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones que pueden construirse en riesgo o seguridad dependiendo de la naturaleza (57)

El Estilo de vida no saludable es aquel comportamiento que desarrolla una enfermedad específica y esto teniendo como algunos factores de riesgo. De las cuales son las causas principales muerte y dando a la vez un impactando mucho sobre la salud. (58)

Un hábito adecuado representa en la manera que uno quiere vivir, decidiendo el que hacer o no hacer como por ejemplo los horarios de consumir su alimento si consumo tres veces al día o no si su alimentación esta balanceada, si realiza actividad física ya sea de distintas maneras y la manera que afronta cada situación en la sociedad. Todo ello, hace que tengamos un adecuado estilo de vida saludable o a la vez no, ya que el comportamiento, el proceso social, las tradiciones y conductas conlleven a la satisfacción de las necesidades de la persona para su bienestar. (59)

La OMS y la organización panamericana de la salud (OPS) Define que un adulto mayor funcionalmente sano como el anciano capaz de enfrentar este proceso de cambio con un nivel adecuado de adaptación funcional y de satisfacción personal (60)

Los estilos de vida se adquieren desde nuestro hogar, con nuestra familia ya que es el primer escenario natural de nuestras vidas ahí es donde empieza nuestra manera de comportarnos y adquirir conocimientos. De tal manera contribuye mucho en nuestra vida, nuestra salud ya sea físico como psicológico. (61)

Al tener un estilo de vida saludable la persona se siente mejor le ayuda a mantenerse sano y tener menos limitaciones funcionales para que pueda tener una vida saludable.

Se basa en dos aspectos principales el alimento como las frutas, verduras, cereales, disminuir la carne roja, las proteínas naturales que contengan hierro, calcio, ácido

fólico, vitaminas y por último, utilizar el aceite natural como de Oliva. Y dejar a un lado las sustancias nocivas como el alcohol, drogas, entre otras, tratar de controlar el estrés esto quiere decir que hay que tratar estar en armonía tanto física como espiritual. (62)

Ante esta problemática la OMS recomienda que se adopte más el estilo de vida saludable desde nuestra infancia. Con el propósito de mantenerse sano, de tal manera se da la ausencia de algunas enfermedades al llegar en la etapa de la adultez. De tal modo se estaría previniendo con la detección precoz y un tratamiento de enfermedades, mejorando hacia sus bienes del adulto mayor. (63)

Actualmente y el pasar del tiempo las enfermedades degenerativas se ha ido en aumento, debido a una deficiencia de estilos de vida entre las enfermedades como tenemos la diabetes, hipertensión arterial, niveles inadecuadas de los triglicéridos y el colesterol. Cabe indicar que de cada 4 a 5 millones de las personas se les diagnostica que tienen diabetes quienes son las causas principales de la morbilidad siendo vinculada con los estilos de vida saludable deficiente. Y esto debido a la preferencia del consumo del tabaco bebidas con ingredientes cancerígenas y entre otras. (64)

De tal manera que los estilos de vida de las personas son de acuerdo a su comportamiento la manera de cómo alimentarse, en cuanto ellos realizan su higiene, si hacen un adecuado deporte ya sea por una hora al día, el consumo de drogas u otras sustancias que afecte a su organismo estos serían uno de los comportamientos que las personas deberían evitar (65)

Los resultados obtenidos son alarmantes, ya que la mayoría de los pobladores adultos mayores del centro poblado de Vicos acostumbrar a tener un estilo de vida no saludable. Dando indicar que no toman conciencia de su comportamiento en la cual la

conducta que llevan disminuiría su calidad de vida al tener una inadecuada alimentación, no realizar actividades físicas, que su vida este lleno de estrés esto causaría las enfermedades mencionadas anteriormente.

El adulto mayor del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz se analizó que casi la totalidad de la población tiene estilos de vida no saludable, dejando de lado los estilos de vida saludable debido a que muchos de los hábitos saludables se han olvidado esto puede ser por diversas razones entre ellos, tener una alimentación inadecuada donde no ingieren alimentos con proteína como la carne, huevo, pescado, los vegetales, frutas, verduras, cereales y lumbres ya que esto ayuda a una nutrición adecuada de manera que algunos adultos mayores consumen alimentos de lo que cosechan.

Para cambiar el estilo de vida que amenaza a esta dicha población se le deberá tener un objetivo fundamental en la que se modifique sus conductas, comportamiento y sus actitudes para que pueda lograrse un sentir saludable. Este objetivo es una labor como futura enfermera de la salud de tal manera sería un desafío como personal de salud.

Mientras que otros adultos mayores se alimentan de su sueldo mínimo un ingreso bajo que no establecen una hora fija en su alimentación, el poco consumo de agua que se da por el tiempo y el trabajo arduo que se realiza día a día en las chacras y el cuidado de los animales ya que el sexo masculino ingiere más bebidas alcohólicas esto pudiendo causar al adulto mayor el consumo prolongado de alcohol aumenta sus probabilidades de Daño al hígado cuando es grave, llevándoles a la muerte. Desnutrición. Cáncer de esófago, hígado, colon, cabeza y cuello, mamas y otras áreas también esto debido que no suelen ir a menudo al centro de salud ya que por el tiempo y distancia que se encuentra les parece dificultoso no solo eso también algunos adultos

mayores tienen discapacidad y no hay quien les pueda llevar es por esta razón que prefieren auto medicarse o tomar medicinas naturales como plantas medicinales es por ello que el adulto mayor está en riesgo de poder contraer enfermedades y tener problemas de salud.

Los pobladores mayores manifiestan que consumen de vez en cuando algunas frutas, pescados y verduras, y el consumo de agua muy de vez en cuando, bebidas como gaseosa, y que en fiestas patronales consumen más las bebidas alcohólicas hasta por tres días mientras, por otro lado, hay algunos adultos mayores refieren que toman bebidas alcohólicas porque es una costumbre. También nos dan a conocer que no tienen tiempo de cocinar ya que viven solos o que están más ocupados en las chacras y esto indicando que no tienen tiempo para poder cocinar y que llegando de un largo labor recién llegan y preparar sus alimentos.

En cuanto a las actividades físicas el adulto mayor si lo realiza ya que cada mañana se levanta a las 4 a 5 de la mañana para poder realizar sus riegos de chacras pastar sus animales por ende realiza caminatas largas para que terminé temprano su labor. Hay algún adulto que no realiza ciertas actividades por algunas incapacidades que no los permiten.

Delegado D. (66) Da indicar que el hacer ejercicios un bienestar mental, mejor la autonomía de la persona, una memoria eficaz, mejorando su autoestima en las que beneficia en diferentes enfermedades como la hipertensión, la osteoporosis y la diabetes. No solo ello al caminar, la actividad física mejora la resistencia física, mejora los niveles de insulina, mantiene el peso corporal, mejora la flexibilidad de las

articulaciones. En cuanto, a lo psicológico reduce el aislamiento, ayuda alejarte de la depresión, es relajante, reduce emociones de ira, agresividad y angustia.

En cuanto al manejo de estrés, el adulto mayor refiere que no realizan técnicas de relajación o meditación, peor aún no piensan en algo agradable o bonito antes de ir a dormir y esto debido a que se encuentra muy cansado durante el día de trabajo que tuvieron en la chacra. Pero si nos dan a conocer que se siente preocupados, tristes, angustiados por el dinero que falta, por sus hijos que se encuentra algunos ya fuera de familia y que a veces no les vienen a visitar a menudamente ya que ellos también trabajan arduamente por su familia o a veces se sienten mal por la muerte de sus cónyuges ya fallecidos claro que algunos adultos se volvieron comprometerse, pero eso no les quita la angustia que tienen.

En la actualidad, el estrés afecta la calidad de vida. Esto indica que cuando el cuerpo está estresado se refleja como si estuviera en peligro en la cual produce hormonas en que se acelera el corazón en cual de una descarga de energía dándole como nombre a una reacción al estrés de lucha. Por otra parte, un poco de estrés es bueno porque ayuda a realiza trabajos rápidamente o reaccionar con rapidez. Pero lamentablemente si el estrés es muy grave esto produce un dolor de cabeza intenso dolores en la espalda y problemas durante el sueño de tal manera poniendo en peligro su vida. (67)

El apoyo interpersonal, algunas personas adultas mayores se muestran distantes de sus familiares indicando que no les gusta molestar a sus hijos que ellos tienen su familia que prefieren vivir en su casa, por otra parte, algunos adultos viven con sus hijos y demás familia sintiéndose felices ya que ellos aprecian su compañía.

Las relaciones interpersonales esto se da cuando hay circunstancia en las que se une. Esto quiere decir en cómo se va a tratar a nuestros semejantes y como poder

desenvolver de una actitud determinada. En las que manifiesta una agradable o desagradable relación con los demás. Por lo cual les interese vivir bien con los demás o alrededor de quienes vive. (68)

Por otro lado, también se muestra de un pequeño porcentaje que lo estilos de vida saludable del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Cahuraz, practican hábitos y costumbres saludables con el propósito de tener una buena salud por el bien de ellos y su familia saben que si no hay una hábito saludable corren un riesgo al que se podrían enfrentar sabiendo que los hábitos no saludables podrían causarles enfermedades como cáncer, diabetes enfermedades gastrointestinales no solo eso ya que hoy en día también al no realizar un estilo de vida como debería de ser causa un riesgo de salud mental como la ansiedad estrés y depresión.

Por lo tanto, es importante que el puesto de salud de Vicos este a cargo del adulto mayor para que pueda fortalecer su estilo de vida con estrategias de promoción y prevención. Basándose en una alimentación saludable, salud mental, ejercicios entre otras dentro del cual los pobladores sean fomentados de unos hábitos saludables de tal manera disminuyendo la presencia de enfermedades a causada de sus estilos de vida.

Tabla 2

Se muestra la distribución porcentual de los factores Biosocioculturales de las personas adultos mayores quienes participaron en la siguiente investigación que en los factores biológicos se observa que el mayor porcentaje de personas adultas mayores en un 52.0% (78) son de sexo femenino. Con respecto a los factores culturales el 61.3%(92) no tienen ningún estudio; en cuanto a la religión el mayor porcentaje 76,0%(114) son católicos. En lo referente a los factores sociales en el 42,7%(64) su estado civil es

viudo, el 53.3% (80) son obreros y un 82% (123) tienen un ingreso económico de Menor de 400 nuevos soles.

En la relación son similares en algunos indicadores investigados por Acero, I. Se muestra la distribución porcentual de los factores biosocioculturales de las personas adultas del Caserío de Ucu Pongor Huaraz Independencia 2016, se observa que el mayor porcentaje de las personas adultas en un 48% (53) tienen una edad comprendida entre 60, el 66%(75) son de sexo femenino. Con respecto a los factores culturales, el 27% (31) de las personas adultas tienen primaria incompleta; en cuanto a la religión el mayor porcentaje 87%(98) son católicos. En lo referente a los factores sociales en el 35% (40) su estado civil es casado; el 36% (41) son amas de casa y un 65%(73) tienen un ingreso económico menor de 100 soles (52).

