



---

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

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

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES  
BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO. EN  
EL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR ZONA A CHIMBOTE,  
2018**

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

**AUTOR**

**RUIZ SAGAL, DIEGO ALEJANDRO**

**ORCID: 0000-0001-5862-253X**

**ASESOR**

**VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA**

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

**CHIMBOTE – PERÚ**

**2020**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTOR**

Ruiz Sagal, Diego Alejandro

ORCID: 0000-0001-5862-253X

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

### **ASESOR**

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

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

### **JURADO**

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Guillén Salazar, Leda María

ORCID: 0000-0003-4213-0682

Ñique Tapia, Fanny Roció

ORCID: 0000-0002-1205-7309

**HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR**

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

**MGTR. LEDA MARÍA GUILLEN SALAZAR**  
**MIEMBRO**

**MGTR. FANNY ROCIO NIQUE TAPIA**  
**MIEMBRO**

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

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar, a cada uno de los que son parte de mi familia a mi papá Milton Homero Ruiz Cornejo, mi madre Alejandrina Marilú Sagal Trujillo y a mis 4 hermanos.

A mi profesora a quien les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza.

Finalmente, agradecer a quienes me han podido apoyar durante esta etapa, a quienes conocen cuanto amo mi carrera, y saben el empeño que puse desde el día uno que ingresé en la vida universitaria. Jhazmin gracias por ayudarme y darme palabras de aliento cada día y a la vez agradecer a mi Madrina Helen Schwane ONeal por su cariño, su amor y sus oraciones para yo poder culminar mi Carrera.

## **DEDICATORIA**

Mi Tesis se la dedico con todo mi amor y cariño, a ti Dios que me diste la oportunidad de vivir y de regalarme una familia maravillosa. Con mucho cariño principalmente a mis padres Alejandrina Marilú Sagal Trujillo y Milton Homero Ruiz Cornejo que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento.

Gracias por todo papá y mamá por darme una carrera para mi futuro y por creer en mí, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado apoyándome y brindándome todo su amor, por todo esto les agradezco de todo corazón el que estén conmigo a mi lado.

**GRACIAS**

## RESUMEN

El presente Informe de Investigación titulado estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el Pueblo Joven el Porvenir-zona A - Chimbote, 2018, de tipo cuantitativo, retrospectivo de corte transversal con diseño descriptivo, correlacional. Tiene como objetivo general Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto maduro en el Pueblo Joven el Porvenir-zona A - Chimbote, 2018, como objetivos específicos: Valorar el estilo de vida del adulto maduro en el Pueblo Joven el Porvenir-zona A - Chimbote, 2018, Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico del adulto maduro en el Pueblo Joven el Porvenir-zona A - Chimbote, 2018, La población estuvo constituida por 200 adultos maduros en el Pueblo Joven el Porvenir-zona A - Chimbote, 2018. Entre sus resultados y conclusiones la mayoría tienen estilo de vida saludable y un porcentaje significativo no saludable. En relación a los factores biosocioculturales la mayoría son de sexo femenino, profesan la religión católica y son amas de casa y tienen un ingreso económico menor de 500 soles. No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida, el sexo y la religión. Además, no cumple la condición para aplicar la prueba Chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 con el grado de instrucción, la ocupación, el ingreso económico y el estado civil.

**Palabra clave:** adultos maduros, biosocioculturales, estilos de vida.

## **ABSTRACT**

This Research Report entitled lifestyles and biosociocultural factors of the mature adult in the Pueblo Joven el Porvenir-zone A - Chimbote, 2018, of a quantitative, retrospective cross-sectional type with a descriptive, correlational design. Its general objective is to determine the relationship between the lifestyle and the biosociocultural factors of the mature adult in the Pueblo Joven el Porvenir-zone A - Chimbote, 2018, as specific objectives: To value the lifestyle of the mature adult in the Pueblo Joven el Porvenir-zone A - Chimbote, 2018, Identify the biosociocultural factors: Age, sex, Degree of education, religion, marital status, occupation and economic income of the mature adult in Pueblo Joven el Porvenir-zone A - Chimbote, 2018, The population It consisted of 200 mature adults in the Pueblo Joven el Porvenir-zone A - Chimbote, 2018. Reaching the following conclusions and results, most have a healthy lifestyle and a significant percentage of unhealthy. In relation to biosociocultural factors, most are female and married, marry the Catholic religion, have a high school degree, most are housewives and more than half have an income of less than 500 soles. There is no statistically significant relationship between lifestyle, sex, and religion. In addition, the condition to apply the Chi square test does not meet more than 20% of expected frequencies are less than 5 with the degree of education, occupation, income and marital status.

**Key word:** biosocioculturales, lifestyles, mature adults,

## INDICE DE CONTENIDO

1.	TÍTULO DE LA TESIS .....	i
2.	EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3.	HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4.	HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA .....	iv
5.	RESUMEN Y ABSTRACT .....	vi
6.	CONTENIDO .....	viii
7.	ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
8.	ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
	I. INTRODUCCIÓN .....	1
	II.REVISIÓN DE LA LITERATURA .....	7
	III.HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
	IV.METODOLOGÍA .....	24
	4.1 Diseño de la investigación .....	24
	4.2 Población y muestra.....	24
	4.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores .....	25
	4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
	4.5 Plan de análisis.....	31
	4.6 Matriz de consistencia.....	33
	4.7 Principios éticos.....	34
	V.RESULTADOS	
	5.1 Resultados .....	36
	5.2 Análisis de resultados .....	45
	VI. CONCLUSIONES.....	61
	ASPECTOS COMPLEMENTARIO .....	62
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	63
	ANEXOS .....	75



## INDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 1</b>	
ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>36</b>
<b>TABLA 2</b>	
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>37</b>
<b>TABLA 3</b>	
FACTORES BIOLÓGICOS EN EL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>42</b>
<b>TABLA 4</b>	
FACTORES CULTURALES EN EL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>42</b>
<b>TABLA 5</b>	
FACTORES SOCIALES EN EL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>43</b>

## INDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO 1</b>	
ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>36</b>
<b>GRÁFICO 2</b>	
SEXO EN EL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>38</b>
<b>GRÁFICO 3</b>	
GRADO DE INSTRUCCIÓN DEL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>39</b>
<b>GRÁFICO 4</b>	
RELIGIÓN EN EL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>39</b>
<b>GRÁFICO 5</b>	
ESTADO CIVIL DEL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>40</b>
<b>GRÁFICO 6</b>	
OCUPACION DEL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>40</b>
<b>GRÁFICO 7</b>	
INGRESOS ECONÓMICOS DEL ADULTO MADURO. DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR_ZONA A _CHIMBOTE, 2018.....	<b>41</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

En este estudio de investigación tuvo como propósito establecer la relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir\_ zona A \_ Chimbote y como objetivo específico valorar el estilo del adulto maduro e identificar los factores biosocioculturales que son la edad, sexo, grado de instrucción, religión, ocupación, estado civil e ingreso económico. Este estudio es de tipo cuantitativo, con diseño correlacional de corte transversal.

Se define como estilo de vida al conjunto de hábitos y conductas comportamentales cotidianas de toda persona, que manteniéndolo en el tiempo pueden constituirse en factores de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (1).

Hoy en día los cambios de ritmo han generado cambios en los estilos de vida, favoreciendo factores de riesgo que se pueden evitar como las enfermedades no transmisibles o crónicas siendo estas las principales causas de mortalidad de adultos en nuestro país y en el mundo, los datos estadísticos de la Organización Mundial de la Salud, demuestran que casi el 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles se dieron por malos estilos de vida en las personas, lo cual fue la principal causa de muertes por enfermedades no transmisibles en el año 2015, siendo responsables de 16.5 millones de muertos de los cuales 8.7 millones fueron por enfermedades accidentes cerebrovasculares y 7.8 millones por ataques cardiacos (1).

A nivel mundial según la OMS, advierte que los estilos de vida se están

convertido en un problema público en todo el mundo, el 80% y 90% de las personas adultas padecen problemas cardiovasculares, obesidad debido a la mala alimentación que hoy en día se ve, siendo causa de los malos hábitos y estilos de vida que se lleva día a día, en la actualidad solo un 60.5% de la población reconoce que si realizan actividades físicas en sus descansos y un 41.9% de las personas no realizan ningún tipo de actividad física. Del mismo modo el consumo de alcohol va descendiendo en el último año los adultos han consumido alcohol el 67,4% de los hombres y el 34,2% de las mujeres dando un balance negativo para su la salud (2).

En Colombia en el año 2019 se realizó una encuesta nacional de la situación nutricional se encontró que sólo el 20,5% de los colombianos consumen frutas 3 o más veces cada día y que solamente 3 de cada 10 personas consumen día tras día verduras y hortalizas, y sólo el 6,4% lo hacen 2 o más veces. Lo que es más alarmante, es que el bajo consumo de frutas y hortalizas, verduras se agudiza en los estratos sociales bajos y en las zonas rurales donde paradójicamente se producen. La recomendación de consumo mínimo hecha por la Organización mundial de la salud y la Organización de las Naciones unidas para alimentación y la agricultura para prevenir patologías no transmisibles y sostener una buena salud (3).

América Latina y el Caribe en el año 2019 llegaron a transformarse en la región del mundo en desarrollo que tiene la más grande urbanización, ya que más del 60% de la población habita en centros urbanos. Según datos obtenidos de 24 países en la Zona de las Américas, más de media población es inactiva, es decir en numerosos países 5 del continente americano, la proporción de la población cuya salud está en peligro a una vida inactiva se acerca a 60% (4).

En Puerto Rico en el año 2019, los estilos de vida de una mala alimentación es el mayor problema de salud pública, alrededor de 482 millones de personas adultas tienen diabetes mellitus y sobrepeso de las cuales el 90% viven en países de ingresos bajos y medios, siendo Puerto Rico el país que registre la cifra más alta en Latinoamérica con un 15.4% y el Perú registre con una cifra más baja con un 4.3%, en los países de México, Chile, Argentina y Colombia las estadísticas son del 11.7%, 10.3%, 7.2% y 6%, debido al el exceso de grasas insaturadas, consumo de refrescos azucarados y del sedentarismo que hay en todos los países siendo un factor de riesgo, que al transcurrir el tiempo van a sufrir de enfermedades y que les pueden llevar hasta la muerte si no se tiene un estilo de vida adecuado (5).

En el Perú, según la INEI en el año 2019 las estadísticas de la prevalencia de enfermedades provocadas por tener malos estilos de vida es el 60% de los peruanos tiene exceso de peso y el 29% sufre de obesidad es decir tenían un IMC mayor o igual a 25 kg/m<sup>2</sup> y el 11% obesidad el Índice de Masa Corporal mayor de 30 kg/m<sup>2</sup>. Según región natural, la prevalencia encontrada de sobrepeso u obesidad fue mayor en Lima Metropolitana que en la Selva, las causas principales de la obesidad es que el peruano no realiza actividad física ni 30 minutos diarios y solo consume 3 días de verduras y 4 días de frutas a la semana cuando el consumo debería ser a diaria y se debe a que las personas adultas no tienen tiempo de prepararse algo sano y saludable lo ven por el lado más fácil y optan por comprar comidas chatarras en exceso de grasa y de carbohidratos (6).

El Perú en los últimos años no ha sido indiferente a la metamorfosis que se han ido dando a través del tiempo, a través del tiempo se han ido planteando nuevos retos a la sociedad que promueva estilos de vida saludables en busca de prevención de

enfermedades y que promueva ciudades amigables que permitan llegar a la población a ser adultos felices, independientes y activos (6).

En la región de Ancash, según la Dirección Regional de la Salud en el año 2019 informa que los malos estilos de vida están provocando inactividad física que constituye el cuarto factor más significativo de mortalidad presentando un 6% de defunciones, el consumo del tabaco 9%, el sobrepeso y la obesidad representan un 5% y el exceso de glucosa en la sangre 6%. Asimismo, la DIRESA puso en marcha un plan que promoverá la actividad física como mínimo de 30 minutos al día y la alimentación saludable deberá ser balanceada contribuyendo la reducción de la incidencia de enfermedades no transmisibles como la diabetes, obesidad, cáncer e hipertensión y así las personas puedan tener una mejor calidad de vida y un estilo de vida saludable (7).

En la localidad de Nuevo. Chimbote, en el año 2019 informa que el estado nutricional del adulto presenta un porcentaje del 50% de estilo de vida no saludable y el 10% presenta un estilo de vida saludable, en cuanto al estado nutricional de los adultos casi la cuarta parte presenta sobrepeso, una mínima parte presenta obesidad asociándose a una causa de mucho riesgo que contribuye a la existencia de enfermedades no transmisibles (ENT). Con relación al sexo se percibe que el 40% de los hombres tienen un estilo de vida no saludable y solo el 10% presentan un estilo de vida saludable, en relación a las mujeres se evidencia que el 38% presentan un estilo de vida no saludable y solo el 15% presenta un estilo de vida saludable (8).

Frente a esta problemática no escapa a esta realidad expuesta, los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir de Chimbote. Fue creado en 1981 y se ubica

dentro de la jurisdicción del Puesto de Salud Clas la Unión, su situación económica es de clase media, cuyas viviendas es de material noble, lo cual cuenta con todos los servicios básicos: agua, desagüe y luz, con dos instituciones educativas, con un cuna más, una iglesia, tienen un polideportivo como centro de recreación, un parque, un local comunal, su medio de transporte es en taxis, colectivos y mototaxis cuentan con pistas y veredas, alumbrado público, el carro recolector de basura pasa tres veces por semanas, cuentan con áreas verdes y una comisaría. (9)

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

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir \_ ¿Zona A \_ Chimbote, 2018?

**Para responder al problema de investigación se ha planteado el siguiente objetivo general.**

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir\_ Zona A\_ Chimbote, 2018.

**Para poder lograr el objetivo general, nos hemos planteado los siguientes objetivos específicos.**

- Valorar el estilo de vida en los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir\_ Zona A\_ Chimbote, 2018.
- Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico en los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir\_ Zona A\_ Chimbote, 2018.

Esta Investigación es importante por las diversas innovaciones que se está dando en el Perú, en el cambio del ritmo de vida, en la innovación tecnológica y los cambios en sus estilos de vida, el adulto de hoy en día lleva un mal estilo de vida, debido a que pasa más tiempo en las computadoras o con el celular sin hacer ejercicios, esto hace que se aumente la vida sedentaria, en cuanto a su alimentación optan por consumir comidas rápidas que venden en las calles debido al ritmo de vida que llevan.

Este presente estudio es esencial para el ámbito de la salud porque permiten a nosotros los estudiantes de la Universidad Uladech Católica investigar desde la perspectiva global como están los estilos de vida en este grupo etario y así obtener mayor información mejorar nuestras capacidades de conocimiento y hacer énfasis en programas preventivos promocional de la salud de los adultos y así reducir el factor de riesgo y mejorar los estilos de vida del adulto.

Esta investigación también ayudara al puesto de Salud Clas la Unión ya que las recomendaciones y conclusiones contribuirán a ascender el eficiente programa preventivo promocional de la salud y así reducir los factores de riesgo y mejorar los estilos de vida en los adultos.

Esta Investigación es de tipo cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional se obtuvieron las siguientes conclusiones el estilo de vida de los adultos maduros de Pueblo Joven el Porvenir Zona A casi la totalidad es de estilo de vida saludable y un porcentaje mínimo son no saludable, en los factores biosocioculturales tenemos que más de la mitad son de Sexo femenino, el grado de instrucción tienen Secundaria completa, profesan la religión católica, son casados, en su ocupación son amas de casa y en el ingreso económico es menor a 500 nuevos soles.



## II. REVISION DE LITERATURA

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Investigación actual en el ámbito extranjero:

Se encontró las siguientes investigaciones relacionados al presente estudio:

##### **A nivel internacional:**

Carrasco J, (10). En su investigación titulada “Estilo de vida y estado nutricional del adulto maduro de la Comunidad de la Loma, Ecuador, 2018”. Tiene como objetivo determinar la relación existente entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor. La metodología es de tipo cuantitativo, diseño correlacional, corte transversal. Como resultado se utilizó la escala de estilo de vida y las tablas de valoración nutricional según Índice de masa corporal (IMC) para Adultos Maduros (>60 años). En conclusión, el 70% de los adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable, mientras que sólo un 30% lleva un estilo de vida saludable. En cuanto al estado nutricional, el 62.5% presenta sobrepeso seguidamente de un 37.5% con estado nutricional normal.

Restrepo M, Flores L, Morales G (11). En su investigación titulada los estilos de vida de los adultos y su relación con los factores sociales en salud en Caldas-Colombia 2018. Tuvo como objetivo determinar el estilo de vida y factores sociales con la alimentación del adulto. En el presente estudio se aplicó la metodología cuantitativa y diseño correlacional para la recolección de información. Con una muestra de 360 adultos de ambos sexos cuyo resultado fue que el 52,2% de la muestra tiene un estilo de vida no saludable y el 47,8%

de un estilo de vida saludable, se llega a la conclusión que se identificó que los Adultos contribuyen a su proceso de mayor fragilidad tales como un consumo bajo en lácteos, carnes, frutas, verduras y un alto consumo de grasas.

**Flores C, Carrasco S, Alfaro S, (12).** En su investigación titulada Estilos de vida y estado nutricional en adultos de la Provincia de Salta. Argentina, 2017. Cuyo objetivo del estudio fue describir los estilos de vida y su asociación con variables sociodemográficas y estado nutricional en personas adultas de Salta. Con metodología descriptivo y transversal. La muestra estuvo constituida por 465 adultos obteniendo como resultado el 65,5% mujeres y el 34,5% varones, los cuales el 40% presentó estilo de vida bueno, el 30% excelente, el 20% regular, el 5% malo y el 5% muy malo. Las personas con estilos de vida críticos mostraron valores de IMC más elevados; excelente: 41,64%, regular: 35,18%; muy malo: 23,18%. Concluyendo que existe una asociación significativa de orden negativo entre sobrepeso/obesidad y estilos de vida.

**Zavaleta P, (13).** En su investigación titulada Estilos de vida en los adultos en Cali – Colombia 2018. En su investigación tiene como objetivo determinar el estilo de vida y factores bioculturales que presentan los adultos maduros. En el presente estudio se aplicó la metodología cuantitativa de corte transversal y diseño descriptivo correlacional. En una muestra de 656 adultos maduros cuyo resultado fue que el 42% tienen un estilo de vida saludable mientras que el 58% tienen un estilo de vida poco saludable llegando a la conclusión mantienen relación entre el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas, golosinas, presentando tasas altas frecuencias de depresión, actividad física disminuida y

preocupaciones por el peso.

Zapata L, (14). En su Investigación titulada “Apoyo familiar y estilos de vida en el adulto de la comunidad de Antioquia, Colombia, 2015”. Tuvo como objetivo conocer la relación que existe entre el apoyo familiar y los estilos de vida en el adulto mayor. La metodología es de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. Los resultados permitieron concluir que el 55,0% de los adultos presentan un estilo de vida saludable y el 45 % restante un nivel no saludable. El 60.5% de los adultos perciben un nivel alto y moderado de apoyo familiar respectivamente, sólo el 39.5% restante percibe un nivel bajo. Se concluye que sí existe relación estadísticamente significativa entre el apoyo familiar y el estilo de vida.

**A nivel nacional:**

Gomez M, y Laguad E, (15). En su investigación titulada Estilos de vida no saludables y grados de hipertensión arterial en pacientes adultos maduros. Lima, 2017. Cuyo objetivo del estudio fue determinar la relación entre los estilos de vida no saludables y los grados de hipertensión arterial en pacientes adultos que acuden a los consultorios de cardiología. Con metodología descriptivo. La muestra estuvo constituida por 132 pacientes obteniendo como resultado un 55.5% no realiza actividad física presento hipertensión estadio I, un 39.1% que no realiza actividad física presenta pre hipertensión, un 65.4% que consume alimentos con grasa presento hipertensión estadio I y el 35.2% presenta el grado de pre hipertensión. Concluyendo que los estilos de vida no saludables se relacionan con los grados de hipertensión arterial.

Juan de Dios C, y Garay Veliz S, (16). En su investigación titulada Estilos de vida y enfermedades crónicas prevalentes en los adultos de la comunidad el Trébol Pueblo Nuevo. Chincha, 2016. Cuyo objetivo del estudio fue determinar la relación entre los estilos de vida y las enfermedades crónicas prevalentes en los adultos de la Comunidad El Trébol Pueblo Nuevo. Con metodología cuantitativa. Los resultados fueron que existe dependencia significativa entre los estilos de vida, el sexo, la edad y el nivel educativo, hay predominio de un mal estilo de vida en cuando a la actividad física 64.3%, dieta 90.0%, Hábitos nocivos 91.4%, N° de comidas 62.9%, Higiene 75.7%, los adultos con regular o buen estilo de vida no presentan enfermedades crónicas. Concluyendo que si existe relación entre los estilos de vida y las enfermedades crónicas prevalentes.

Vargas Zárate M, Becerra Bulla F, (17). En su investigación titulada Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto del Asentamiento Humano Santo Toribio. Chachapoyas, 2018. Cuyo objetivo del estudio fue determinar la relación entre los factores biosocioculturales y los estilos de vida del adulto del Asentamiento Humano Santo Toribio. Con metodología descriptivo. La muestra fue de 45 personas teniendo como resultados que el 51.1% son de sexo femenino, el 37.8% tiene primaria incompleta, el 57.8 % tiene un ingreso económico de 1100 soles y el 62,2% de adultos presentan un estilo de vida saludable. Concluyendo que existe relación significativa entre los estilos de vida saludable y los factores sociales y culturales, así mismo no existe relación entre el factor biológico con los estilos de vida del adulto.

**Carrillo Y,** (18). En su Investigación titulada: Estilos de vida y Determinantes de Salud en Mujer Adulta Madura en Caserío Quispe, Huancabamba-Piura\_2018. Cuyo Objetivo es identificar los estilos de vida en la mujer adulta madura. El estudio realizado es cuantitativo descriptivo conformado con 145 mujeres adultas. La mayoría son adultas maduras, menos de la mitad grado inicial/primaria, ingreso económico menor de 750 soles, ocupación ama de casa, trabajo eventual. Menos de la mitad consume huevos, verduras, lácteos 3 o más veces/semanas, la mayoría no fumo, bebidas alcohólica ocasionalmente, duermen 6 a 8 hrs, se bañan diariamente, no realizan examen médico y actividad física. Menos de la mitad refiere el tiempo de espera y la calidad es regular, la mayoría no reciben apoyo social organizado, se atendieron en centro de salud, tienen seguro SIS MINSA.

**Espinoza S,** (19). En su Investigación titulada Estilos de vida y Factores Biosocioculturales de los adultos maduros sobre prevención de hipertensión arterial en un Centro de Salud, Lima\_2017.cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida en los adultos mayores sobre hipertensión arterial en un Centro de Salud, Lima, 2017. El estudio fue cuantitativo descriptivo y la muestra estuvo conformada por 30 pacientes que no eran hipertensos a quienes se les aplicó un instrumento: entrevista para valorar su nivel de conocimientos sobre prevención en hipertensión arterial en adultos mayores. En cuanto a los resultados encontraron que un 80% tienen un nivel de conocimiento medio y un 6,6% un nivel de conocimiento medio y bajo. Finalmente concluyeron que la mayoría de adultos mayores si conocen sobre la hipertensión arterial.

## **A nivel local**

**Duran S, Martínez F, (20).** En su investigación titulada *Estilo de vida y Factores Biosocioculturales del adulto en la Urbanización de Casuarinas. Nuevo Chimbote, 2017.* Cuyo objetivo del estudio fue determinar los estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto en la Urbanización de Casuarinas. Con metodología cuantitativo de corte transversal. La muestra fue 130 adultos teniendo como resultados que el 30% tienen estilo de vida saludable, en relación a los factores Biosocioculturales: el 51.5% son del sexo masculino; 40.8% tienen superior completa; el 86.2% son católicos; el 70.8% son casados; el 46.9% tienen otras ocupaciones y el 40% su ingreso económico es de 100 a 599 nuevos soles. Concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre los factores sociales y el estilo de vida del adulto.

**Barrios M, Sandoval A, Predaz G, (21).** En su investigación titulada *Estilo de vida y estado nutricional del adulto del Pueblo Joven la Unión. Chimbote, 2016.* Cuyo objetivo del estudio fue determinar el estilo de vida y el estado nutricional del adulto del Pueblo Joven La Unión. Con metodología cuantitativo, con diseño descriptivo. La muestra fue 171 adultos obteniendo como resultados que el 70% de adultos presentan un estilo de vida no saludable y el 30% un estilo de vida saludable, en el estado nutricional el 50% presenta un estado nutricional normal, el 25% presenta sobrepeso, un porcentaje mejor presenta delgadez y una mínima parte obesidad. Concluyendo que los adultos del Pueblo Joven La unión presentan en mayor porcentaje un estado nutricional normal, sobrepeso, delgadez y obesidad.

**Cribillero M, Mora S, (22).** En su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto del Pueblo Joven El Progreso. Chimbote, 2017. Cuyo objetivo del estudio fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto en el Pueblo Joven El Progreso. Con metodología cuantitativo. La muestra fue de 99 adultos teniendo como resultados que más del 50% es de sexo masculino, menos del 50% tiene grado de instrucción secundaria, menos del 50% es casado y tienen un ingreso de S/.400, 00 mensuales. Concluyendo que la mayoría de los adultos presenta un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo tiene un estilo de vida saludable.

**Ramos C, (23).** En su Investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. Sector VI. Chonta. Santa María\_2016”. Tiene como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos del Sector VI de Chonta – Santa. El tipo de estudio cuantitativo, retrospectivo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Constituida por 176 adultos a quienes se les aplico un instrumento Escala de estilos de vida y Cuestionario sobre factores Biosocioculturales. En los estilos de vida la mayoría de los adultos del Sector VI - Chonta tienen un estilo de vida no saludable y un menor porcentaje estilos de vida saludables. En relación a los factores biosocioculturales tenemos que la mayoría son de sexo femenino. No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores.