Los resultados obtenidos son similares a lo encontrado por Mendoza, V. En su estudio “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Centro Poblado de Marian, Huaraz; 2013”. Concluye que el 53,6% (98) son de sexo femenino, el 26,8% (49) tienen grado de instrucción de primaria incompleta, el 67,2%(123) son católicos, 32,2% (59) su estado civil es casado y un 55,2% (101) tienen un ingreso económico menor de 100 soles. Difiere en la edad 60,7% (111) tienen una edad entre 36-59 Años, el 43,7% (80) tienen como ocupación agricultora (69).

Méndez, N. (70) Tiene una similitud es su investigación estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor de Yungar, Carhuaz, Se muestra la distribución de los factores biosocioculturales de las personas adultas mayores participantes en la presente investigación que residen en la localidad. En el factor biológico se observa que el mayor porcentaje de personas adultas mayores en un 66,7% (84) son del sexo femenino. Con respecto a los factores culturales el 61,1% (77) de las

personas adultas tienen primaria incompleta; en cuanto a la religión el mayor porcentaje 85,7% (108) son católicos. En lo referente a los factores sociales en el 65,9% (83) su estado civil es casado, el 57,9% (73) son amas de casa y un 76,2% (96) tienen un ingreso económico menor a 100 nuevos soles.

Pero también encontramos resultado que difiere como el estudio realizado por Jaramillo, C. (71) en su estudio titulado “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta en el Asentamiento Humano Los Algarrobos II Etapa – Piura 2012”. Quien concluye que un 53,7 % tiene una edad entre 36 - 59 años, así como el 58,1% son de sexo femenino. También se observa que el 83,7% profesan religión católica, el 30,8% son amas de casa, el 46,7% tienen ingresos económicos entre 100 – 599 soles. Pero difieren respecto al grado de instrucción y estado civil, observándose que el 26,8% tienen superior completa, mientras que el 36,1% son solteros respectivamente.

Córdoba E. (72). En su Estudio, “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Centro Poblado de San Nicolás Sector Chihuipampa. Reporta que el 46,2% (67) y el 51,7% son de sexo masculino, en cuanto al factor cultural 25,5%(37) tienen secundaria incompleta y en el factor social el 35,5% (51) son de estado civil unión libre, un 29,7%(43) son obreros, y un 72 ,4% (105) tienen un ingreso económico de 100 a 599 soles, pero es similar en la religión el 96,6% (120) son católicos.

En los resultados encontrados por Borroso K. (73). Difiere en su investigación de estilos de vida y factores Biosocioculturales de la persona Adulta Mayor. Caserío Aura-Yungay, 2009. Fue realizando con una muestra de 92 personas concluyo que no existen relación estadística significativa entre estilo de vida y el grado de instrucción.

Los resultados obtenidos por Gutiérrez M (74).es diferente en algunos datos de su investigación de estilos de vida y factores Biosocioculturales en adultos Mayores. Asentamiento Humano Villa Victoria-Nuevo Chimbote. Da como resultado que el 51,0% (51) son de sexo femenino el 37,0% (37) tiene grado de instrucción secundaria el 52,0% (52) son evangélicos, el 47,0% (47) son convivientes, el 40.0% (40) tiene como ocupación ama de casa, y el 63,0% (63) tiene un ingreso económico menor de 400 nuevos soles.

En cuanto los factores Biológicos se encuentran el sexo y la edad. Respecto al sexo, se define que desde el momento de la concepción y la unión de cromosomas sexuales que son derivadas en el óvulo fecundado con las que tienen características genéticas distinguiendo al varón de la mujer ya que desde que nace el ser humano se ve las diferencias físicas entre un hombre en él tiene pene, testículos externamente identificando como un varón a diferencia de la mujer que tiene físicamente vagina, labios mayores y menores, clítoris etc. De tal manera cuando este ser humano sigue en otra etapa donde hay características que cambian durante la adolescencia (75)

La edad, es el término que se utiliza para hacer mención al tiempo que ha vivido un ser vivo; la noción de edad permite dividir la vida humana en distintos periodos temporales. La población estudiada presenta estilos de vida saludable, que fueron aprendidos durante los primeros años de vida y se prolongaron hasta hoy en el presente de generación en generación fomentando hábitos y costumbres muy saludables (76).

Hay distintas edades que son interdependientes, en general sólo tenemos en cuenta la edad cronológica, pero cuando hablamos de esta nos referimos solamente al número de años que tenemos hasta el momento, calculadas desde el nacimiento. Además de la

edad cronológica existen otras dos edades igualmente importantes que son la biológica, la psicológica y la social (76).

En cuanto a los adultos mayores del centro poblado de Vicos en gran parte es de sexo femenino con edad de 60 años a más. Esta etapa de la edad encontramos a las personas de la tercera en la cual ocurre el envejecimiento con cambios físicos como la disminución de la vista, la masa ósea y muscular, la incontinencia, disminuye la producción de las hormonas, de tal manera llego a la cúspide de la capacidad reproductora el de no tener hijos y entre otras. Tiende a resolver problemas como un propósito de ayudar a su familia. Respecto a lo social pese a los cambios ellos siguen siendo las mismas personas, ellos te transmiten sus experiencias durante el tiempo transcurrido. (77)

El sexo una agrupación de características como los fenotipos y genotipos estos son rasgos que se encuentran físicamente como nuestras conductas actitudes entre otras. El sexo es calificado por su género como la mujer a que tiene órganos diferentes a que de un varón esto diferenciándolos. (77)

En el desarrollo de los factores culturales, se encuentran el grado de instrucción y la religión. El grado de instrucción es aquel que inicia en estudiar hasta conseguir un grado superior de estudio, ya que la educación es un derecho para todo ser humano y un elemento indispensable para el progreso económico y social. Adquiriendo nuevos conocimientos actitudes capacidades de cada persona esto ayuda a la persona en desenvolverse profesionalmente en su trabajo para que pueda tener una vida sana una economía estable. Ya que es un instrumento fundamental para que las personas adquieran conocimientos, actitudes y puedan tener hábitos básicos (78)

En el factor cultural se ha desarrollado con el pasar del tiempo ya que históricamente se ha ido construyendo, esto está relacionado con los valores en los seres humanos de una comunidad con la finalidad de atribuir sus prácticas cotidianas. Está compuesta por hábitos que se adquieren de acuerdo con la experiencia de vida de cada ser humano ya que cada época y lugar es diferente por una particularidad que le identifica a cada comunidad.

Se define al grado de instrucción como un grado en su conocimiento que una persona llega por sus logros obtenidos por las enseñanzas que adquirió en proceso de un estudio arduo en la cual tuvo que pasar por los siguientes niveles: Jardín, Primaria, secundaria en el colegio, superior en una universidad o instituto en la cual decide formarse profesional para que pueda destacar en su entorno de su profesionalismo de estudio.

(80)

Como bien sabemos el grado de instrucción es definida como una capacidad de aprendizaje adquirir de nuevos conocimientos integradores a la sociedad y mejorar la calidad de vida de las personas. De tal manera el analfabetismo es cuando una persona no sabe leer ni escribir esto se debe a una falta de aprendizaje ya que está vinculada con la pobreza esto quiere decir sostenimiento en el hogar o caso contrario no hay escuelas, colegios en que ellos puedan asistir de manera permanentemente entonces con el tiempo ya deja la importancia de dichos estudios que son indispensables (81)

Los adultos mayores del centro poblado de Vicos entre las edades de 60 a más años, refieren que no saben leer ni escribir porque antiguamente en esta población existía mucha pobreza la falta de conocimiento sobre la importancia del estudio, los padres que tuvieron se basaron en que sus hijos ayudaran en la chacra, el pastero de sus animales, ayudar en la casa como cocinar, lavar, mantener la casa limpia y entre otros.

También sus padres les decían que para estar en colegio era costoso y que la situación económica nos les permitía tener ese beneficio que estudiaran es por ello que por motivos de dinero posiblemente que en esos tiempos el estudio solo era para gente adinerada y que a la mujer se les preparaba más para las labores de la casa, el cuidado de los hijos y la atención al esposo.

Por otra parte, hay un porcentaje de adultos mayores que posiblemente pudieron estudiar hasta la primaria o secundaria indicando que sus padres hicieron todo lo posibles para que ellos salgan adelante, por lo tanto, si no llegaron a terminar su estudio fueron motivos, que tuvieron sus familias, las ganas de estudiar se les fueron, pero hoy en día ellos quieren aprender más pese a todo lo que no pudieron lograr es por ello que ellos piden a sus nietos e hijos que les enseñe solo en lo básico.

La religión es una conexión espiritual con el altísimo dando como resultado que el esfuerzo del ser humano es por contactarse con el más allá, ya que la experiencia proporciona una satisfacción espiritual mediante la fe para superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad. La devoción por la que se considera algo sagrado en el que las personas rinden culto o ceremonia. La religión está relacionada con las costumbres culturales por lo general los creyentes de una religión lo ven como una probación de los feligreses (82)

La religión es grupo de creencias y doctrinas acerca de un divino en la cual se realiza una veneración y temor. Existe moralidad en las cuales representa nuestra conducta tanto individual como social. Se practica oraciones, misas entre otros. Por la cual tiene un beneficio para la parte espiritual ya que le hace sentir bien consigo mismo. (83)

El centro poblado de Vicos generalmente es católico quienes siguen las enseñanzas de Jesús de Nazaret, que es el hijo de Dios. En la cual se basa en la santísima trinidad que

es el padre e hijo y el espíritu santo. La gran mayoría de los pobladores asisten a misas y en fiestas patronales que se festejan a Mama Meche, patrona de Vico. Este festejo dura tres días con música, comidas típicas y entre otras. Por otro lado, con menor número de porcentajes encontramos pobladores que son evangélicos que realizan cultos, alabanzas en su nombre de Dios y algunas sectas que aparecieron en el año 1985 como los testigos de Jehová y Mormones.

Al ver la variable en los resultados de mi investigación de la religión del adulto mayor del centro poblado de Vicos son católico a sus creencias Se habla de religiones para hacer referencia a formas específicas de manifestación del fenómeno religioso, compartidas por los diferentes grupos humanos. Cuando la vitalidad o el entusiasmo decrecen, las personas adultas generalmente buscan acercarse a Dios, “alimentar” su espíritu y reconciliarse con la vida para no dejarse vencer por la desesperanza que les motiva; muchas veces, su delicado estado de salud y los sinsabores que nos da la vida (84).