**Carrillo G, (24).** En su investigación titulada: Determinantes de la Salud

de los Adultos en el Sector “DD” Piedras Azules. Huaraz\_2017”. Cuyo objetivo es describir los determinantes de la salud en los adultos de piedras azules Huaraz, con su investigación de tipo cuantitativa y con un diseño descriptivo. Con una muestra de 130 adultos, teniendo como instrumento el cuestionario sobre determinantes de la salud. Obteniendo los siguientes resultados: según los determinantes de la salud biosocioeconómicos, el 52% son de sexo hombre, el 32 % son adultos maduros, el 80% tiene un ingreso económico menor de 750 soles; según los determinantes de los estilos de vida, encontramos que el 75% no fuma, el 60% consume bebidas alcohólicas, el 45% consume fruta tres o más veces a la semana, el 64% pescado de una a dos veces a la semana; el 62% recibe apoyo social de sus familiares, el 87% tiene seguro del SIS-MINSA.

## **2.2. Bases teóricas:**

En el actual trabajo de investigación se argumenta en las bases conceptuales de estilos de vida que Nola Pender y Lalonde propusieron en relación a los factores biosocioculturales de las personas.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud, en la 31 reunión de su junta regional, definió a los “estilo de vida” como un perfil de vida que se establece en los modelos de comportamiento reconocibles, definidos por las distintas características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas. A su vez, se comentó la obligación de distinguir entre estilo de vida saludable y el estilo de vida (25).

Marck Lalonde es un destacado abogado que sirvió como Ministro de Salud y



Bienestar Social. En 1972 publicó las propuestas para una gran reforma del sistema de seguridad social canadiense. Su labor liderando estas políticas públicas en su país, han tenido una fuerte influencia en todo el hemisferio durante decenios. En 1974 publicó Nuevas Perspectivas sobre la Salud de los canadienses, documento que se dio a conocer como El Lalonde Report. El informe fue aclamado internacionalmente por el cambio radical de las políticas tradicionales y su apoyo a la promoción de la salud al desarrollar un plan detallado para un sistema médico nacional orientado a la prevención. También sirvió como Ministro Responsable de las Condiciones Jurídicas y Sociales de la Mujer y lanzó reformas legislativas las que fueron publicadas en Hacia la Igualdad de las Mujeres (26).

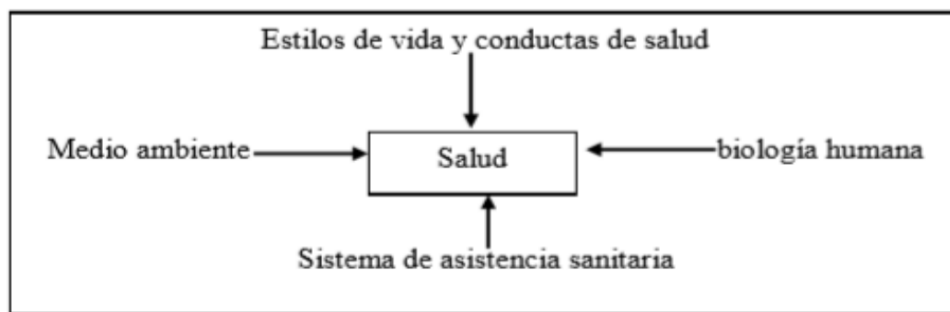
Marc Lalonde refiere que las maneras de vivir son esencial para nuestra propia salud. Dependiendo de nuestro autocuidado, si es que somos responsables y tenemos conocimiento de las enfermedades seremos más cuidadosos, pero en caso contrario estaríamos vulnerables a enfermarnos. En el ámbito de la salud también se evalúa otros aspectos que tienen que ver con la sociedad, también con lo psicológico, ya que nuestro entorno influye en nuestro pensar, nuestras vidas y se enlaza con nuestra determinación frente a situaciones. (27)

Para Marc Lalonde, el bienestar de las comunidades empieza por 4 puntos. Las formas de vivir y comportamientos saludables: Los estilos de vida y conductas de salud: sustancias psicoactivas, sedentarismo, estrés, alimentación, y mal manejo de los servicios higiénicos. Biología humana: establece la carga genética, desarrollo y envejecimiento. Medio ambiente: tiene que ver con la contaminación física, química, psicosocial, biológica, y sociocultural. Sistema de asistencia sanitaria: se refiere a la

mala utilización de recursos, producidos por la asistencia sanitaria, listas de espera excesivas, burocratización de la asistencia entre otros. (27)

Mack Lalonde en su modelo de 1974 propone un modelo explicativo de los determinantes de la salud donde nos explica que la salud o la enfermedad no están relacionadas simplemente con factores biológicos o agentes infecciosos. Lo analizo agrupándoles en medio ambiente, estilo de vida, biología humana y sistema de asistencia sanitaria, él fue quien sobre resalto la discordancia en la distribución de los recursos sociales asignados a los diferentes determinantes (28).

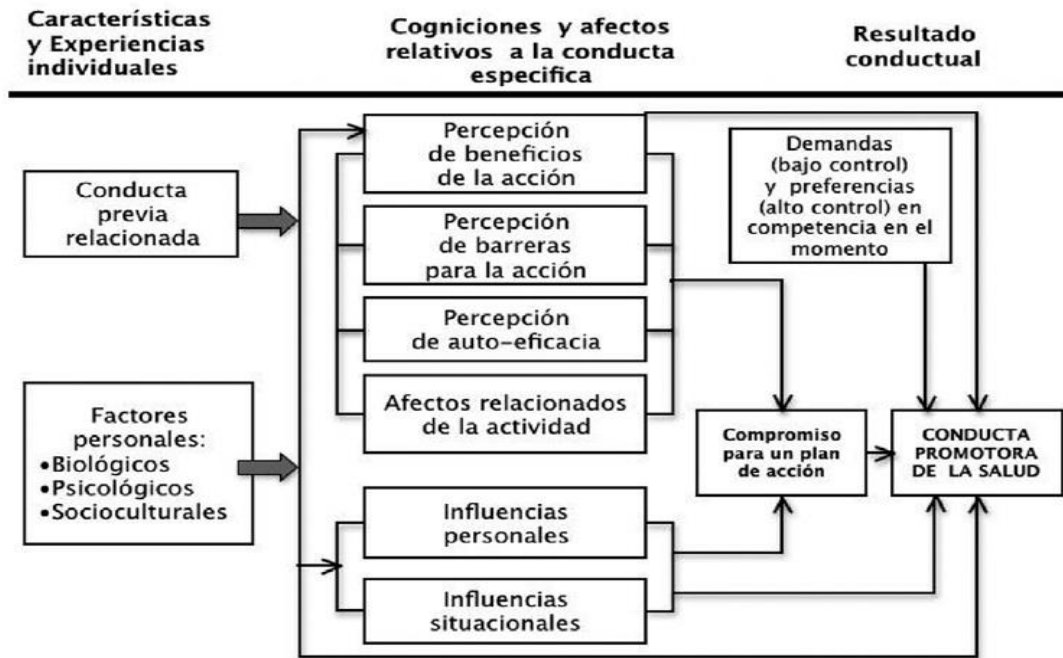
Asimismo, para Marck Lalonde, los estilos de vida se ven alterados por cambios económicos, sociales, culturales y psicológicos que se deben confrontar durante el proceso de formación. Lo descrito puede repercutir en distintos problemas del estado de salud como también su rendimiento académico. En el ámbito de la salud existen elementos flexibles como el estilo de vida, el medio ambiente, organización de la atención de la salud y la biología humana (29)



**Así mismo la teoría de la promoción de la salud de Nola Pender.**

Pender nació en 1941 en Lansing, Michigan, EE. UU y fue hija única de unos padres defensores acérrimos de la educación de la mujer. A los 7 años vivió la experiencia de ver como su tía recibía cuidados de enfermería, lo que creo en ella una gran fascinación por el trabajo de enfermería” su idea de enfermería era cuidar de

ayudar a otras personas a cuidar de sí mismas. En 1975, la Dra. Pender publicó un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva, que constituyó una base para estudiar el modo en que los individuos toman las decisiones sobre el cuidado de su propia salud dentro del contexto de la enfermería. En este artículo identificaba



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender 1996. En: Cid PH, Merino JE, Stiepovich JB<sup>21</sup>

factores que habían influido en la toma de decisiones y las acciones de los individuos para prevenir las enfermedades. (30).

Nola Pender nos manifiesta 4 pasos claves a evaluar para modificar conductas (estar atento a lo que sucede), retención (recordar lo observado), reproducción (destreza de copiar la conducta) y motivación (razón para querer adoptar esa conducta). Y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather, que manifiesta que la conducta es racional, considera que la intencionalidad es el componente motivacional clave para alcanzar una meta y la probabilidad de conseguir el objetivo. (31)

La Promoción de la Salud se refiere a las características y experiencias individuales, así como el conocimiento específico y la conducta lleva al individuo a involucrarse o no en comportamientos saludables. Según Nola Pender el Modelo de Promoción de la Salud es una conducta promovida por el deseo de alcanzar un bienestar óptimo (32)

En el presente estudio de estilos de vida se realizará con el Modelo de Promoción de la salud (MPS) el diagrama elaborado por Pender N.

Nos habla sobre las características y experiencias individuales de las personas y abarca dos conceptos: conducta previa relacionada y los factores personales. El primer concepto refiere a prácticas anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud (33). El segundo concepto describe los factores personales, categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales de acuerdo con este enfoque son predictivos de una cierta conducta, y están señalado por la naturaleza de la consideración de la meta de las conductas. En la segunda línea los componentes se vinculan con los conocimientos y afectos ya sean sentimientos, emociones y creencias además compone de 6 conceptos (33).

Los beneficios percibidos por la acción, que viene a ser los resultados positivos anticipados que elabora como expresión de la conducta de salud; Las barreras percibidas para la acción, viene a ser los obstáculos de la propia persona que pueden dificultar un compromiso con la acción. Auto eficacia percibida, viene a ser los juicios más significativos en este modelo ya que establece la percepción de lucha de uno mismo para eliminar una cierta conducta (34).

El afecto vincula con el comportamiento, viene a ser las emociones o reacciones directamente afines con los pensamientos positivos o negativos, conveniente o desfavorables hacia un comportamiento. Las influencias interpersonales, observa posible que las personas se impliquen conductas de promoción de salud cuando los individuos importantes para ellos permanecen que se den estos cambios e inclusive ofrecen ayuda o apoyo para permitirlos. El último concepto de esta columna, señala las influencias situacionales en el entorno, pueden aumentar o reducir el compromiso o la participación en la conducta promotora de salud. Los componentes descritos se conectan o actúan en la adopción de un compromiso para un plan de acción, que está ubicado en la tercera columna y que establece el antecedente para el producto final deseado, es decir para la conducta promotora de la salud (34).

Según Nola Pender existen seis dimensiones así mismo como la nutrición. Patrones de alimentación y selección de alimento, el ejercicio de la actividad de la persona como el apoyo interpersonal puesto que se establecen relaciones positivas entre personas además el sentido de intimidad, la responsabilidad que se tiene por la salud y aceptación de la persona por el control de un bienestar, al mismo tiempo el manejo de estrés y el obtener el propósito en la vida y un desarrollo pleno de una vida profesional. (35)

Las dimensiones consideradas para la presente investigación sobre estilos de vida son:

**Alimentación saludable:** Es la manera de presentar todos los nutrientes y las energías que cada individuo exige para mantenerse saludable. Se considera alimentación saludable cuando se proporciona las cantidades óptimas para la vida, es decir, las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua; así como la cantidad

de fibra dietética necesaria para una correcta función intestinal (36).

**Actividad y ejercicio:** Es definido como el movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el consumo energético por encima del nivel basal, que produce mayor o menor carga de energía y cuyo primordial objetivo es la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física (37).

**Manejo de estrés:** Comprende el control y el reducimiento de la tensión que ocurre en casos estresantes, generando cambios físicos y emocionales, el grado del estrés y el afán de hacer alteración implicaran que tanto cambio tiene, lo que hace aliviar el estrés no es lo mismo para todas las personas, pero si todos debemos de tener estilos de vida saludable eso es el mejor comienzo (38).

**Responsabilidad en salud:** Inculca opciones de estilos saludables en vez de aquellas que son una causa de riesgo para la salud, cambiando los riesgos de nuestro ambiente social y nuestra herencia mediante cambios de comportamiento de las personas y así llevar una vida saludable con un esfuerzo reflexivo dirigido en modificar hábitos negativos por hábitos positivos (39).

**Redes de apoyo social:** Son vínculos que se establecen en las redes y cumplen una función vinculando a las personas con su entorno. En estas sus miembros cumplen roles concretos y algunas veces requieren contar con la preparación adecuada ante los malos estilos de vida, también contribuyen a generar relaciones de apoyo reales entre las personas (40).

**Autorrealización:** Se define al afán de complacer nuestro potencial más alto llevando al máximo los propios talentos y potenciales de desarrollarse como persona,

obteniendo lograr sus metas propuestas que contribuyan a tener un sentimiento de agrado hacia uno mismo (41).

**Características biológicas:** Tiene que ver con el ADN de las personas, de ello diferenciándolo con características únicas, por ejemplo, color de piel, color de los ojos humanos y especies, donde se posee las características de ser marrón, negro, verdes (42).

**Características sociales y económicas:** El nivel económico de cierta manera influye en el grado de la salud de las personas. Algunas investigaciones corroboran lo dicho, pues los resultados lo afirman (43).

**Nivel educativo:** Se relaciona con el conocimiento y grado de estudio de las familias al estar informado sabrán de la gravedad de las enfermedades, de la misma manera tiene relación con los ingresos generados por las personas, ya que algunas enfermedades son muy costosas y está fuera de sus posibilidades (44).

**Marco conceptual:**

**Estilo de vida del adulto maduro:** Es la calidad de vida que el adulto maduro desea llevar con una buena alimentación y realizando actividad y ejercicio evitando así el sedentarismo y proporcionando salud a su cuerpo depende de la decisión de la persona que lo acompañe proporcionándoles así orientación y apoyo tanto físico como emocional para ellos (45).

**Factores biosocioculturales del adulto maduro:** Son los factores sociales y culturales de la persona entre los factores consideramos: estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, religión (46).

**Sexo:** Referido a lo genético u/o hormonal e incluso figuras anatómicas distintas que describen o determinan el sexo de la persona (varón, mujer) (46).

**Religión:** La religión es el resultado del esfuerzo del ser humano por contactar con el “el más allá”. La experiencia religiosa proporciona explicaciones globales e interpretaciones acerca del mundo. (47)

**Grado de Instrucción:** Es el grado de instrucción que la persona llega alcanzar conforme su esfuerzo personal o metas a llegar a un futuro (48).

**Estado Civil:** Se denomina estado civil a la situación que adquiere una persona con la otra, unidos con lazos a un documento legal (49).

**Ocupación:** Se refiere a lo que la persona dedica su tiempo ya sea en un trabajo o en casa (50).

**Ingreso Económico:** Es el aporte de ingresos que ingresa en el hogar, que se hace una suma total de todo y se genera un círculo de consumo u/o ganancia familiar (51).



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

- Si existe relación significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_ Chimbote.
- No existe relación significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_ Chimbote.

## **IV. METODOLOGÍA**

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

#### **Tipo y Nivel**

**Estudio cuantitativo:** Las variables fueron medidas en términos numéricos y datos estructurados y estadísticos, con la finalidad de que estos datos sean respaldados a la conclusión de la investigación (52).

**Corte transversal:** Estimación de la magnitud y distribución de una enfermedad en un momento dado (53).

#### **Diseño de la investigación**

**Descriptivo:** Especificaciones, propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (54).

**Correlacional:** Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas (54)

### **4.2. Población y muestra:**

#### **Universo Muestral**

El universo muestral estuvo constituido por 200 adultos maduros que residen en el Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_ Chimbote,2018

#### **Unidad de análisis**

Cada adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_ Chimbote,2018 formo parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.

#### **Criterios de Inclusión**

- Adulto maduro que residen en el Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_

Chimbote,2018

- Adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_ Chimbote,2018: ambos sexos.
- Adulto maduro d del Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_ Chimbote,2018 que aceptaron participar en el estudio.

#### **Criterios de Exclusión:**

- Adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_ Chimbote,2018 que presento algún trastorno mental.
- Adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_ Chimbote,2018 que presento problemas de comunicación.
- Adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_ Chimbote,2018 con alguna alteración patológica.

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

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

##### **Definición Conceptual**

Los estilos de vida son los hábitos, conductas y comportamientos de las personas y grupos de población que conllevan a una satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. (55)

##### **Definición Operacional**

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

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

Definición conceptual Son los factores sociales y culturales de la persona entre los factores consideramos: estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, religión (56).

## **FACTOR BIOLÓGICO**

### **Sexo**

Referido a lo genético u/o hormonal e incluso figuras anatómicas distintas que describen o determinan el sexo de la persona (varón, mujer) (56).

#### **Definición Operacional**

Se utilizará escala nominal

- Masculino
- Femenino

## **FACTORES CULTURALES**

### **Religión**

#### **Definición Conceptual**

Devoción por todo lo que se considera sagrado. Se trata de un culto del ser humano hacia entidades a las que se atribuyen poderes sobrenaturales. Como tal, la religión es la creencia a través de la cual las personas buscan una conexión con lo divino. (57)

#### **Definición Operacional**

Escala nominal

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

### **Grado de Instrucción**

#### **Definición Conceptual**

Es el grado más elevado de estudios desarrollado o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos. (58)

#### **Definición Operacional**

Escala ordinal

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

## **FACTORES SOCIALES**

### **Estado Civil Definición**

#### **Conceptual.**

Condición particular que caracteriza a una persona en lo que hace a sus vínculos personales con individuos de otro sexo con quien creará lazos que serán reconocidos jurídicamente. (59)

#### **Definición Operacional**

Escala nominal

- Soltero(a)

- Casado
- Conviviente
- Separado
- Viudo

## **Ocupación**

### **Definición Conceptual**

Conjunto de funciones, obligaciones y tareas que desempeña un individuo en su trabajo, oficio o puesto de trabajo, independientemente de la rama de actividad donde aquélla se lleve a cabo. (60)

### **Definición Operacional**

Escala nominal

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

## **Ingreso Económico**

### **Definición Conceptual**

Cantidad de dinero que son fuentes de ingresos económicos, sueldos, salarios, dividendos, ingreso por intereses, pagos de transferencia, alquileres y demás. (61)

### **Definición Operacional**

Escala de intervalo

- Menor de 100 nuevos soles
- De 100 a 500 nuevos soles
- De 600 a 1,000 nuevos soles
- Mayor de 1000 nuevos soles

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

##### **Técnicas**

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

##### **Instrumentos**

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

##### **Instrumento No 01**

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

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

Está constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera

Alimentación : 1, 2, 3, 4, 5,6

Actividad y Ejercicio : 7, 8,

Manejo del Estrés : 9, 10, 11,12

Apoyo Interpersonal : 13, 14, 15,16

Autorrealización : 17, 18,19

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24,25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación:

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

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=4; V=3; F=2; S=1 Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub escala.

## **Instrumento No 02**

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

Elaborado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna E, para fines de la presente investigación y está constituido por 9 ítems distribuidos en 4 partes:

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

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

#### **Validez externa:**



Se asegurara la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron la mayor calidad y especificidad a los instrumentos (62).

### **Validez Interna**

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio (62).

### **Confiabilidad**

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach, y el método de división en mitades (62). (Anexo 4)

## **4.5. Plan de análisis**

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

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

- Se informo y se pidió el consentimiento de los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_Chimbote,2018 haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales. Se informará y pedirá consentimiento de los adultos maduros de dicha comunidad, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir\_Zona

A\_Chimbote,2018 su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación del cuestionario

- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_Chimbote,2018
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario, para llevar a cabo las respectivas entrevistas.
- El instrumento fue aplicado en un tiempo de 20 minutos, las respuestas serán marcadas de manera personal y directa.

#### **4.5.2. Análisis y Procesamiento de los datos:**

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentarán los datos en tablas simples y se elaboraron gráficos para cada tabla.

Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizará la prueba de independencia Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de  $p < 0.05$ .

#### 4.6 Matriz de consistencia

TÍTULO	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA
<p>Estilo de vida y factores biosocioculturales en el Adulto Maduro del Pueblo Joven el Porvenir_Zona A_Chimbote. 2018</p>	<p>¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir_Zona A_Chimbote? 2018</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir_Zona A_Chimbote. 2018</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valorar el estilo de vida del adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir_Zona A_Chimbote. 2018</li> <li>Identificar los factores biosocioculturales: Sexo, religión, grado de instrucción, estado civil, ocupación e ingreso económico del adulto maduro Pueblo Joven el Porvenir_Zona A_Chimbote. 2018</li> </ul>	<p>Tipo: Cuantitativo, retrospectivo, de Corte transversal.</p> <p>Diseño: descriptivo , correlacional</p> <p>Técnicas: Entrevista y observación</p>

#### 4.7 Principios éticos

En toda investigación que se va a llevar a cabo, el investigador previamente debe valorar los aspectos éticos de la misma, tanto por el tema elegido como por el método seguido, así como plantearse si los resultados que se puedan obtener son éticamente posibles, respetando la doctrina social de la iglesia como es la dignidad de la persona. (63)

**Consentimiento informado y expreso:** En toda investigación se debe contar con la manifestación de voluntad, informada, libre, inequívoca y específica; mediante la cual las personas como sujetos investigadores o titular de los datos consienten el uso de la información para los fines específicos establecidos en el proyecto. (63) (Ver anexo N° 05)

**Protección a las personas.** - La persona en toda investigación es el fin y no el medio, por ello necesita cierto grado de protección, el cual se determinará de acuerdo al riesgo en que incurran y la probabilidad de que obtengan un beneficio. En las investigaciones en las que se trabaja con personas, se debe respetar la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad. Este principio no sólo implica que las personas que son sujetos de investigación participen voluntariamente y dispongan de información adecuada, sino también involucra el pleno respeto de sus derechos fundamentales, en particular, si se encuentran en situación de vulnerabilidad. (63)

**Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad.** - Las investigaciones que involucran el medio ambiente, plantas y animales, deben tomar medidas para evitar daños. Las investigaciones deben respetar la dignidad de los animales y el cuidado del medio ambiente incluido las plantas, por encima de los fines científicos; para ello, deben tomar medidas para evitar daños y planificar acciones para disminuir los efectos adversos y maximizar los beneficios. (63)

**Libre participación y derecho a estar informado.** - Las personas que desarrollan actividades de investigación tienen el derecho a estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación que desarrollan, o en la que participan; así como tienen la libertad de participar en ella, por voluntad propia. En toda investigación se debe contar con la manifestación de voluntad, informada, libre, inequívoca y específica; mediante la cual las personas como sujetos investigados o titular de los datos consiente el uso de la información para los fines específicos establecidos en el proyecto. (63)

**Beneficencia y no maleficencia.** - Se debe asegurar el bienestar de las personas que participan en las investigaciones. En ese sentido, la conducta del investigador debe responder a las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios. (63)

**Justicia.** - El investigador debe ejercer un juicio razonable, ponderable y tomar las precauciones necesarias para asegurar que sus sesgos, y las limitaciones de sus capacidades y conocimiento, no den lugar o toleren prácticas injustas. Se reconoce que la equidad y la justicia otorgan a todas las personas que participan en la investigación derecho a acceder a sus resultados. (63)

**Integridad científica.** - La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional. La integridad del investigador resulta especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a quienes participan en una investigación. Asimismo, deberá mantenerse la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieran afectar el curso de un estudio o la comunicación de sus resultados. (63)

## V. RESULTADOS

### 5.1 Resultados

**TABLA 01**

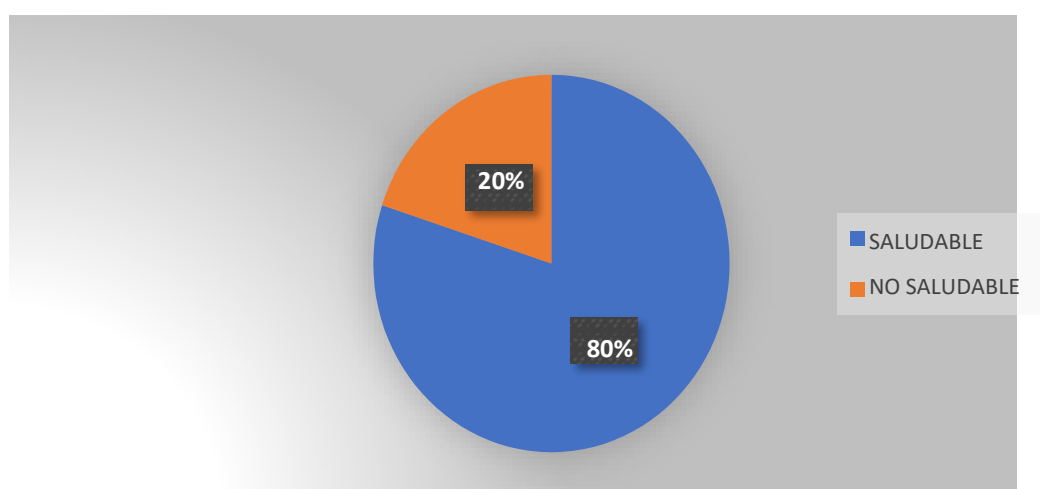
***ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL  
PORVENIR\_ZONA A, CHIMBOTE,2018.***

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	150	80,0
No saludable	50	20,0
Total	200	100,0

**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_Chimbote.

**GRAFICO 01**

***ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL  
PORVENIR ZONA A - CHIMBOTE, 2018***



**Fuente:** Tabla 01

**TABLA 02**

**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS MADUROS DEL  
PUEBLO JOVEN EL PORVENIR ZONA A - CHIMBOTE, 2018.**