En los factores sociales encontramos el estado civil, Ocupación y el ingreso económico. El estado civil es un atributo de la personalidad, exclusivo de las personas naturales que ha sido definido como la posición permanente que ocupan los individuos en la sociedad, en orden a sus relaciones de familia, en cuanto le confiere e impone determinados derechos y obligaciones (85)

Al respecto podemos decir que el matrimonio es considerado como el estado civil que adquiere una persona en el momento que contrae una unión. Este estado civil dura desde que se contrae el matrimonio hasta que se rompe el vínculo matrimonial. Este vínculo puede terminar por diferentes motivos: Fallecimiento del cónyuge, divorcio o declaración de nulidad del vínculo matrimonial. El éxito matrimonial se halla

estrechamente ligado a la manera en que los cónyuges se comunican, toman decisiones y enfrentan los conflictos. Disputarse y expresar abiertamente la ira, parece bueno para el matrimonio, en tanto que las quejas, ponerse a la defensiva, la obstinación y retractarse son señales de dificultad. (85)

En la actualidad, el matrimonio en la edad adulta es muy diferente que antes ya que la gran mayoría de los pobladores del adulto mayor son casados de tal manera que para ellos es indispensable la vida matrimonial así mismo también encontramos viudos ya que al pasar el tiempo y la edad uno de los conyugues fallece.

Se conceptualiza la ocupación de un trabajo o una profesión en que se realiza un desempeño ya que cualquier sector que está a cargo. En el individuo pueda ocupar su tiempo y poder ganar un sueldo. Generalmente es una combinación de un trabajo, tareas en la que se desempeña en realizar. (85)

La ocupación es donde una persona se desarrolla en algunas funciones, tareas con la finalidad que le favorezca y pueda promover su participación en la cual se integre en la sociedad, donde se adquiere mantenimiento, la mejora el desempeño de las actitudes relacionadas con el autocuidado, la educación, el trabajo incidiendo en la salud y bienestar personal. (86)

Al analizar la ocupación de los adultos mayores en el centro poblado de Vicos se encontró que una gran mayoría son obreras que el adulto mayor realiza sus trabajos en la chacra sembrando, cosechando, criando animales, pastando animales entre otros y por lo tanto las mujeres son amas de casa se destaca en esta última etapa del adulto mayor dedicándose al cuidado de su hogar y nietos, además realiza trabajos que no requiere de mucha fuerza como la agricultura; en sembríos solo de primera necesidad,

ganadería como crianza de animales menores en casa, en cuanto en los varones ellos se dedican a la ganadería y a la agricultura.

El ingreso económico es la cantidad de dinero que gasta un grupo o una familia en un momento determinado para un beneficio propio. Para ello se tiene que trabajar para obtener un ingreso económico a eso se le llama sueldo o salario, para que el círculo familiar pueda realizar gasto en alimentación en casa siendo necesidades básicas. La economía definirá su condición socioeconómica el nivel de estatus. (87)

Por el contrario, tener mejores ingresos económicos equivale a tener mejor alimentación, educación, vivienda, salud. Los comportamientos económicos, tales como: gasto, compra, ahorro, inversión, endeudamiento, entre otros, constituyen parte importante de todos los comportamientos sociales que las personas realizan en la vida cotidiana (88)

En relación al ingreso económico en los adultos mayores de Vicos, se encontró que sus ingresos son menores a 400 nuevos soles lo que nos permite evaluar las limitaciones que tiene esta población y resulta insuficiente para cubrir los altos costos de la canasta básica familiar en la actualidad; ya que el ingreso económico es el que permite a las familias la adquisición de productos alimentarios, vestido, vivienda, seguro básico y otros. Los adultos mayores reciben ayuda del Estado como del programa Pensión 65 en el que reciben un mínimo de dinero para que ellos puedan solventar sus necesidades básicas.

En general se puede analizar los resultados obtenidos se concluyó que los adultos mayores del centro poblado de Vicos tienen sus propios factores biosocioculturales como la edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico) por las cuales se caracterizan influyendo en sus comportamientos y sobre

todo en sus aspectos básicos del cuidado de su salud, en la alimentación actividad física, el manejo del estrés.

Tabla 3

Al relacionar el estilo de vida y los factores Biosocioculturales, en los factores biológicos, se observa que el 52,0 % (78) de los adultos son de sexo femeninos con edad de 60 años a más, que presentan 45,3% un estilo de vida no saludable y un 9,3% con estilo de vida saludable. Por otro lado, el sexo masculino tiene 48% (72) representando un estilo de vida no saludable del 42,6 % y un 3,0% un hábito saludable. Se muestra la relación entre factores biológicos y estilos al relacionar la variable sexo y estilos de vida, haciendo uso estadístico Chi cuadrado $\chi^2 = 5,445$; 1gl $P = 0,020 > 0,05$ No existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y estilos de vida.

Existe similitud en la investigación de Gutiérrez M (74), donde muestra que el 100% (100) de adultos mayores que participaron en el presente estudio, el 94,0% de ambos sexos tiene estilo de vida no saludable, mientras que el 6,0%(6) tiene un estilo de vida saludable. Asimismo, el 48,0%(48) son de sexo femenino y el 46%(46) de sexo masculino presentando un estilo de vida no saludable.

Se muestra la relación entre factores Biológicos y estilos de vida al relacionar la variable sexo y estilos de vida, haciendo uso estadístico Chi Cuadrado $\chi^2 =$ no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado más del 20% de frecuencia esperada son inferiores.

En su estudio Roque, R. (89) En su estudio estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la asociación de choferes y propietarios de la ruta Huaraz - Caraz 2015, la relación de los factores biológicos (edad y sexo) y el estilo de vida de los choferes. En cuanto a la edad, el grupo atareo de 20 a 35 años. El 5%(15) tienen un

estilo de vida saludable y el 59% (177) tienen estilos de vida no saludable. Por otro lado, en lo referente al sexo, el 5,3% (16) de los choferes practican estilos de vida saludables, mientras que el 50,6% (152) tienen estilos de vida no saludables.

Utilizando el estadístico Chi-cuadrado de Independencia ($\chi^2 = 1,125$, 1 gl y $p > 0.05$) encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre la edad y los estilos de vida. Así mismo, también haciendo uso del estadístico Chi cuadrado de independencia ($\chi^2 = 5,009$, 1gl y $p < 0.05$) se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida.

Paredes E y Tarazona R (90). En su estudio titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales de las personas adultas en el AA.HH 19 de marzo” encontraron que existe relación estadísticamente significativa entre las dos variables.

Palomino, H (91). Investiga “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto las Dunas de Surco – Lima”. Concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el factor biológico sexo.

Yuen J. (92) en su estudio titulado: “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del adulto mayor del AA.HH. San Francisco de Asís. Chimbote”, reporta que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida. Los resultados obtenidos evidencian que no existe relación estadísticamente significativa entre las dos variables, lo cual indica que los adultos mayores de sexo femenino o masculino no son influyentes en determinar sus estilos de vida saludables, debido a que el sexo solo los diferencia uno del otro y no indica a elegir estilos de vida adecuados a su edad, vida y el sexo (69).

Según Mella R. Gonzales L. (93) afirma que las personas tienen la capacidad de pensar, actuar e interesarse por su bienestar, independientemente de la edad o el sexo, la

responsabilidad en salud del adulto implica saber escoger y elegir sobre alternativas saludables y correctas en vez de aquellas que generan un riesgo para su salud, además deben modificar su comportamiento y realizar actividades que mantengan su salud.

Por otro lado, también se encuentran estudios que difieren. En su investigación de Catillo E. (94) en su tesis: “Estilos de vida y factores Biosocioculturales en padres de familia del Nivel Primario de la I.E.P. Newtgn- Chimbote, 2013”; donde encontró la relación estadística entre el sexo y estilos de vida. Pero coincide al no encontrar relación entre la edad y estilo de vida.

En otro estudio con resultados diferentes de Cano J. (95) En su investigación: estilos de vida y factores Biosocioculturales de los comerciantes Adultos del Mercado Las Flores - Independencia- Huaraz, 2014; Donde no encontró asociación estadística entre los Factores Biológicos (sexo y edad) y el estilo de vida.

Podemos indicar el sexo es el sistema más compuesto por los órganos reproductores para que la especie humana pueda prevalecer más y de tal manera pueda constituir en factores determinante para que pueda establecer las diferencias físicas y psíquicas tanto de un varón como de una mujer (77).

Esto coincide con la investigación realizada ya que el sexo no se relaciona con el estilo de vida, pero, difiere que el estilo de vida de los adultos mayores no es saludable de los adultos mayores no son saludables. En las que el hábito generalmente da indicar que el estilo es la forma de vivir de una persona, con pautas de actitudes en lo cultural y socialmente teniendo la importancia en el proceso de una formación. (77)

Con el pasar del tiempo las personas desarrollan de forma particular sus actitudes, conductas y hábitos, en las que se reflejan en ellas mismas de las cuales se ven constantemente en las cuales interactúan con diversos factores que representan en su

entorno, sabiendo que ciertos patrones de conducta son las que les hacen hacer únicos a las personas y diferenciarse de los demás.

Al analizar los resultados el sexo variable y estilos de vida nos da a conocer que no hay relación, esto se debe a que tanto hombres como mujeres no repercute para que la persona tenga un estilo de saludable; por lo tanto, el sexo no determina si tener un estilo de vida saludable es buena o mala.

Dando a conocer que el sexo se caracteriza por un individuo ya sea femenino o masculino compuesta por órganos distintas a cumplir de diferente función de la reproducción para poder conservar la especie humana (76).

En los datos obtenidos de una investigación indica que el sexo no se relaciona con el estilo de vida, de tal modo refiriendo que el estilo de vida da a constituir que la forma general de vivir de las personas son sus conducta cultural y social de tal manera teniendo como importancia en el proceso de socialización y formación de hábitos. (97)

El adulto mayor presenta un estilo de vida no saludable esto probablemente se debe a que su horario de alimentación solo es de dos veces al día porque están ocupados en la chacra sembrando cosechando, pastando sus animales. No solo ello también viven solos por las cuales uno de sus cónyuges ha fallecido presentando depresión, ansiedad y como consecuencia disminuido su apetito. Algunos adultos mayores presentan patologías posiblemente como factores casuales y esto por la falta de educación, ingesta inapropiada de alimentos en cuanto a la cantidad y calidad. En los adultos mayores uno de las posibilidades también es la pobreza esto se debe que cuando se llega a la tercera edad no puede trabajar como cuando era un adulto maduro ocasionando a dedicarse a cosas más simples y esto hace que se aislamiento.

Finalmente se concluye que el adulto mayor puede cambiar su estilo de vida, teniendo un buen hábito, prácticas de alimentación saludable, Actitudes y realizar actividades de ejercicio. Pero el porcentaje del adulto mayor con estilos de vida no saludable es porque presentan comportamientos provocando negativamente en su salud física y mental.

Tabla 4

Al relacionar el estilo de vida y los factores culturales, se observa que el 61,3 (92) % son analfabeta de los cuales el 55,3%(88) tienen estilos de vida no saludable y un 5,9%(9) un estilo de vida saludable. También se observa que el 36%(54) teniendo como grado de instrucción primaria. Con el 30,6%(46) de estilo de vida no saludable y el 5,3% (8) estilo de vida saludable. Por otro lado, se observa que el 76% (114) de los adultos mayores, es de religión católica con el 68,6%(103) con estilo de vida no saludable y un 7,3%(11) tiene un estilo de vida saludable.

Se muestra la relación entre factores culturales y estilos de vida. Al relacionarlo el grado de instrucción con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado $\chi^2= 1,474$; 2gl $P = 0,479 > 0,05$. No existe relación estadísticamente significativa. Así mismo, muestra la relación entre la religión y estilo de vida, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2=3,244$; 2gl y $p>0,05$) se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre la religión y el estilo de vida.

Así mismo, Llorca, A (98) investigó el “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto. AA.HH. Nueva Esperanza – Chimbote” concluyendo que el estilo de vida no tiene relación con el grado de instrucción y la religión.

Al relacionar el estilo de vida y los factores biosocioculturales, en los factores culturales, se observa que el 31.0% de los adultos mayores tienen el grado de

instrucción de primaria incompleta y el 51.6% de los adultos mayores tienen religión católica; ambos presentando un estilo de vida no saludable.

Méndez C. (99) En su investigación estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor de Yungar Carhuaz, Se muestra la relación entre los factores culturales y el estilo de vida. Al relacionar el grado de instrucción con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2 = 5,850$, 3gl y $p > 0,05$) encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Así mismo, muestra la relación entre la religión y estilo de vida, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2 = 0,660$; 1gl y $p > 0,05$) se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre la religión y el estilo de vida.

En su investigación realizado por Huamachuco, E. (100) En su estudio titulado estilos de vida y factores Biosocioculturales del adulto mayor congregación santiaguina Apóstol Pueblo Joven Miramar Alto, Chimbote-2015. Se dio como resultado que no hay relación entre estado civil y el grado de instrucción ya que no cumple con las condiciones al aplicar la prueba del Chi al Cuadrado, 5 casillas porque tiene una frecuencia esperada inferior a 5.

En la siguiente investigación Difiere por Huaya M y Corahua C (101). Quien dio a conocer en su investigación llevado por título “Estilos de vida y factores Biosocioculturales de la persona adulta del caserío de Huahuapuquio- Ayacucho”. Dando a concluir que el grado de instrucción tiene relación estadística significativa con el estilo de vida.

En los resultados obtenidos se encontró que no existe relación estadística significativa en el grado de instrucción y los estilos de vida de los adultos mayores porque los

conocimientos que ellos obtenían son por medio de sus padres y antepasados las experiencias, las tradiciones familiares, mas no lo educativo como la educación formal como en los colegios y escuelas, ya que los adultos en gran mayoría no tomaron conocimiento sobre la importancia del estudio.

Por lo tanto, Valverde, S. (102) Da a determinar que no influye el nivel educativo sobre estilos de vida no saludable de las personas, porque los comportamientos o acciones lo hacen mecánicamente por que aprendieron de sus ancestros. El grupo con poco estudio puede adquirir enfermedades o agravar las que tienen esto, poniendo en riesgo su salud, su vida y de su familia.

Se buscó en otros estudios en la que tampoco se encontró la influencia entre el nivel de estudio y el estilo de vida en una población de 60 años a más. Ya que hoy en día nos vemos influenciados mucho con la tecnología ya que va avanzando día a día en lugares más recónditos. No solo ellos también tenemos a los personales de salud que realizan sus visitas domiciliarias dando información, dando conocimiento acerca de los estilos de vida. Entonces no hay manera que ellos tengan un inadecuado estilo de vida. (103)

Es importante la educación en la vida de una persona, ya que la gente que no haya estudiado en los niveles superiores tiene aún riesgo alto de desarrollar enfermedades crónicas como: la hipertensión, enfermedades cardiovasculares. Con una probabilidad de que contraigan enfermedades sean muy mayores. La cual serán afectados e incluso llegar hasta la muerte. (104).

La educación en nuestro país y en otros lugares del mundo es indispensable para un ser humano ya que se encuentra en un constante aprendizaje, no solo ellos es un derecho que todo ser humano debe tener, pero lamentablemente hoy en día en tiempos

donde la tecnología y todo lo actual haya avanzado radicalmente hay personas que no estudian e ignoren que importante es tener un estudio. Ya que la educación hace al ser humano se llene de enseñanza y pueda aprender a comunicarse, dar afecto y mucho más. (105)

También es importante que el aspecto en que no se relaciona es la religión con los estilos de vida de los adultos mayores del centro poblado de Vicos. La gran parte de personas son católicas indicando que no influye en tener un hábito inadecuado ya que la religión católica es una costumbre que se ha transmitido de familia en familia más que una religión es una decisión personal.

Ya que la religión católica da más libertades a sus seguidores porque permite el consumo de bebidas que contengan alcohol, comer en excesos, fumar. Y esto se manifiesta en las fiestas patronales en las que se celebra en este centro poblado de Vicos. Es por ello que la religión es una actividad de todo ser humano compuesto por una creencia y práctica donde se le considera al supremo algo divino como bien sabemos el catolicismo a nivel mundial es la más reconocida; es por ello, que los adultos mayores la gran mayoría son católicos creyentes y devotos a sus santos de tal modo realizándole fiestas patronales.

Aebli H. (106) Confirma que la relación entre la religión y los estilos de vida de la persona no es un factor importante para que adopte un estilo de vida. Cada fiel está convencido de su verdadera fe y está de acuerdo en las consecuencias de esta convicción, la cual la fe se trasmite de generación a otra.

En nuestro país, la religión católica fue impuesta por los españoles desde que conquistaron el Perú, en la que sostiene Frias, F. (107). Dando a conocer que desde que el Perú fue conquistado de tal manera afectado en sus dos etapas: en la que se

quiso someter a los pueblos de manera obligatoria y la otra con la llegada de los misioneros católicos, quienes fueron los encargados de transmitir suprimir las tradiciones europeas. De tal modo inculcando la enseñanza de la religión a nuestros antepasados.

Si bien sabemos que no se encontró relación alguna entre los factores culturales que son el grado de introducción y religión, estilos de vida en la población del adulto mayor del centro poblado de Vicos. Es porque cada sujeto tiene sus características propias que hacen que actúen de una u otra forma, si cuidan su salud o no. Por lo tanto, no se puede negar que en los niveles de estudio es muy importantes en una persona y la religión es solo guiar por un buen camino para lograr una salvación espiritual.

Tabla 5

Se muestra la relación entre estilos de vida y factores sociales de los adultos mayores del centro poblado de Vicos que el 43,3% (65) son viudos, con un 39,3% (56) con estilo de vida no saludable y por otro lado el 5,9% (9) teniendo un estilo de vida saludable. También se observa que en los adultos mayores el 49,3% (74) tiene una ocupación obrera de 45,9% (69) con un estilo de vida no saludable y un 7,3% (11) de estilo de vida saludable. Se observa que el ingreso económico es de 82% (123) menor de 400 nuevos soles. También se observa que el 72,6% (109) tiene un estilo de vida no saludable y que el 9,3% (14) es de un estilo de vida saludable.

Se muestra la relación entre los factores sociales y estilo de vida. Al relacionar el estado civil con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado ($\chi^2 = 7,672$; 4gl y $p > 0,05$) encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Así mismo se muestra la relación entre la ocupación y estilo de vida, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado ($\chi^2 = 4,108$; 3gl y $p > 0,05$) se encontró que

no existe relación estadísticamente significativa entre las variables. También se muestra la relación entre los ingresos económicos y el estilo de vida utilizando del estadístico Chi-cuadrado ($\chi^2 = 0,317$; 1gl y $p > 0,05$) se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre el ingreso económico y el estilo de vida.

Sánchez C (108). En su investigación da relación estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores muestra factores sociales, que el 38.1% presentan un estado civil de casados, el 31.7% son amas de casa y el 46.8% de los adultos mayores perciben un ingreso económico menor a 100 nuevos soles; ambos presentan un estilo de vida no saludable.

Se muestra la relación entre los factores sociales y el estilo de vida. Al relacionar el estado civil con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi cuadrado de independencia ($\chi^2 = 5,874$; 4gl y $p > 0,05$) encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Así mismo, se muestra la relación entre la ocupación y estilo de vida, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2 = 1,688$; 3gl y $p > 0,05$) se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables. También se muestra la relación entre los ingresos económicos y el estilo de vida utilizando del estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2 = 1,238$; 1gl y $p > 0,05$) se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre el ingreso económico y el estilo de vida.

En la siguiente investigación es similar por Cabrejos S. (109) en su tesis titulada “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del adulto mayor Parroquia Perpetuo Socorro- Chimbote”. Donde dio a conocer que las variables estado civil, ocupación y el ingreso económico en la cual no encontró relación entre estilos.

Por Ruiz L. (110) En su estudio de investigación “Estilos de vida y Factores Biosocioculturales Asentamiento Humano San Miguel- Chimbote”. Donde dio a conocer como resultado que las variables ocupación e ingreso económico no existe relación significativa con los estilos de vida ya que los resultados no cumplen las condiciones para aplicar la prueba de Chi- cuadrado.

Al relacionar el estado civil y el estilo de vida de los pobladores del centro poblado de Vicos, no se encontró ningún vínculo ya que no tiene nada que ver si está casado, viudo u otro estado civil para que pueda adoptar el estilo de vida no saludable pese a que de por medio llevan un sentimiento de duelo por el conyugue que falleció, pero de cierto tiempo logrará superar y poner en orden su vida incluso comprometiéndose con otra pareja. Los adultos mayores refieren haber superado su pérdida y llevan una vida normal en compañía de sus hijos y otros familiares.

En esta investigación realizada podemos apreciar del adulto mayor son obreros quienes tienen un estilo de vida no saludable. debido a que anteriores tiempos los niños y los padres se dedicaban a la agricultura cosecha todo trabajo de la chacra; por lo tanto, las mujeres se dedicaban a lo que es ser amas de casas en realizar tareas del hogar mientras los esposos se fueran a trabajar en el campo de tal manera los hombres mantenían a su hogar.