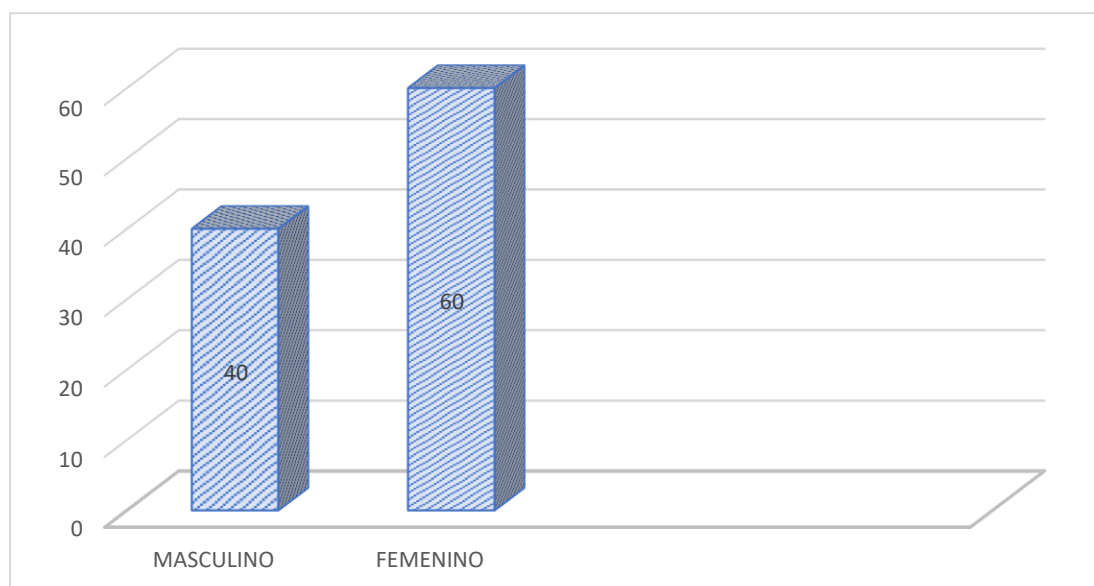
<b>FACTOR BIOLÓGICO</b>		
<b>Sexo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Masculino	61	40,0
Femenino	139	60,0
Total	200	100,0
<b>FACTORES CULTURALES</b>		
<b>Grado de instrucción</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Analfabeto(a)	0	0,0
Primaria completa	19	15,0
Primaria incompleta	3	5,0
Secundaria completa	87	40,0
Secundaria incompleta	18	10,0
Superior completa	56	20,0
Superior incompleta	17	10,0
Total	200	200,0
<b>Religión</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Católico(a)	102	70,0
Evangélico(a)	47	15,0
Testigo de Jehová	45	10,0
Pentecostal	6	5,0
Otros	0	0,0
<b>Total</b>	200	100,0
<b>FACTORES SOCIALES</b>		
<b>Estado civil</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Soltero(a)	64	30,0
Casado(a)	89	40,0
Viudo(a)	10	10,0
Conviviente	28	15,0
Separado(a)	9	5,0
Total	200	100,0
<b>Ocupación</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Obrero(a)	3	2,0
Empleado(a)	22	10,0

Agricultor	3	2,0
Ama de casa	151	70,0
Estudiante	13	10,0
Otras	8	6,0
TOTAL	200	100,0
<b>Ingreso económico (soles)</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Menor de 100	4	5,0
De 100 a 500	128	70,0
De 600 a 1000	68	25,0
Mayor de 1100	0	0,0
Total	200	100,0

**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir\_Zona A\_Chimbote.

## GRÁFICO 02

*SEXO DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR ZONA A\_ CHIMBOTE, 2018*

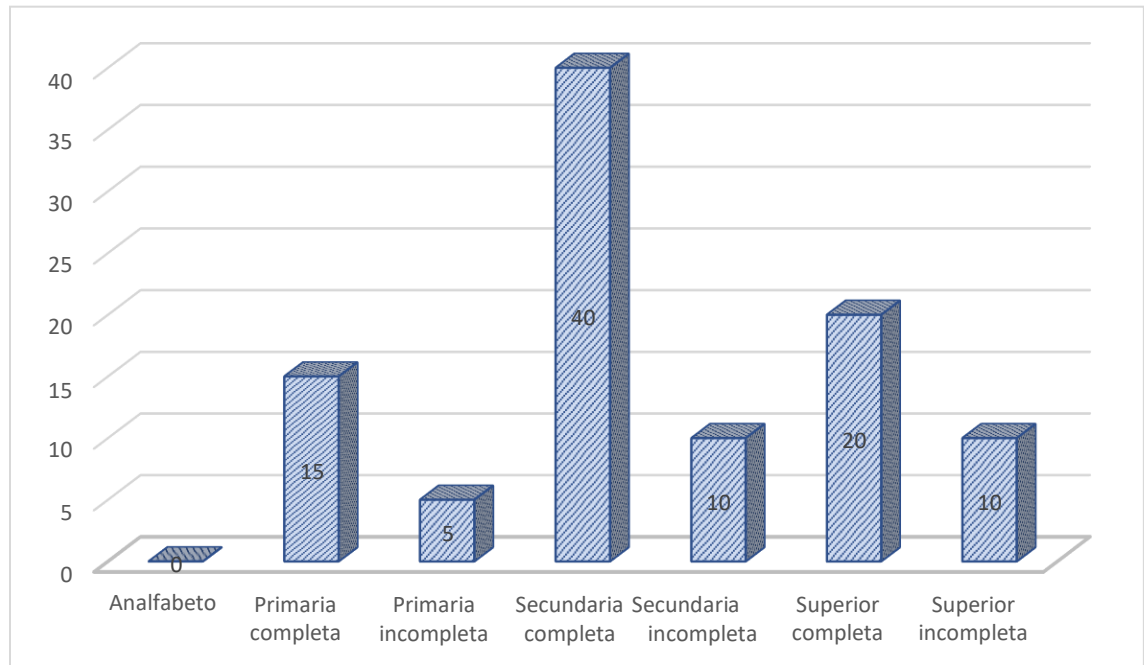


**Fuente:** Tabla 02



### GRÁFICO 03

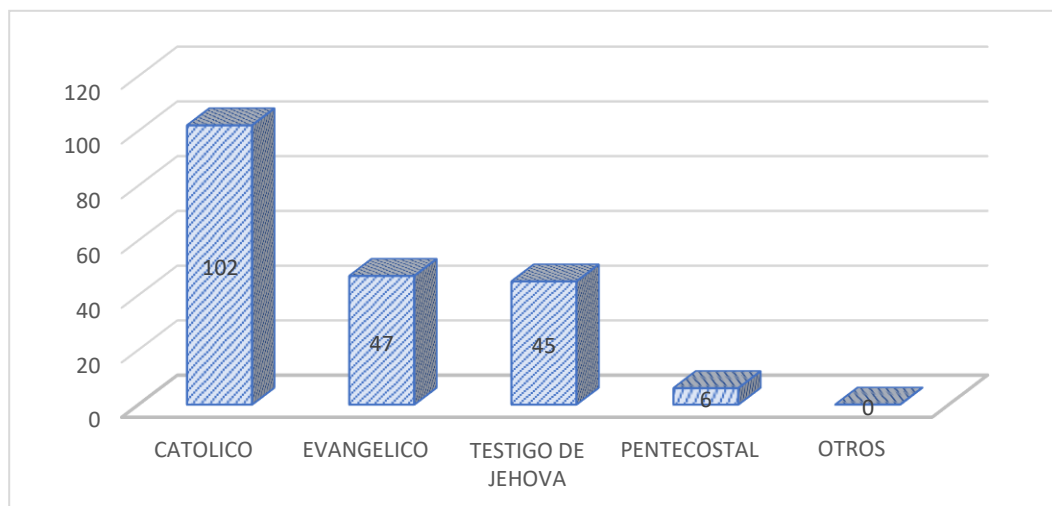
*GRADO DE INSTRUCCION DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR ZONA A\_ CHIMBOTE, 2018*



**Fuente: Tabla 03**

### GRÁFICO 04

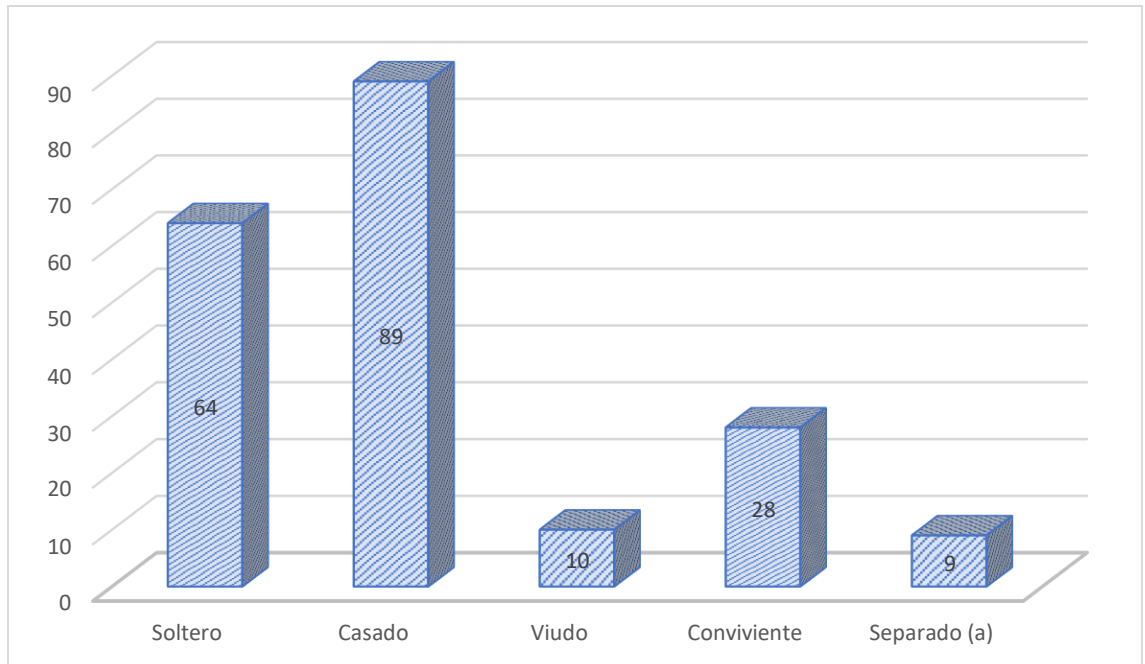
*RELIGIÓN DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR ZONA A\_ CHIMBOTE, 2018*



**Fuente: Tabla 04**

### GRÁFICO 05

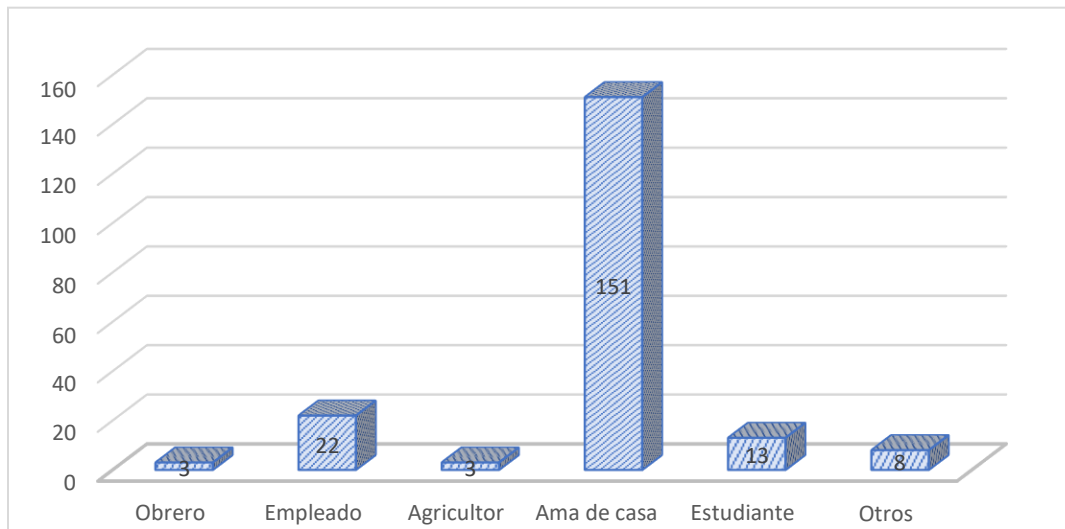
*ESTADO CIVIL DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL  
PORVENIR ZONA A\_ CHIMBOTE, 2018*



**Fuente: Tabla 05**

### GRÁFICO 06

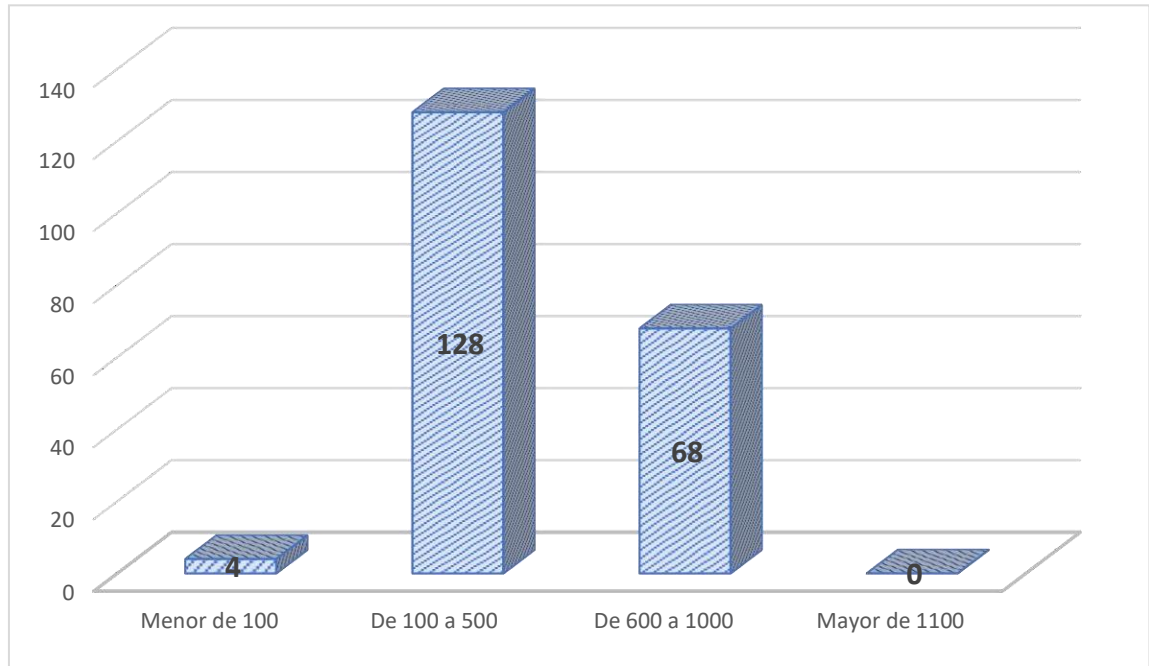
*OCUPACION DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR  
ZONA A\_ CHIMBOTE, 2018*