En cuanto al ingreso económico estilo de vida no hay ningún ensamble en los adultos mayores del centro poblado de Vicos, a veces se piensa que lo primordial son los cambios de alimentación ejercicio y entre otros, pero también deberíamos dar importancia el factor financiero que es muy indispensable para el estilo de vida. Esto quiere decir que las personas que ganan más dinero son las que llevan un estilo adecuado y por la tanto el quien no tiene dinero no tiene este hábito de llevarlo. Al

parecer la posición y el estatus social es la que determina la salud. De tal modo la pobreza afecta a la persona y familia. (111)

Dando como pregunta ¿Por qué tiene un impacto fuerte el ingreso económico en la salud? es fácil decirlo porque las personas con poco dinero no tienen accesos a estos beneficios como la salud, educación, con incapacidad de comprar alimentos que beneficien su salud. Pero por otra parte, los alimentos y otros insumos que benefician al cuerpo humano se encuentran en las chacras que son las verduras (lechuga, repollo, rabanito entre otras) en frutas encontramos (melocotón, manzanas) en tubérculos están (la papa, olluquito) y las legumbres entre otras, muy buenos para la salud; por lo tanto, en el centro poblado de Vico. Puede tener acceso a estos alimentos sin ningún dinero ya que producen en la tierra así que es por ello que no existe relación entre ambos variables.

Asimismo, el adulto mayor no tiene un estilo de vida adecuado teniendo como resultado que la mayoría tienen por ocupación ama de casa, pese a la cantidad de mujeres de dicha población, teniendo como ingreso menor de 400 nuevo sol, puesto que no es adecuado para sus necesidades, debido a que no pueden acceder adecuadamente de los recursos para satisfacer sus necesidades físicas y básicas que permiten una adecuada calidad de vida.

En los cuales tenemos la alimentación, la vivienda, la educación, la asistencia sanitaria o el acceso al agua potable y poder no disponer de medios económicos; ya que algunos viven del dinero que les dan los hijos y son ellos quienes asumen sus asuntos personales, llegando así a disponer de los gastos del adulto mayor, por otro lado cuentan con medios económicos propios para sus gastos personales como producto de su trabajo o de pensión de jubilación, la necesidad de contar con una pensión como

beneficio de la seguridad social se incrementa conforme las oportunidades de emplearse disminuyen en función de su edad y de sus condiciones de salud.

VI. CONCLUSIONES

- Se determinó que no existe relación estadísticamente significativamente entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: el sexo, el grado de instrucción, la religión, la ocupación, y el ingreso económico al aplicar la prueba de criterio Chi-cuadrado
- Se describió que en el centro poblado de Vicos del distrito de Marcará, provincia de Carhuaz, la mayoría de adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable, y un porcentaje significativo de estilos de vida saludable.
- Se identificó los factores biosocioculturales de las personas adultas, que la mayoría son de sexo femenino, que tiene un grado de instrucción analfabeta que la mayor cantidad de adulto mayor profesa la religión católica de estado civil casados, con una ocupación obrera y un ingreso económico menor de 400 nuevos soles.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS:

- Se recomienda que el personal de salud del centro de salud de Marcará Carhuaz, analice el porcentaje de adultos mayores con un estilo de vida no saludable de esta manera, buscar la mejor estrategia educativa de promoción y prevención de un estilo de vida saludable en dicha población. El personal de salud busque una participación por el pueblo para que puedan formular estrategias así puedan prevenir las enfermedades y secuelas en las que pueda producir.
- Hacer llegar los resultados e información a los profesionales de salud que laboraran en el puesto de vicos con la finalidad de encaminar acciones en la búsqueda del cuidado integral del adulto mayor ya conocidos los resultados de nuestra investigación, para ello la necesidad de promover estilos de vida saludable y disponer de herramientas prácticas para ayudar a este grupo etario a asumir integralmente esta etapa de su vida y cumplir con los objetivos de salud establecidos según la OMS y promover la calidad del cuidado y salud de las personas adultas mayores del centro poblado de vicos .
- Difundir nuestro estudio de investigación para que sirva de estímulo y de base para que se continúe realizando nuevas investigaciones similares, donde se pueda tomar como referencia nuestros resultados, e investigar la problemática de muchas otras poblaciones en nuestra región.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Becoña E, Vázquez F, Oblitas L. “Promoción de los estilos de vida saludables”. [Artículo en internet]. Bogotá. [Citado el 15 de octubre del 2012]. Disponible en el URL: [URL:http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm](http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm)
2. León A. estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes. [Artículo en internet]. Educere, artículos arbitrados n° 49 pág 287-295 2010. [Citado el 15 de octubre del 2012]. Disponible desde el url: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32752/1/articulo>.
3. Bardález, C. La salud en el Perú. Consorcio de investigación económica y social. [Documento en Internet]. [Citado 2010 Agosto 12]. Disponible en URL: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd67/saludenelperu.pdf>.
4. Organización Mundial De La Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. [Documento en internet]. [Citado el 15 de octubre del 2012]. Disponible desde el URL: http://www.who.int/entity/nmh/publications/ncd_report_summar
5. Essalud. Manual de reforma de vida. [Documento en internet]. [Citado 2 de octubre del 2012]. Disponible desde el URL: <http://essalud.gob.pe/downloads/M001 - Manual de Reforma>.
6. Jacoby E, Bull F, Neiman A. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. [Artículo en internet]. Rev Panam Salud Publica 14(4), 2003 223. [Citado el 5 de octubre del 2012]. Disponible en el URL: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v14n4/18120.pdf>

7. Velásquez A. Reforma del Sector Salud. [información en internet]. [Citado el 5 de octubre del 2012]. Disponible desde el URL:<http://reformasalud.blogspot.com/2011/07/la-obesidad-en-el-p...>
8. Red Huaylas Sur. Puesto De Salud De Marcará. Oficina de estadísticas 2017.
9. Pardo, M. y Núñez, N. Los estilos de vida y salud en la mujer adulta. [Revista en internet]. Colombia; 2008. [Citado 2013 Jun 12]. [20 páginas]. Disponible en URL: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/741/74180212.pdf>
10. Álvarez, G., Andaluz, J. Estilos de vida saludables en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2105. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2015. [citado el 09 de junio de 2018]. URL: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/>
11. Angelucci, L., Cañoto, Y., Hernández, M. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios – Venezuela, 2017. Revista Avances de Psicología Latinoamericana. 2017; 35(3): 531-546.
12. Balcázar, P., Gurrola, G., Bonilla, M., Colin, H. y Esquivel E. Estilos de vida en personas adultas con diabetes mellitus 2. [Revista en internet]. México; 2008. [Citado 2013 Jun 12]. [1 pantalla]. Disponible en URL: http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/10_-_No._6.pdf.
13. Acuña, J., Cortés, R. Promoción de estilos de vida saludable Área de Salud de Esparza – San José, Costa Rica – 2012 [tesis en internet]. [Costa Rica]: Instituto Centroamericano de Administración Pública; 2013 [citado el 08 de junio de 2018]. URL:

http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf

14. Concepción C. Estilo de vida asociado a enfermedades cardiovasculares en las estudiantes de la especialidad en cirugía cardiovascular. [Resumen en internet]. Lima; 2009. [Citado 2010 Ago. 14]. [alrededor de 1 pantalla]. Disponible en URL: <http://investigacion.upeu.edu.pe/index.php/Tesis:MEE0502>
15. Luna J. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer comerciante Mercado Buenos Aires - Nuevo Chimbote. [Tesis para optar el título de enfermería]. Nuevo Chimbote - Perú; Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2014.
16. Aguilar, G. Estilos de vida del adulto Mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo. [Tesis Para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima-Perú; Universidad Nacional Mayor de san Marcos;2013
17. Aredo, M. Estilos de Vida y factores Biosocioculturales del adulto mayor .2º etapa Urbanización Razuri-Trujillo. Tesis Para optar el título de licenciada en enfermería]. Trujillo-Perú; Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2014.
18. Gutiérrez M. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores. Asentamiento Humano Villa Victoria- Nuevo Chimbote [Tesis para optar el título de enfermería]. Nuevo Chimbote - Perú; Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2015.
19. Revilla F. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Distrito De Jangas – Huaraz, [Tesis para optar el título de enfermería] Jangas Huaraz- Perú; Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2015.

20. Huerta S, y Flores Y. Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz, [Tesis para optar el título de enfermería]. Huaraz-Perú; Universidad Nacional “Santiago Antúnez de Mayolo”; 2018.
21. Morales, R. Estilos de vida y autocuidado en los adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, [Tesis para optar el título de enfermería]. Huaraz-Perú; Universidad san Pedro; 2017
22. Villacorta, G. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del centro poblado de Cochac-Huaraz, [Tesis para optar el título de enfermería]. Huaraz-Perú; Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018.
23. Tejada J. Situación de un Problema de salud por Mare Lalonder. [Monografía en internet]. [Citado 2010 Ago. 19]. [2 pantallas]. Disponible en: [URL:http://www.monografias.com/trabajos56/situación-salud/situacionsalud.shtml](http://www.monografias.com/trabajos56/situación-salud/situacionsalud.shtml)
24. Revilla F. Los estilos de vida saludables y factores Biosocioculturales de los adultos del distrito de Jangas-Huaraz, 2015. [tesis para optar el título de Licenciada en enfermería]. Huaraz: Universidad los Ángeles de Chimbote. Perú.
25. Duncan P, Maya S: Los Estilo de Vida Saludables. Componente de la Calidad de Vida [Documento de Internet] Colombia. Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio. 20014. [Citado el 2011 setiembre 22] [Alrededor de 2 pantallas]. Disponible desde: URL: www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm

26. Pino J. Estilo de vida relacionado con la salud. [documento en internet]. [citado el 02 abril del 2012]. Disponible desde el URL: [http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo de vida.](http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida)
27. Ministerio de Salud. Guía de implementación del programa familias y viviendas saludables. [Documento en internet]. Perú. 2005. [Citado el 20 de octubre del 2012]. Disponible desde el URL: http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/151_guiafam.pdf
28. Ministerio de salud. Orientaciones técnicas de una alimentación saludable. [Documento en internet]. Perú. 2005. [Citado el 20 de octubre del 2012]. Disponible desde el URL: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/docconsulta/documentos/dgps/ORIENTAC>
29. Beneficios del ejercicio físico. [Internet]. Webconsultas – Revista de Salud y Bienestar. 2017. [citado el 14 de Junio de 2018]. URL: <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>
30. Lopategui E. La salud como responsabilidad individual. [Artículo en internet]. 2000. [Citado 2010 Ago. 26]. [Alrededor de 1 pantalla]. Disponible en URL: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
31. Celis, J. Autorrealización personal. [Internet]. 2018 [citado el 10 de junio de 2018]. URL: <https://www.sebascelis.com/autorrealizacion-personal/>
32. Zaldívar, D. Prevención del estrés en la tercera edad. [Artículo en internet]. [Citado 18 de julio del 2012]. Disponible desde el URL: [http://www.sld.cu/saludvida/adultomayor/temas.php?idv=5940.](http://www.sld.cu/saludvida/adultomayor/temas.php?idv=5940)

33. Hernández R. Metodología de la Investigación. [monografía en internet]. México: Editorial Mc Graw Hill; 2003. [Citado 2010 Agosto 15]. Disponible en URL: <http://www.metabase.net/docs/unibe/03624.html>.
34. Gobierno de El Salvador. Estilos de vida saludables. El Salvador: República de El Salvador en la América Central; 2016. URL: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILO S-DE-VIDA-SALUDABLE.pd](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILO-S-DE-VIDA-SALUDABLE.pd).
35. Instituto de Normalización Previsional, “Auto cuidado del Adulto Mayor”. Chile: 17 de mayo del 2006. Disponible desde el URL: <http://www.inp.cl/roller/autocuidado>
36. Concepto de edad. [Internet]. De Conceptos. 2018 [citado el 19 de Junio de 2018]. URL: <https://deconceptos.com/ciencias-naturales/edad>
37. Barba M. Definición de sexo, género y sexismo. [Internet]. 2018 [citado el 19 de Junio de 2018]. URL: <https://www.aboutspanol.com/definicion-de-sexo-genero-y-sexismo-1271572>
38. Jiménez N. La religión según autores. ¿Qué es realmente la religión? [Internet]. 2013 [citado el 19 de Junio de 2018]. URL: <https://www.clubensayos.com/Religion/La-Religion-Segun-Autores/1328604.html>
39. INDEC. Sistemas de estadística sociodemográficas. Área educación. [Internet]. 2015 [citado el 19 de Junio de 2018]. URL: [https://www.indec.gov.ar/nueva web/cuadros/7/definiciones_sesd_educacion.pdf](https://www.indec.gov.ar/nueva-web/cuadros/7/definiciones_sesd_educacion.pdf)
40. Universidad San Sebastián. Estado civil. El certificado de soltería. [Internet]. 2017 [citado el 19 de Junio de 2018]. Chile: Universidad San Sebastián. URL: <http://www.uss.cl/wp-content/uploads/2017/05/Estado>

41. Cevallos L. Ocupación laboral. [Internet]. 2013 [citado el 19 de Junio de 2018]. URL: <http://www.wikiestudiantes.org/ocupacion-laboral/>
42. Ingreso económico. [Internet]. Eco Finanzas. 2015 [citado el 19 de Junio del 2018]. URL: <https://www.eco-finanzas.com/diccionario/I/INGRESO ECONOMICO.htm>
43. Corral Y. Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos. En Revista Ciencias de la Educación. 2009; 19(33): 228-247. URL: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/n33/art12.pdf>
44. Mukodsi M, Hernández A, Columbié W, González E, Amador D. El enfoque de riesgo por patología en Atención Primaria de Salud. [monografía en internet]. [Citado el 2012 octubre 22]. Disponible desde el URL: http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19_6_03/mgi01603.htm.
45. Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona en el Perú. [Proyecto de línea de la escuela de Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2008.
46. Cristopher M. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL: <http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>
47. Mesía R. Contexto ético de la investigación social. Rev. Invest. Educ. [Artículo en internet]. Perú. 2007. 11(19). [Citado el 20 de Julio del 2015]. Disponible desde el URL: <http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones>

48. Lu P. Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor de la Urbanización El Carmen - Chimbote [tesis para optar el título de enfermería]. Piura, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2014.
49. Ramos C. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. sector VI. Chonta. Santa María [tesis para optar el título de enfermería]. Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016.
50. Chávez M. estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor, Asentamiento Humanos Santa Rosa del sur- Chimbote [tesis para optar el título de enfermería]. Chimbote Perú. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2015
51. Leyton E. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Sausal, [tesis para optar el título de enfermería]. Trujillo Perú. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2015.
52. Acero I. estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Ucu Pongor Independencia Huaraz [tesis para optar el título de enfermería]. Huaraz Perú Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016
53. Haro, A. estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto Cachipampa – Huaraz [Tesis para optar el título de enfermería]. Chimbote, Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2013.
54. Aparicio, P. Estilos de vida y factores Biosocioculturales del adulto Mayor Centro Poblado Tambo Real Antiguo _ Santa, [Tesis para optar el título de enfermería]. Chimbote-Perú; Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2014

55. Carranza. J. “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Urbanización el Carmen- Chimbote, 2012” [Tesis para optar el título de licenciada en Enfermería]. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2012
56. Carrillo R., Hernández A., Ramírez I., y Rodríguez I. Estilos de vida saludables. XX Congreso de Investigación. [Internet]. 2015 [citado el 07 de Julio de 2018]. URL: <http://acmor.org.mx/cuam/2009/Humanidades/338-Cog%20Univ%20Marcelino%20Champag-Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf>
57. El estilo de vida. (2014). Estilos de Vida. [Artículo de Internet]. [Citado 2018 febrero 20]. En: <http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vidasana/estilo-de-vida>.
58. Organización mundial de la salud. Definición De Estilo de vida – OCW [en línea]. 1999 [fecha de acceso 15 de junio del 2016] disponible en URL: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html.
59. Amaya N. ¿Cómo se define un estilo de vida saludable? [Internet]. Viva mejor. 2015 [citado el 07 de Julio de 2018]. URL: <http://www.vivamejor.org/tips/35/como-se-define-un-estilo-de-vida-saludable>
60. Organización Mundial de la Salud. Ginebra: Consejo Ejecutivo; 2008. [Fecha de acceso 11 de junio de 2008]. Disponible desde el: <http://www.who.int/governance/es/index.htm>.
61. Ortegas M. La familia como agente promotor de estilos de vida saludables. [Internet]. 2014 [citado el 07 de Julio de 2018]. URL:

<https://www.fundacionfade.org/aula-virtual-fade/familia/81-la-familia-como-agente-promotor-de-estilos-de-vida-saludables/file>

62. Clarke N. Definición de estilo de vida saludable. [Internet]. Muy Fitness. 2017 [citado el 07 de Julio de 2018]. URL: https://muyfitness.com/definicion-estilo-vida-info_11513/
63. Organización Mundial de la Salud (OMS). Día Mundial de la Salud. Campaña del Día Mundial de la Salud 2012. Ginebra – Suiza: OMS/WHO; 2012. URL: <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>
64. Institución de Salud OMC. Un estilo de vida saludable. [Internet]. OMC Salud. 2012 [citado el 07 de Julio de 2018]. URL: <http://www.omcsalud.com/contenido/articulos/un-estilo-de-vida-saludable.html>
65. Miranda A, Bezanilla J. Estilos de vida saludable. [Artículo en internet]. 2011 [Citado el 19 febrero 2011]. Disponible desde el URL: http://psicologiaenpareja.bligoo.com.mx/content/view/1357188/ESTILOSDEVIDA_SALUDABLES-www-peiacc-org-Psicologia-en-pareja-Cancun251-04.html.
66. Delgado D. Los efectos de la falta de actividad física con el paso del tiempo. [Internet]. Vitónica. 2009 [citado el 08 de Julio de 2018]. URL: <https://www.vitonica.com/musculacion/los-efectos-de-la-falta-de-actividad-fisica-con-el-paso-del-tiempo>
67. Solucionar los problemas de estrés. [Internet]. Atención Psicológica Avanzada. 2015 [citado el 08 de Julio de 2018]. URL: <https://psicoafirma.com/tratamientos/adultos/estres/>

68. Bours E., López R., Pérez F., y Muro F. Habilidades para la vida. [Internet]. 2006 [citado el 08 de Julio de 2018]. URL: http://www.ocse.org.mx/pdf/58_Sonora.pdf
69. Mendoza, V. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Centro Poblado de Marian –Huaraz; [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2013.
70. Méndez N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor de Yungar Carhuaz; [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2011.
71. Jaramillo C. “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta en el Asentamiento Humano Los Algarrobos II Etapa – Piura [tesis para optar el título de enfermería]. Piura Perú. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2012.
72. Córdoba, E. “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Centro Poblado de San Nicolás Sector Chihuipampa [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2012.
73. Barroso K. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor. Caserío Aura - Yungay. [tesis para optar título de licenciatura en enfermería]. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote, 2014.
74. Gutiérrez M. estilos de vida y factores Biosocioculturales en adultos Mayores. asentamiento Humano Villa Victoria-Nuevo Chimbote - [tesis para optar título de licenciatura en enfermería]. Chimbote. Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote, 2013.

75. Sexo [Serie internet] [Citado 2018 febrero 21]. [alrededor de una planilla]
Disponible en URL: <http://www2.huerlin.des/sexología/ecs/index1.htm>.
76. El Galeno. Crecimiento y Desarrollo: Definiciones de Edad. [Artículo en Internet]. [Citado 2013 Setiembre 18]. [Alrededor de 02 plantillas]. Disponible en: <http://www.galeno.sld.cu/crecedes/articulos/edad.html>.
77. EUROPROFEM. El sexo y el género. [Internet]. The European Men Profeminist Network. 2016 [citado el 11 de Julio de 2018]. URL: http://www.europrofem.org/contri/2_05_es/cazes/02_cazes.htm
78. El grado de instrucción [Apuntes en internet]. 2009. [Citado 2018 febrero 21]. [1 pantalla] Disponible en URL; <http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20120203145248AAWXQHK>.
79. El grado de instrucción [Apuntes en internet]. 2009. [Citado 2018 febrero 21]. [1 pantalla] Disponible en URL; <http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20120203145248AAWXQHK>
80. Nivel de instrucción. Definiciones. [Internet]. Instituto Vasco de Estadística. 2014 [citado el 11 de Julio de 2018]. URL: http://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_395/elem_2376/definicion.htmlmo
81. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Definiciones de nivel de instrucción y grado académico para los censos de población. México. 2008. [Citado el 13 de enero del 2014]. Alrededor de una pantalla]. Disponible desde URL:

<http://mapserver.inegi.org.mx/estandares/Index.cfm?Ligas=ficha.cfm&idf=121>

0

82. Instituto Nacional Geographic. ¿Qué es la religión? [Documento en internet]. España, 2013. [1 pantalla]. Disponible en URL: <http://nationalgeographic.es/viaje-yculturas/culturas-y-civilizaciones/que-es-lareligion>
83. Díez de Velasco F. Conceptos generales y glosario sobre religión y religiones. Tenerife – España: Universidad La Laguna; 2014. URL: <https://fradive.webs.ull.es/introhis/materialreligiones.pdf>
84. Pérez, J., Merino, M. Definición de religión. [Internet]. Wordpress; 2012 [citado el 15 de junio de 2018]. URL: <https://definicion.de/religion/>
85. Díaz T. Una vida singular: Casados, solteros, viudos, divorciados, separados y convivientes. [Internet]. Excelsior. 2016 [citado el 11 de Julio de 2018]. URL: <http://www.excelsior.com.mx/blog/una-vida-singular/casados-solteros-viudos-divorciados-separados-y-convivientes/1132128>
86. Ministerio de Educación Nacional. Ocupación. [Internet]. Graduados Colombia. Observatorio Laboral para la Educación. 2013 [citado el 11 de Julio de 2018]. URL: <http://www.graduadoscolombia.edu.co/html/1732/article-145083.html>
87. Diccionario ABC. Definición de Ingresos. [Artículo en Internet]. [Citado 2013 Setiembre 19]. [Alrededor de 02 plantillas]. Disponible desde: <http://www.definicionabc.com/economia/ingresos.php#ixzz2fOMO1Edt>
88. Ucha, F. Ingreso familiar. [Internet]. Definición ABC. 2014 [citado 12 de Julio de 2018]. URL: <https://www.definicionabc.com/economia/ingreso-familiar.php>