**Fuente: Tabla 06**

### GRÁFICO 07

INGRESO ECONOMICO DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL  
PORVENIR ZONA A\_ CHIMBOTE, 2018



Fuente: Tabla 07

**TABLA 03**

*FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR ZONA A\_ CHIMBOTE, 2018*

Sexo	Estilo de vida				Total		X <sup>2</sup> =0,961; gl=1; p=0,327 > 0,05
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	No existe relación significativa entre las variables.
Masculino	2	1,0	4	2,0	6	3,0	
Femenino	48	24,0	146	73,0	194	97,0	
Total	50	25,0	150	75,0	200	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro del pueblo joven el porvenir zona a\_ Chimbote, 2018

**TABLA 04**

*FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR ZONA A\_ CHIMBOTE, 2018*

Grado de Instrucción	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
	Saludable		No saludable				
	N°	%	N°	%	N°	%	
Primaria Completa	0	0,0	19	9,5	19	9,5	
Primaria Incompleta	2	1,0	1	0,5	3	1,5	
Secundaria Completa	14	7,0	73	36,5	87	43,5	
Secundaria Incompleta	8	4,0	10	5,0	18	9,0	
Superior Completa	15	7,5	41	20,5	56	28,0	
Superior Incompleta	11	5,5	6	3,0	17	8,5	
Total	50	25,0	150	75,0	200	100,0	

Religión	Estilo de vida				Total		$\chi^2 = 0,299$ , $gl=1$ ; $p = 0,584$ $> 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N°	%	N°	%	N°	%	
Católico	14	7,0	88	44,0	102	51,0	No existe relación estadística entre las variables.
Evangélico(a)	20	10,0	27	13,5	47	23,5	
Testigo de Jehová	16	8,0	29	14,5	45	22,5	
Pentecostal	0	0,0	6	3,0	6	3,0	
Total	50	25,0	150	75,0	200	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro del pueblo joven el porvenir zona a\_ Chimbote, 2018

**TABLA 05**

*FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR ZONA A\_ CHIMBOTE, 2018*

Estado Civil	Estilo de vida				Total		No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5..
	Saludable		No saludable				
	N°	%	N°	%	N°	%	
Soltero(a)	12	6,0	52	26,0	64	32,0	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5..
Casado(a)	27	13,5	62	31,0	89	44,5	
Viudo(a)	10	5,0	26	13,0	36	18,0	
Conviviente	1	0,5	9	4,5	10	5,0	
Separado(a)	0	0,0	1	0,5	1	0,5	
Total	50	25,0	150	75,0	200	100,0	

Ocupación	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable				
	n	%	N	%	N	%	
Obrero	1	0,5	2	1,0	3	1,5	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
Empleado	5	8,5	17	8,5	22	11,0	
Agricultor	1	0,5	2	1,0	3	1,5	
Ama de casa	42	21,0	109	54,5	151	75,5	
Estudiante	1	0,5	12	6,0	13	6,5	
Otros	0	0,0	8	4,0	8	4,0	
Total	50	25,0	150	75,0	200	100,0	

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Menor de 100	0	0,0	4	2,0	4	2,0	No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.
De 100 a 500	38	19,0	90	45,0	128	64,0	
De 600 a 1000	12	6,0	56	28,0	68	34,0	
Total	50	25,0	150	75,0	200	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir zona A\_ Chimbote, 2018

## 5.2. Análisis de resultados

### TABLA 1:

Se observa que; del 100% (200) de adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir Zona A, el 80,0 % (150) tienen un estilo de vida saludable y el 20,0 % (50) tienen un estilo de vida no saludable.

Estos resultados se asemejan a los obtenidos por Castillo P. (23) quien en su estudio encontró que el 55% de adultos presentan estilos de vida saludables, mientras que el 45% estilo de vida no saludable. Asimismo, Zarate M, Bulla F. (17) encontraron que el 62.2% de adultos presentan estilo de vida saludable y el 38.8% estilo de vida no saludable y Rodríguez O,(64), en que concluye que el 58,4% tienen un estilo de vida saludable y el 41,6% tienen un estilo de vida no saludable.

Estos resultados obtenidos son similares a Fuentes A, (65), que concluye que el 26,72% presentan un estilo de vida no saludable y el 73,48% estilo de vida saludable. De igual manera se asemejan a los resultados de Arce V, (66), que la mayoría de adultos maduros tienen estilos de vida no saludable con un 35,3% (30) y un porcentaje significativo tienen estilos de vida saludable 64,7% (70).

Por otro lado, difieren a los resultados obtenidos por Carrasco J. (10) quien concluye que el 70% de los adultos tienen estilos de vida no saludables y el 30% tienen estilos de vida saludables y Restrepo M, Sandra L, Morales G, (11) quienes encontraron que el 52.2% de los adultos tienen estilo de vida no saludable y el 47.8% tienen estilos de vida saludables.

Al analizar los resultados encontramos en la investigación la mayoría de adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir Zona A presenta un estilo de vida

saludable, considerándose así que no es una principal amenaza ; ya que esto se debe a que tienen buenos hábitos alimenticios , lo cual incluyen dietas saludables , ellos consumen frutas, verduras, toman el agua necesario que requiere el organismo que es de 6 a 8 vasos de agua diaria , tienen una buena actividad física que conlleva a mantener una vida saludable y con menos probabilidades de contraer enfermedades.

El estilo de vida en toda su dimensión nutrición y alimentación en todos los adultos maduros, Así mismo los adultos maduros muestran que llevan una alimentación saludable, se puede evidenciar mediante la encuesta aplicada ya que la mayoría de ellos si consume con frecuencia su alimentación que es comer tres veces al día, del mismo modo ellos si consumen agua y evitan tomar las bebidas envasadas como la gaseosa, jugos envasados y que ellos opten por una conducta promedio de salud para que así eviten las enfermedades.

Se entiende que la alimentación saludable es la dieta que ayuda al buen funcionamiento del organismo es así por lo general implica la ingesta de alimentos variados para recibir todo tipo de nutrientes una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. (67)

Además, los alimentos no saludables se consideran una alimentación inadecuada la que favorece enfermedades como la obesidad y la 5 arterioesclerosis, entre otras posibles enfermedades que puede afectar la salud del adulto maduro. Es así Saludable es el completo de bienestar físico, mental y social de un ser vivo, lo



saludable es todo aquello que contribuye a aumentar el bienestar (68)

Un estilo de vida no saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, etc. (69).

Los hábitos de vida son clave en el desarrollo de algunas patologías como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer. Sin embargo, las falsas creencias van por otros derroteros. Según la Sociedad Europea de Oncología Médica (ESMO), un gran porcentaje de ciudadanos no tiene asumida su propia responsabilidad en la prevención del cáncer, pese a que las campañas insistan en que los factores modificables como la alimentación y el estilo de vida, incluido el consumo de sustancias como el tabaco, influyen de forma conjunta entre el 90% y el 95% de las enfermedades oncológicas. (70)

En alguna ocasión la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha referido a las enfermedades no transmisibles como las relacionadas con la globalización del estilo de vida no saludable. A medida que el mundo controla las patologías infecciosas y la mortalidad infantil crece la preocupación por la extensión de los problemas de salud vinculados al tabaquismo, el abuso del alcohol, el sedentarismo o la comida basura; íntimamente ligados a las epidemias del siglo XXI: la obesidad, la diabetes o la hipertensión . (70)

Respecto a la alimentación en los adultos maduros, se encontró que ellos suelen consumir sus alimentos 3 veces al día que constan en desayuno almuerzo y cena, lo cual es muy beneficioso para ellos ya que contribuye a mantener su salud y a prevenir enfermedades.

Respecto a la actividad física y ejercicio en los adultos maduros, se encontró

que ellos suelen realizar actividad física lo cual se pudo constatar mediante los instrumentos realizados, ya que diariamente ellos tienen actividades que incluyen movimiento en todo su cuerpo además refieren que prefieren realizar actividad física para que puedan tener un buen estado físico y estar bien en su salud.

Los estilos de vida saludables son prácticas y actividad física saludables por lo cual se evita así el consumo de sustancias masivas como de bebidas alcohólicas, tabaco o drogas, es así que consumir una dieta balanceada y realizarse periódicamente chequeos médicos ayuda para prevenir enfermedades futuras mantener un buen estado de salud.

Así mismo al hacer referencia del manejo de emociones y estrés se entiende que abarca el saber controlar nuestros impulsos, controlar y reducir los niveles de tensión que suelen ocurrir en situaciones estresantes o preocupaciones desempeñando cambio emocionales y físicos. El sistema de apoyo emocional desempeña un rol primordial en este proceso de afrontamiento y tolerancia al estrés.

Los adultos maduros viven situaciones de estrés con frecuencia por motivos de su trabajo, pero ellos saben cómo afrontarlo ya que mediante actividades de relajación o se van de paseo algún lugar, ellos frecuentemente expresan sus sentimientos de preocupación para no generar problemas en su familia, además ellos frecuentemente plantean alternativas para dar solución a la tensión o preocupación que ellos tienen.

En la dimensión de apoyo interpersonal, Los adultos maduros manifiestan que se mantiene una buena relación con las demás personas, también manifiestan que mantienen una buena relación interpersonal con las demás personas, mantienen una adecuada comunicación con sus familiares y dentro de su comunidad, manifiestan

que cuando enfrentan situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.

En la autorrealización en salud, los adultos maduros refieren que, si se encuentran satisfechos con lo realizado durante su vida, también manifiestan que frecuentemente se encuentra satisfecho con las actividades que realiza, al mismo refiere que frecuentemente realiza actividades que fomenta su desarrollo personal.

Y en la responsabilidad en salud los adultos maduros se logró apreciar que la mayoría de ellos acuden a veces a un establecimiento de salud para una revisión médica, también se logró apreciar que acuden a los establecimientos de salud cuando presenta una molestia, refieren que ellos toman los medicamentos preescritos por el médico, también a veces toman en cuenta con las recomendaciones que le brinda el personal de salud, refieren que ellos frecuentemente participan en actividades que fomentan su salud mediante sesiones educativas o campañas de salud.

Se concluye que casi la totalidad de adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir Zona A presenta un Estilo de Vida Saludable.

**Tabla 2:** Se muestra la distribución porcentual de los factores biosocioculturales de los Adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir Zona A\_ Chimbote, indica que el total del 100% (200); el 60,0% (139) son de sexo femenino; el 40,0% (87) tienen grado de instrucción secundaria; el 70,0 % (102) son católicos; el 40.0% (89) son casados; el 70,0 % (151) son ama de casa; y el 70,0 % (128) tienen un ingreso económico de 100 a 500 nuevos soles.

Los resultados obtenidos se asemejan a los de Reyes P, (71) donde en relación al factor biosociocultural concluye que el 55.9% (160) son de sexo femenino y el 43.9 % (135) profesan la religión católica. Asimismo, el estudio encontrado es similar al de Suarez, L. (72). Concluye que el 76.9% (170) son de sexo Femenino,

el 53.7% (120) tiene secundaria, el 63.3% (114) profesan la religión católica, el 49.9% (90) de los adultos de este estudio tienen un estado civil de casados. Por otro lado, los resultados encontrados difieren a lo encontrado por López L, (73), concluye que el factor biológico el 61.0% (40) son de sexo masculino, respecto a los factores culturales el 40.0% tienen primaria incompleta y el 35.8% (78) son de religión evangélica.

Con respecto al factor biológico el sexo en su definición estricta es una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer y hombre. La desigualdad entre ambos es sencillamente visible y se encuentra en los genitales, el aparato reproductor y distinguir otras diferencias corporales (74)

El grado de instrucción es el nivel de instrucción de cada persona el que corresponde al grado más avanzado terminado y/o al último año de estudios cursado o terminado a que haya cumplido esa persona en el sistema de enseñanza donde va a ir adquiriendo nuevos conocimientos, lo que le permitirá un mejor desenvolvimiento y mejora tanto en ámbitos individuales como colectivos (75).

Se define a la religión como la práctica humana de creencias existenciales, morales y sobrenaturales. Cuando se habla de religión se hace referencia a los cuerpos sociales que se ocupan de la sistematización de esta práctica, tal como hoy conocemos como: Miembro de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de Los Últimos Días, catolicismo, el judaísmo, Testigos de Jehová y muchas (76).

En la variable religión se observa en los resultados que la totalidad de los adultos maduros profesan la religión católica, es indicar que debido a que es una de las más y más antiguas y se ve trasladado con el transcurso del proceso, los adultos maduros observan que dicha religión no presenta obligación y compromisos ya que solo es

esencial estar bautizado, asimismo la religión católica no determina la adopción del estilo de vida como son la práctica de ejercicio, la responsabilidad en su cuidado de salud, ya que estos hábitos son aprendidos durante la vida, decisión propia y por convivencia.

El estado civil es la forma y conducta humana social que se da entre el hombre y la mujer reguladora de sentimientos en la cual se relaciona con otros factores: social, económico y cultural propio de cada comunidad. (77)

Respecto al estado civil de los adultos maduros se evidencia que más de la mitad de la población tiene estado civil casado, es decir que en la convivencia familiar los adultos maduros están por un vínculo legal como es el matrimonio. Lo cual es favorable, hasta cierto punto, ya que de alguna manera el adulto maduro tiene una pareja que es una base de apoyo, refugio y comprensión que lo motiva a seguir adelante, en la búsqueda del cuidado mutuo y preservación de la salud.

La ocupación se define como el conjunto de funciones, obligaciones y tareas que desempeña una persona en su trabajo, oficio, independiente de la rama de actividad donde aquella se lleva a cabo y de las relaciones que establezca con los demás agentes, productivos y sociales, determinados por la posición en el trabajo. El empleado es la persona que desempeña un trabajo a cambio de un salario (78).

En cuanto a la ocupación la mayoría son amas de casa esta situación puede estar asociada tanto a la falta de oportunidades laborales, así mismo tenemos el deseo de desempeñar una actividad laboral con el fin de sentirse útiles en la sociedad y mantener una estabilidad económica independiente.

Ingreso económico es la cantidad de dinero que una familia puede gastar en un

periodo determinado sin aumentar ni disminuir sus activos netos, son fuentes de ingresos económicos, sueldos, salarios (79).

En cuanto al ingreso económico que reciben los adultos maduros la mayoría tienen un ingreso económico de 100 a 500 nuevos soles manifiestan no es suficiente para cubrir sus gastos y tener una calidad de vida, su economía no es adecuada para sobrevivir y no abastecerse de necesidades básicas de todo ser humano. En este caso el ingreso económico se ve afectado para llevar una vida adecuada, debido a que limita las necesidades requeridas de los adultos maduros para vivir adecuadamente saludable.

Así mismo en la investigación concluye que la mayoría de los adultos maduros son de sexo femenino, su grado de instrucción es secundaria completa, predominan la religión católica, su estado civil son casados, más de la mitad son amas de casa, tienen un ingreso económico de 100 a 500 nuevos soles.

**Tabla 03:** Con respecto a los factores biológicos relacionando con sexo se tiene que 97,0 % (194) pertenecen al sexo femenino, de ellas el 24,0 % (48) presentan estilo de vida saludable y el 73,0 % (146) presentan estilo de vida no saludable.

No existe relación significativa entre las variables del factor biológico y el estilo de vida. Al relacionar la variable sexo con el estilo de vida utilizando el estadístico Chi- cuadrado  $X^2=0,961$ ;  $gl=1$ ;  $p=0,327 > 0,05$  de independencia encontramos que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Estos resultados se asemejan por los encontrados por Pereda R, (80), Se concluyó que ante la prueba estadística de chi-cuadrado no existe relación

estadísticamente significativa entre sexo y estilo de vida, haciendo uso del chi cuadrado ( $X^2 = 1,000$ ;  $gl=1$ ;  $p = 0,317 > 0,05$ ). De igual manera se asemejan a lo obtenido por Kabalan L, (81). Donde no existe relación estadísticamente entre dichas variables y haciendo el uso del chi cuadrado ( $\chi^2 = 1,604$ ;  $1gl$  y  $p>0,05$ ). Por otro lado, estos resultados difieren con la Investigación de Cruz, M. (82) menciona que si tienen relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida, haciendo uso del chi cuadrado ( $\chi^2 = 111.329$ ;  $1 gl$  y  $p<0.05$ ).

Según la biología, el sexo es declarado como las características biológicas que determina a los seres humanos como hombre o mujer, estos conjuntos de características biológicas tienden a diferenciar a los humanos como hombres y mujeres (83).

Podemos expresar que el sexo de acuerdo con la OMS nos dice que es un matiz central del ser humano, a lo amplio de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales (84).

El sexo puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se viven y se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. La característica del sexo 58 desarrollado, comprende el grado en que se experimenta la pertenencia a una de las categorías dimórficas (femenino o masculino). Es de suma importancia en la construcción de la identidad, parte de la estructura sexual, basado en el sexo, incluye

todas las construcciones mentales y conductuales de ser hombre o mujer. (84)

En términos más amplios podemos señalar que el sexo es el sistema compuesto por los órganos destinados a cumplir las funciones de la reproducción para conservar y perpetuar la especie y que además constituyen un factor determinante para establecer físicas y psíquicas del varón y la mujer. (85)

Cada persona es un ser racional y consciente de sí mismo, poseedor de una identidad propia para la realización de prácticas o hábitos de salud. Pero según los resultados de la muestra de estudio se identifican la falta de interés propia de la persona para realizar cambios en sus hábitos, comportamientos o actitudes de modo de vida, degenerando su bienestar físico y mental, sin tomar en cuenta el género de la persona.

De esta forma podemos analizar las variables sexo y estilo de vida se observa que no existe relación estadísticamente significativa entre dichas variables. Por lo tanto, el sexo no determina el estilo de vida del adulto maduro del Pueblo Joven el Porvenir Zona A.

Con respecto, podemos concluir que el adulto maduro ya sea masculino o femenino, cada uno es independiente, determinan su estilo de vida ya sea saludable o no saludable, dependerá de sus conductas y hábitos que llevan en su vida cotidiana, de ellos mismo dependerá mantener una buena salud, ya que cada uno es distinto y tiene la amplitud de pensar y actuar como la mejor manera y así puedan lograr el confort propio.

**Tabla 04:** Se muestra la distribución porcentual de los factores culturales y el estilo de vida de los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir Zona A\_Chimbote,2018, donde el 43,5 % (87) tienen secundaria completa, el 36,5% (73)



un estilo de vida no saludable, y el 7,5% (15) estilo de vida saludable, respecto a la religión, el 51,0% (102) son católicos, de los cuales el 44,0% (88) tienen un estilo de vida no saludable, y el 10,0% (20) estilo de vida saludable.

Al relacionar la variable grado de instrucción con el estilo de vida y según los datos estadísticos chi cuadrado determinamos que no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Del mismo modo relacionando la variable religión y estilo de vida haciendo uso del estadístico chi cuadrado ( $\chi^2 = 0,299$ ;  $gl=1$ ;  $p = 0,584 > 0,05$ ) se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

Estos resultados se asemejan a la investigación de Paredes E, Tarazona R.(86), donde concluye que el grado de instrucción y el estilo de vida no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. Estos resultados se asemejan con la investigación de Santos C, (87) donde menciona que no existe relación estadísticamente significativamente entre la religión y el estilo de vida, haciendo el uso del chi cuadrado ( $\chi^2 = 4,436$ ;  $gl=2$ ;  $p = 0,109 > 0,05$ ). Por otro lado, estos resultados difieren con la investigación de Bocanegra M, Infantes A, (88) Así mismo muestra la relación entre la religión y estilos de vida haciendo, uso del chi cuadrado ( $\chi^2 = 7.168$ ,  $2gl$  y  $p$ ) si existe relación estadísticamente significativamente entre la religión y estilo de vida.

La Educación es la formación práctica y metodológica que se le da a una persona en vías de desarrollo y crecimiento. Es un proceso mediante el cual al individuo se le suministran herramientas y conocimientos esenciales para ponerlos en práctica en la vida cotidiana. (89)

El grado de instrucción es la amplitud de cada persona de lograr nuevos conocimientos en el orden social, lo que accede a tener un mejor desenvolvimiento y desarrolla tanto en los ámbitos individuales, económicos, como colectivos; donde avala la salud de la persona, ya que la educación ayuda afrontar mejor el medio en que vive y cambia su comportamiento a favor de la salud. (90)

Con respecto al grado de instrucción de los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir, según los resultados obtenidos el grado de instrucción y los estilos de vida del adulto maduro, no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5, más de la mitad tienen superior completa, en ese sentido los adultos maduros que circulan por esta etapa de la vida, la educación puede cooperar al desarrollo de la cultura del envejecimiento y el aumento de la calidad de vida expresada en mayores estándares de su salud, felicidad y confort. La mayoría tienen grado de instrucción secundaria completa, mayormente el factor económico tiene influencia, para que no hayan podido culminar satisfactoriamente sus estudios, así mismo el que tengan familias numerosas con hijos en edad escolar y que se hayan dedicado a trabajar a temprana edad o que se convirtieron en madres de familia a su corta edad.

Entiendo por religión a la fe que congregan dichos individuos por su propia elección que conlleva a confiar en los diferentes milagros y a confiar en la salvación divina.

Con respecto a la religión es una parte de la actividad humana firme en creencias y prácticas unir lo considerado como divino o sagrado, de tipo existencial, moral y espiritual. (91)

La mayoría son fervientemente muy católica, ellos refieren que realizan fiestas patronales ya que es parte de sus costumbres y creencias de religiosidad; el cual el

factor religión no tiene relación ni relevancia con los estilos de vida. (92)

De esta manera en la actual investigación realizada a los adultos maduros Pueblo Joven el Porvenir, mediante la prueba estadística del chi cuadrado, se obtuvo que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el factor cultural: religión. Como se observa en esta investigación la religión que más practican los adultos maduros es la religión católica y tienen un estilo de vida no saludable. Respecto a la religión se fundamenta en los principios morales, las creencias a un ser supremo y la fe y devoción a sus valores religiosos; sin relacionarse con las conductas que optan las personas para un estilo de vida.

Podemos concluir que la religión y el estilo de vida, son variables independientes, las religiones establecen algunas creencias o costumbre para quienes lo practican, la religión define el estilo de vida de la persona, uno mismo va aceptando actitudes y hábitos durante su vida diaria.

**Tabla 05:** Se observa la distribución porcentual en los adultos maduros del pueblo joven el Porvenir zona A\_ Chimbote, 2018, en los factores sociales respecto al estado civil del cual el 44,5% (89) son casados, del cual el 31,0 % (60) tiene un estilo de vida no saludable, mientras el 13,5 % (27) tienen un estilo saludable. Con respecto a la ocupación el 75,5 % (151) son amas de casa, de las cuales el 54,5% (109) tienen un estilo de vida no saludable, y el 21,0 % (42) un estilo de vida saludable, con relación al ingreso económico el 64,0 % (128) tienen un ingreso de 100 a 500, un 45,0 % (90) tiene un estilo de vida no saludable, el 19,0 % (38) un estilo de vida saludable.

Al respecto en la variable de los factores sociales, estado civil con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi cuadrado de independencia, muestra que no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado porque más del 20% de

frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Al respecto en la variable de ocupación con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi cuadrado de independencia, muestra que no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Se encontró en la variable de ingreso económico con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi cuadrado de independencia, muestra que no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Estos resultados son similares al encontrado en la investigación de Ramos C, (93). Donde en sus resultados se evidencia que respecto al estado civil y el estilo de vida no cumple la condición para aplica la prueba de chi cuadrado. De igual manera se asemejan a lo encontrado por Mendoza R, (94) donde en sus resultados se evidencia que el estado civil y el estilo de vida no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado. Al respecto la ocupación y el estilo de vida los resultados obtenidos se asemejan a la investigación de Castillo R, Delgado J. (95), donde es sus resultados se evidencia que el estado civil y el estilo de vida no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado. Por otro lado, el ingreso económico y el estilo de vida se asemejan a la investigación de López F, (96) donde en sus resultados se evidencia que el ingreso económico y el estilo de vida no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado. Por otro lado, difiere con la investigación de Gonzales P, (97) También se muestra la relación entre los ingresos económicos y el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia ( $\chi^2=57.564$ ; 2gl y  $p<0.05$ ) se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre

estas variables.

El estado civil viene siendo la situación particular de las personas en relación con la institución del matrimonio (soltero, casado, viudo, etc.) el estado civil es un estado permanente (ya que no se pierden mientras no se obtengan otros) y las leyes del estado civil son de origen público, es decir no se transfieren, no se transmiten y no se renuncia (98).

Se entiende por estado civil la condición particular que determina a una persona en lo que hace a sus enlaces personales con individuos de otro sexo. El concepto de estado civil existe desde el instante en que el ser humano crea la institución del matrimonio, pero el mismo se asocia específicamente con la importancia que tiene el estado como institución política para organizar y regir el establecimiento de vínculos de este tipo (98)

La ocupación organiza una entidad que beneficia y promueve la participación e integración social a través de la adquisición, mantenimiento, aumenta o recupera el desempeño de actividades ligadas al auto mantenimiento y autocuidado, la educación, la productividad, el ocio y el juego, incidiendo en último término en la salud y bienestar individual (99).