89. Roque R. estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la asociación de choferes y propietarios de la ruta Huaraz Caraz [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2015.
90. Paredes, E. Estilos de vida y factores biosocioculturales de las personas adultas en el AA. HH 19 de marzo [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote;2014.
91. Palomino, H. Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona Adulto – Las Dunas de Surco – Lima. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2009.
92. Yuen, J y De la cruz W. Estilos de vida y Factores Biosocioculturales del adulto mayor del A.H san Francisco de Asís. [Tesis para obtener el título de licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2009.
93. Mella, R. y Gonzales, L. Factores asociados al bienestar subjetivo en el adulto Mayor. Psykhey 13n1. Santiago Mayo. 2004. Disponible desde el calizador uniforme de recurso
94. Castillo, E. Estilo de vida y factores biosocioculturales en padres de familia del nivel primario de la I.E.P. Newtgn – Chimbote, 2013. [Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2014. [citado el 18 de julio de 2018]. URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000032855>
95. Cano, J. Estilos de vida y factores biosocioculturales delos comerciantes adultos del mercado Las Flores – Independencia – Huaraz, 2014. [Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería]. Huaraz: Universidad Católica Los Ángeles

- de Chimbote; 2018. [citado el 18 de julio de 2018]. URL: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3067/ESTILOS_%20DE_%20VIDA_BIOSOCIOCULTURALES_CANO_TOLEDO_JUANI_MARGOTH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
96. Gómez de S. Que es sexualidad. [Serie Internet] [Citado el 2015 Enero 20][Alrededor de 2 planillas]. Disponible desde el URL: http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/sex_juv/contenido/revista/sxj_01.htm
97. Campomanes, S. Estilo de Vida Lipemia postprandial en adultos jóvenes de diferentes etnias en Colombia. [Serie Internet] [Citado el 2010 noviembre 24][Alrededor de 2 planilla]. Disponible desde el URL: http://www.alanrevista.org/ediciones/20043/lipemia_postprandial_adultos_jovenes_colombia.asp
98. Llorca, A. “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto. AA.HH. Nueva Esperanza – Chimbote” 2015. [Tesis para obtener el título de licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2012.
99. Méndez C. estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta mayor de Yungar Carhuaz 2016. [Tesis para obtener el título de licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2013.
100. Huamachuco E. estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor Congregación Santiago Apóstol pueblo joven Miramar Ato, Chimbote, [tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Perú: Universidad Católica los ángeles de Chimbote, 2015.

101. Huaya M, Corahua C, estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta. Huahuapuquio –Ayacucho. [Trabajo para Optar el Título de Licenciatura en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Escuela de Enfermería; 2015.
102. Valverde S. 2011. Diferencias de sexo en conductas de riesgo y tasas de mortalidad diferencial entre hombres y mujeres. España: Ediciones Fundación Mapfre; 2011. URL: <https://www.apcas.es/recursos/verArchivo.htm;jsessionid...?id=60>
103. Aguilar R. Estilo de vida saludable. Diseño educativo. Chile: Universidad de Magallanes; 2012. URL: <https://www.buenastareas.com/ensayos/Diseño-Educativo-Actividad-Fisica/25950803.html>
104. Fernández N. Características de desarrollo psicológico del adulto. México: Universidad Nacional Autónoma de México – Facultad de Psicología; 2012. URL: <https://trabajosocialucen.files.wordpress.com/2012/05/desarrollo-adultez.pdf>.
105. Ágredo D. Importancia de la educación para el ser humano. [Internet]. Educando al Mundo. 2017 [citado el 17 de Julio de 2018]. URL: https://www.icesi.edu.co/blogs_estudiantes/educandoalmundo/2017/02/16/importancia-de-la-educacion-para-el-ser-humano/
106. Aebli H. Una Didáctica Fundada en la Psicología de Jean Piaget. Argentina – Buenos Aires: Editorial KAPELUSZ; 1979. URL: http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/124/cd/guia/documentacion%20complementaria/15_persona_adulta.pdf

107. Frías F. Religión: Para bien y para mal la influencia religiosa a todo nivel es innegable. [Internet]. El Quinto Poder. 2016 [citado el 17 de Julio de 2018]. URL: <https://www.elquintopoder.cl/religion/para-bien-y-para-mal-la-influencia-religiosa-a-todo-nivel-es-innegable>
108. Sánchez, C. “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Laura Caller. Los Olivos, Lima [Tesis para optar el título de licenciatura en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2013.
109. Cabrejos S. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del adulto mayor Parroquia Perpetuo Socorro- Chimbote. 2013 [Tesis para optar el título de licenciatura en Enfermería]. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2014.
110. Ruiz L. estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del asentamiento humano Sanmiguel – Chimbote, 2013, [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Perú: Universidad Católica los ángeles de Chimbote, 2015.
111. Nuestros hábitos financieros marcan el estilo de vida que llevamos. [Internet]. Gestión. 2016 [citado el 29 de Julio de 2018]. URL: <https://gestion.pe/tu-dinero/habitos-financieros-marcan-estilo-vida-llevamos-116913>



ANEXOS
ANEXO N°-01



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Autor: Walker, sechrist, pender

Modificado por: Díaz; Reyna, E; delgado, (2008)

N°	Ítems	Criterios			
ALIMENTACION					
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	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	Lea Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingrediente	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJECICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S

12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
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
AUTORREALIZACION					
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
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

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

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos



ANEXO N°02

FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL
ADULTO**
DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Iniciales o seudónimos del nombre de la persona

A) FACTORES BIOLÓGICOS

1. ¿Marque su sexo?

a) Masculino () b) Femenino ()

2. ¿Cuál es su edad?

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

B) FACTORES CULTURALES

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

a) Analfabeta () b) Primaria () c) secundaria () d) superior ()

4. ¿Cuál es su religión?

a) Católico () b) Evangélico () c) otros ()

C) FACTORES SOCIALES

5. ¿cuál es su estado civil?

a) Soltero () b) casado () c) viudo () d) conviviente ()

e) Separado ()

6. ¿Cuál es su ocupación?

- a) Obrero () b) empleado () c) ama de casa () d) estudiante ()
e) Otros ()

7. ¿Cuál es su ingreso económico?

- a)** Menor de 400 nuevos soles **b)** de 400 a 650 nuevos soles
c) De 650 a 850 nuevos soles **d)** de 850 a 1100 nuevos soles
e) mayor de 1100 nuevos soles



ANEXO N° 03



VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

Para la valides de la escaña del estilo de vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

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



ANEXO N° 4



VALIDEZ R PEARSON DE ESTILOS DE VIDA

	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	(*)



ANEXO N° 05



CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

		N°	%
Casos	Válidos	27	93,1
	Excluidos	2	6,9
		29	100,0

A eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento

Estadísticos de confiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,974	25



ANEXO N° 6



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO
TITULO

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO
MAYOR DEL CENTRO POBLADO DE VICOS DEL DISTRITO DE
MARCARÁ PROVINCIA DE CARHUAZ, 2017**

Yo,.....

Acepto participar voluntariamente en el presente estudio, señalo conocer el propósito de la investigación, mi participación consiste en responder con veracidad y de forma oral a las preguntas planteadas.

La investigación 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 firmando el presente documento.

.....

FIRMA

ANEXO 7

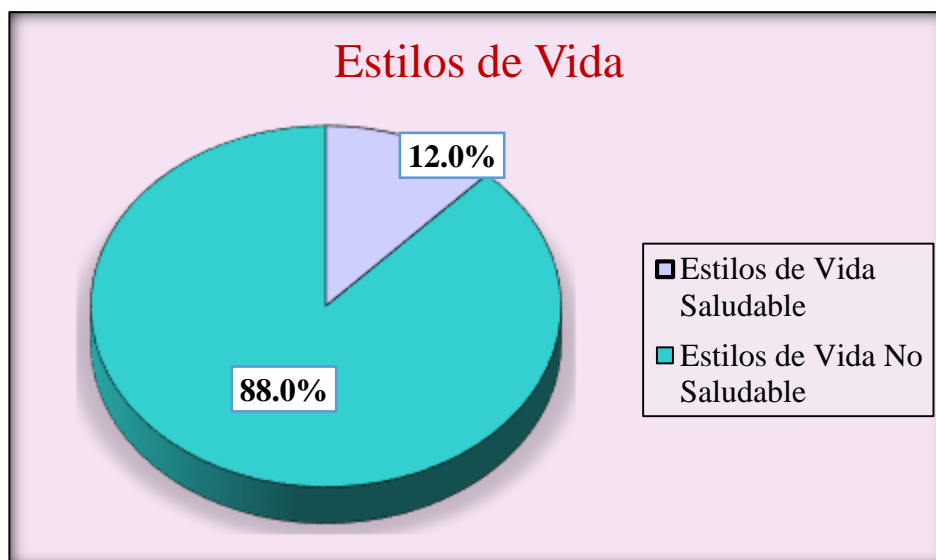
PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

N°	Actividades	AÑO 2017						AÑO 2018						
		ABRIL	MAYO	JUNIO	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	ABRIL	MAYO	JUNIO	AGOSTO	SETIEMBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Elaboración del proyecto de metanálisis de tesis.													
2	Presentación y aprobación del proyecto.													
3	Recolección de datos a partir de la metodología propuesta.													
4	Procesamiento de los datos.													
5	Análisis estadístico.													
6	Interpretación de los resultados													
7	Análisis y discusión de los resultados.													
8	Redacción del informe final del metaanálisis.													
9	Presentación del informe final de metaanálisis													
10	Elaboración de artículo científico del metanálisis realizado.													

ANEXO 08**PRESUPUESTO**

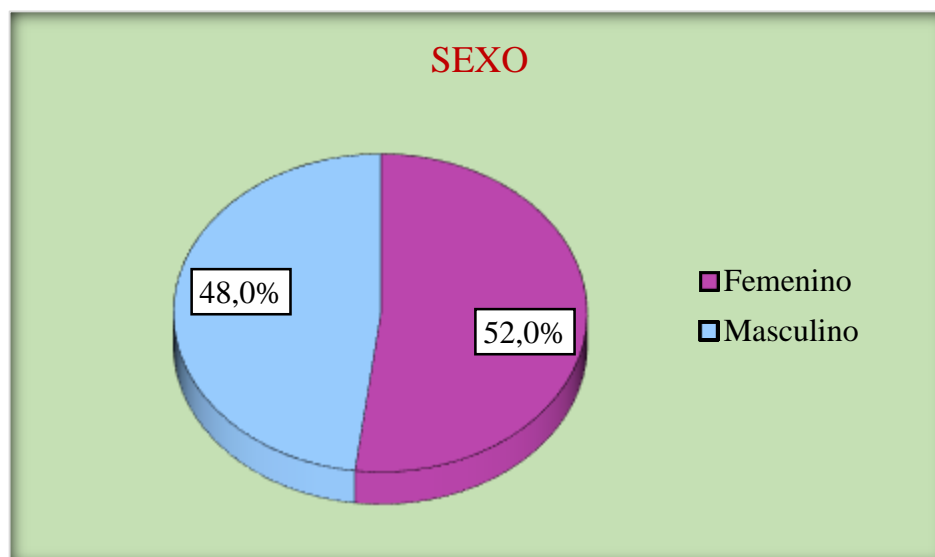
Rubro	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
Bienes de consumo:			
Papelería	1 millares	25.00	25.00
Lapiceros	2 unidades	2.00	4.00
USB	1 unidad	30.00	30.00
Folder y faster	5 unidades	1.00	5.00
Cuaderno	1 unidad	5.00	5.00
Computador	1 unidad	2000	2000
Otros	-	40.00	40.00
Total Bienes			2069.00
Servicios:			
Pasajes	20	3.00	60.00
Impresiones	100 unidades	0.30	30.00
Copias	120 unidades	0.1	12.00
Internet	-	150.00	150.00
Anillados	3 unidades	15	45.00
Telefonía móvil y fija		50.00	50.00
Internet	8 horas diarias	5.00	40.00
Personal			
Honorarios del investigador	25 horas semanales	675.00	10,800
Total de servicios			13,206.00
Total General			

Grafico 1 Estilo de vida en adultos mayores, del Centro Poblado de Vicos del Distrito de Marcará Provincia de Carhuaz, 2017.



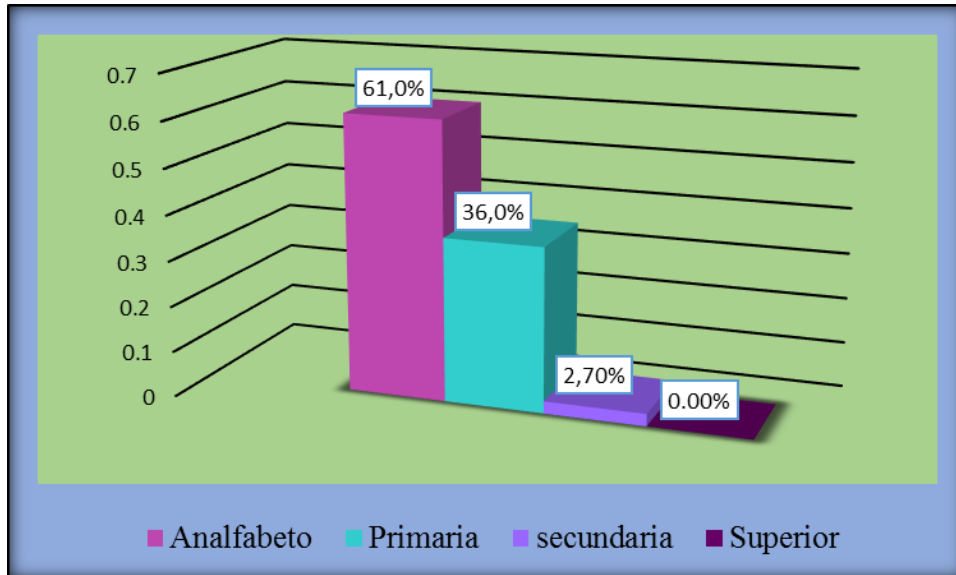
Fuente: Fuente: Fuente: Fuente: Escala De Estilo De Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist Y Pender, Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará provincia De Carhuaz ,2017

Grafico 2 Sexo de la persona adulta mayor, del Centro Poblado de Vicos del Distrito de Marcará Provincia de Carhuaz, 2017



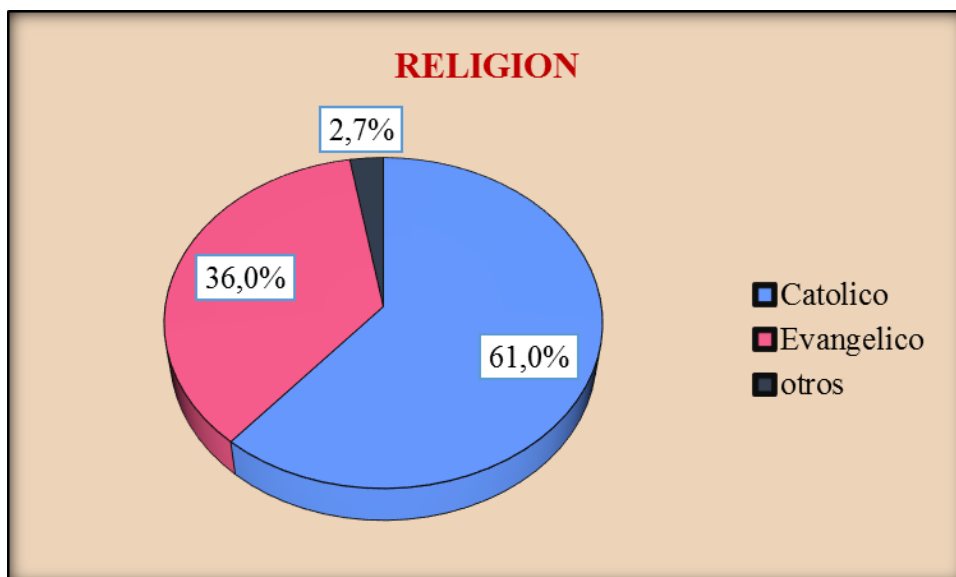
Fuente: Fuente: Escala De Estilo De Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist Y Pender, Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará provincia De Carhuaz ,2017

Grafico 3 Grado De Instrucción De La Persona Adulta Mayor, Del Centro Poblado De Vicos Del Distrito De Marcará Provincia De Carhuaz, 2017



Fuente: Fuente: Escala De Estilo De Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist Y Pender, Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará provincia De Carhuaz ,2017

Grafico 4 Religión De La Persona Adulta Mayor, Del Centro Poblado De Vicos Del Distrito De Marcará Provincia De Carhuaz, 2017



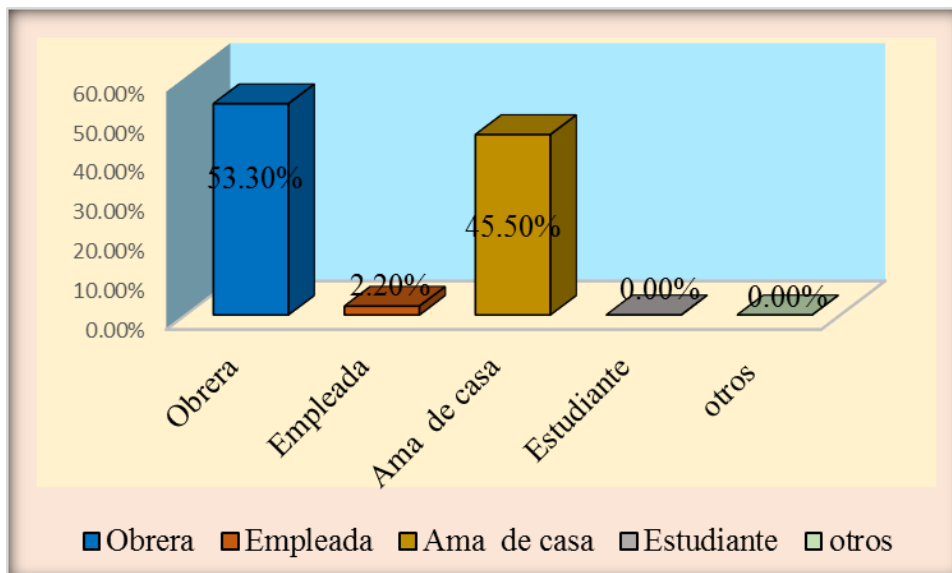
Fuente: Fuente: Fuente: Escala De Estilo De Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist Y Pender, Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará provincia De Carhuaz ,2017

Grafico 5 Estado civil de la persona adulta mayor, del Centro Poblado de Vicos del Distrito de Marcará Provincia de Carhuaz, 2017



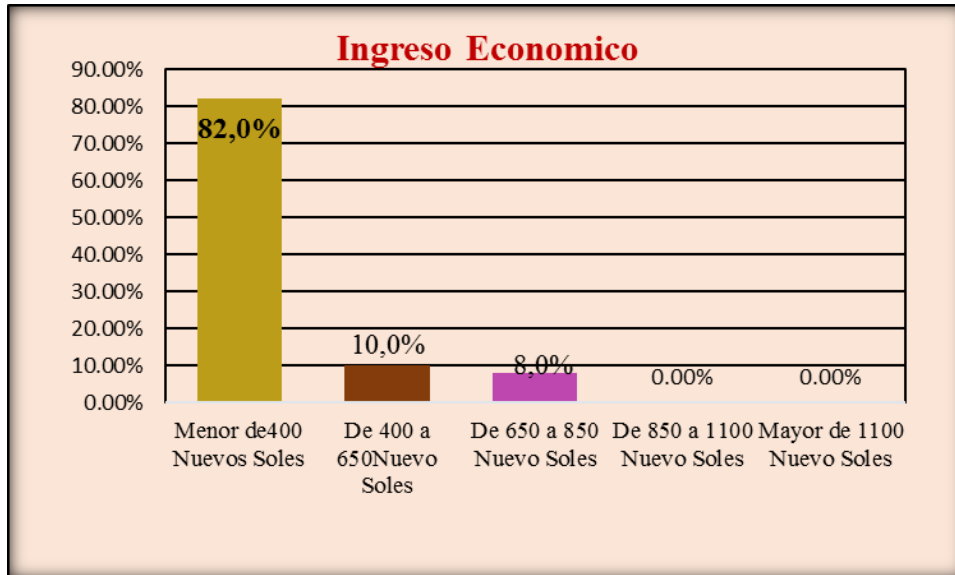
Fuente: Fuente: Fuente: Escala De Estilo De Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist Y Pender, Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará provincia De Carhuaz ,2017

Grafico 6. Ocupación de la persona adulta mayor, del Centro Poblado De Vicos Del Distrito De Marcará Provincia De Carhuaz, 2017



Fuente: Fuente: Fuente: Fuente: Escala De Estilo De Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist Y Pender, Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará provincia De Carhuaz ,2017

Grafico 7 Ingreso Económico De La Persona Adulta Mayor, Del Centro Poblado De Vicos Del Distrito De Marcará Provincia De Carhuaz, 2017



Fuente: Fuente: Fuente: Fuente: Escala De Estilo De Vida Elaborada Por: Walker, Sechrist Y Pender, Modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado Al adulto mayor, del centro poblado de Vicos del distrito de Marcará provincia De Carhuaz ,2017