En relación al ingreso económico, podemos concluir que el ingreso familiar permite el acceso a la mayor parte de los bienes materiales, culturales y espirituales que permiten el desarrollo humano; y con el salario se adquieren alimentos, vivienda, educación entre otros, lo que posibilita un crecimiento equilibrado de las familias y su descendencia (100).

Los adultos maduros de esta investigación más de la mitad perciben un ingreso

económico de 100 a 500 nuevos soles, algunos adultos maduros manifestaron que a veces no les alcanza para cubrir los gastos de la casa y mantener a toda la familia, esto impide que puedan satisfacer sus necesidades y pueden causar carencias en los alimentos, estudios y traería como consecuencia problemas de salud.

Por lo tanto, se concluye que el estado civil no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadro porque más del 20 % de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Al respecto la intervención del personal de salud es fundamental, la orientación y promover que el adulto maduro tome buenas decisiones de los hábitos perjudiciales que puedan dañarle, se puede ir mejorando de poco a poco y poder adoptar buenas conductas saludables y así ayuden a mejor su salud y su bienestar de vida.

## VI- CONCLUSIONES

- En los estilos de vida de los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir Zona A, la mayoría tienen un estilo de vida saludable y un porcentaje mínima un estilo de vida no saludable.
- En relación a los factores biosocioculturales de los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir Zona A, la mayoría son de sexo femenino, profesan la religión católica y son amas de casa y tienen un ingreso económico menor de 500 soles.
- Al aplicar la prueba chi cuadrado determinamos que no existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y los factores biosocioculturales: Sexo, religión. En los factores sociales No cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 entre estilo de vida y el grado de instrucción, estado civil, ocupación, ingreso económico.

## **ASPECTOS COMPLEMENTARIOS:**

### **Recomendaciones:**

De acuerdo a las conclusiones obtenidas en el presente estudio se sugiere lo siguiente:

- Difundir los resultados de esta investigación, para contribuir y enriquecer los conocimientos para mejorar los estilos de vida de los adultos maduros del Pueblo Joven el Porvenir Zona A.
- Informar los resultados a las autoridades del Puesto de Salud la Unión, e informar y sensibilizar al personal de salud para la aplicación de las estrategias dadas por el Ministerio de Salud ( MINSA).
- Motivar y sensibilizar a todas las autoridades del Puesto de Salud para que se puedan seguir realizando Estudios de investigación.



## REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS:

1. Flores F, Gonzales M. “Promoción de los estilos de vida saludables”. [Artículo en internet]. Bogotá. [Fecha de acceso 11 de Julio del 2019]. Disponible desde el URL: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/7403/7627>
2. Organización mundial de la salud. Informe sobre la situación de las enfermedades no transmisibles. 2014. [Documento en internet]. (Citado el 22 de Setiembre del 2018). Disponible desde el URL: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO\\_NMH\\_NVI\\_15.1\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf?sequence=1)
3. Caballero Uribe C, Alonso Palacio L. Las personas mayores y su salud: situación actual. Colombia: 2015: 31(3): 107-116. .URL Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-ysalud>
4. Vera A, Hernández B. Documento de guía alimentación saludable. 2018. [En línea].[Fecha de acceso 10 de junio del 2019].Disponible en URL : <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/NA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>
5. 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. Panamá Salud Pública. [Fecha de acceso 10 de 69 junio del 2019]. URL Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v51n2/art02v51n2.pdf>
6. INEI. Situación de salud en el Adulto. 2015. [Documento en internet]. (Citado el 22 de setiembre del 2018). Disponible en URL : [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin\\_adulto\\_may\\_or\\_oct\\_nov\\_dic2019.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_adulto_may_or_oct_nov_dic2019.pdf)
7. Dirección Regional de Salud Ancash. DIRESA invoca a la población a tener actividad física para mejorar la salud. 2018. [Documento en internet]. (Citado el 22 de setiembre del 2018). Disponible en URL : <https://diresancash.gob.pe/portal/index.php/notas-prensa/item/230-diresa->

[invoca-a-la-poblacion-a-tener-actividad-fisica-para-mejorar-la-salud](#)

8. Miranda E, Vílchez A. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto, Asentamiento humano Las Delicias, Nuevo Chimbote. Revista is Crescendo 2016; 2(2): 208-218 Disponible en URL : <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/NA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>
9. Red Pacífico Norte. Oficina de estadística. Puesto de salud La Unión. 2019
10. Carrasco J, Estilo de vida y estado nutricional del adulto maduro de la Comunidad de la Loma, Ecuador, 2018 [Trabajo para optar el título de licenciatura en enfermería]. Ambuqui, 2016. Disponible en URL: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7578/1/06%20ENF%20867%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
11. Restrepo M, Flores L, Morales G, estilos de vida de los adultos y su relación con los factores sociales en salud en Caldas-Colombia 2018, 28(2): 447-455. Disponible en URL: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARRIA%20RESTREPO.pdf>
12. Flores C, Carrasco S, Alfaro S, Estilos de vida y estado nutricional en adultos de la Provincia de Salta, Argentina. [Artículo en internet]. Rev Epidemiologia en Salud Pública. 201, Vol. (16):137-142 Disponible en URL: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
13. Zavaleta P, titulada Estilos de vida en los adultos en Cali – Colombia 2018. Disponible en URL: <http://www.essalud.gob.pe/downloads/M001%20%20Manual%20de%20Reforma%20de%20Vida.pdf>
14. Zapata L, Apoyo familiar y estilos de vida en el adulto de la comunidad de Antioquia, Colombia, 2015 Disponible en URL : <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1301/1/PLAZA%20CABEZAS%20%20ALBA%20GISSELA.pdf>
15. Gomez M. y Laguad E. Estilos de vida no saludables y grados de hipertensión arterial en pacientes adultos maduros. [Artículo en internet]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2018. Disponible en URL : [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/392/Shirley\\_Tesis\\_ba](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/392/Shirley_Tesis_ba)

[chil%20ler\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

16. Juan de Dios, C. y Garay Veliz, S. Estilos de vida y enfermedades crónicas prevalentes en los adultos de la comunidad el Trébol Pueblo Nuevo, Chincha. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Universidad Privada San Juan Bautista. 2016. Disponible en URL : [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
17. Vargas Zárate M, Becerra Bulla F, Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto del Asentamiento Humano Santo Toribio. Chachapoyas. [Tesis para optar et título de licenciada en enfermería]. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. 2015 Disponible en URL: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1301/1/PLAZA%20CABEZAS%20%20ALBA%20GISELA.pdf>
18. Carrillo Y, Estilos de vida y Determinantes de la salud en la mujer adulta en el caserío Quispe, Huancabamba -Piura, 2018. .Disponible en URL: <http://www.essalud.gob.pe/downloads/M001%20%20Manual%20de%20Reforma%20de%20Vida.pdf>
19. Espinoza S, Estilos de vida y Factores Biosocioculturales de los adultos maduros sobre prevención de hipertension arterial en un centro de salud, Lima, 2017. Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/>
20. Duran S, Martínez F, Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Urbanización Casuarinas, Nuevo Chimbote. 2017. Rev. In Cres. Vol. N° 1: pp. 32-45 Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/716>
21. Barrios M., Henry A, Predaz G Estilo de vida y estado nutricional del adulto del Pueblo Joven la Unión. Chimbote. 2016. In Cres. Vol. 5 N° 1: pp. 37-48 Disponible en URL: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/2583>
22. Cribillero M, Mora, S. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto del Pueblo Joven El Progreso, Chimbote. 2017. Rev. In Cres. Vol. Disponible en URL : <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/1243>
23. Ramos C, Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. Sector VI. Santa Maria\_Chiclayo\_2016. Disponible en URL : <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/12253>
24. Carrillo G, Determinantes de la Salud de los Adultos en el Sector “DD” Piedras

- Azules. Huaraz\_2017. Disponible en URL:  
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/1258>
25. Dalhigre G y Whitehead, M. Levelling up (Part 2) a discussion paper on European strategies for tackling social inequities in health. Studies on social and economic determinants of population health No.3.OMS Regional Office for Europe. University of Liverpool: Denmark; 2006. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
  26. Maslucan, Goicohea, and Edith Yuliana. "Biografía de Marck Lalonde" Canadá, 2016." (2019). Disponible en:  
<http://www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v32n2/art2.pdf>
  27. Velasco C. El modelo de Lalonde como marco descriptivo dentro de las investigaciones sobre del grupo de investigación Gastrohup de la Universidad del Valle de Cali, Colombia. Revista Gastrohup. 2015, Vol 17 (3): 204-207 Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/296022996/Modelo-de-Salud-deMarc-Lalonde>
  28. Marck L. Modelo de la salud. [Fecha de acceso 24 de junio del 2019].URL Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/296022996/Modelo-de-Salud-deMarc-Lalonde>
  29. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A working document. [Documento en internet]. Canada. 1974. . Disponible desde el URL: [http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt\\_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf)
  30. Maya L. Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. [Documento en internet]. Colombia; 2001. [Citado el 12 de octubre del 2018]. Disponible en URL: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
  31. Arrechadora I. Nola Pender: Biografía y Teoría. [Documento en internet]. 2014. [Citado el 08 de octubre del 2018]. URL Disponible: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
  32. Aristizábal, G., Blanco, M., Sánchez, A., Ostiguín, R. El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM. 2011; 8(4): 16-23. Disponible en: [https://es.slideshare.net/selene\\_sandoval/teora-denola-j-pender](https://es.slideshare.net/selene_sandoval/teora-denola-j-pender)

33. Blanco, M., Sánchez, A., Ostiguín, R. El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM. 2011; 8(4): 16-23. Disponible en URL: <https://promoción de la salud stareas.com/ensayos>
34. Pender N. Promoción de la salud, dimensiones en salud. [Internet]. [Fecha de acceso 24 de junio del 2019]. URL Disponible en: <https://www.monografias.com/docs/Ensayo-promocion-de-la-salud-nolapender-P3Y37GNCMZ>
35. Meiriño J, Vasquez M, Simonetti C, Palacio M. El cuidado Nola Pender. 2012. [Documento en internet]. [Citado el 08 de octubre del 2018]. Disponible en: <https://www.monografias.com/docs/Ensayo-promocion-de-la-salud-nolapender-P3Y37GNCMZ>
36. Palencia Y. Alimentación y salud claves para una buena alimentación. [Documento en internet]. 2015. [Citado el 08 de octubre del 2018]. Disponible en URL : <https://www.significados.com/alimentacion/>
37. Sánchez J. Definición y Clasificación de Actividad y ejercicio. 2015. [Documento en Internet]. 2018 [Citado el 08 de octubre del 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
38. Escuela colombiana de rehabilitación. Programa de Prevención de riesgos y Promoción de la salud - Área de Salud Integral. [Documento en internet]. 2015. Citado el 08 de octubre del 2018]. disponible en: <http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/218/193>
39. Limia M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Index Enferm. 2010. Vol 19 (1): 42-46.
40. Murillo A. Redes de apoyo social. [Artículo en Internet]. 2008. [Citado el 08 de octubre del 2018]. Disponible en URL : <https://definicion.de/red-de-apoyo/>
41. Celis Autorrealización personal. [Artículo en Internet]. 2017. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019] .Disponible en URL: <https://www.sebascelis.com/autorrealizacionpersonal/>
42. Ucha F. Característica Biológica. [Artículo en Internet]. 2012 [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL :

<https://www.definicionabc.com/general/serhumano.php>

43. Díaz P. Economía Social. [Artículo en Internet]. 2015. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL : <https://www.econlink.com.ar/economia-social>
44. Oehha. Nivel educativo. [Artículo en Internet]. 2019. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL : <https://oehha.ca.gov/calenviroscreen/indicator/nivel-educativo>
45. Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas maduras [Base de datos] revistad humanidades [citado el 25 de octubre. 2018] disponible en URL: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/392/Shirley\\_Tesis\\_ba-chiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/392/Shirley_Tesis_ba-chiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
46. Leon K, Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona [internet]. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL: <https://prezi.com/pvxxp0oyeoxr/estilo-de-vida-y-factores-biosocioculturalesde-la-persona/>
47. Flores L, . [Base de datos en línea] que es la religión [Fecha de acceso 25 de octubre del 2018] Disponible en URL : <http://www.nationalgeographic.es/historia/que-es-la-religion>
48. Gomez J, [Base de datos en línea] Nivel de instrucción [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL: [http://www.eustat.eus/documentos/opt\\_0/tema\\_165/elem\\_2376/definicion.ht ml](http://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_165/elem_2376/definicion.ht ml)
49. Sandoval P, [Base de datos en línea] concepto de estado civil [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL: <https://deconceptos.com/cienciasjuridicas/estado-civil>
50. Peña G, [Base de datos en línea] Definición de ocupación [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL: <https://www.definicionabc.com/social/ocupacion.php 75>
51. Carrillo M, [Base de datos en línea] Definición de ingresos [citado el 25 de octubre. 2018. Disponible en URL: <https://www.definicionabc.com/economia/ingresos.php>
52. Robles C. Metodología Cuantitativa y Cualitativa [internet]. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019] Disponible en URL :

<https://es.slideshare.net/robles585/la-investigacion-cuantitativa>

53. Cano A. Estudio de corte transversal [internet]. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL : <https://prezi.com/8wj4vmlf22mj/estudiode-corte-transversal/>
54. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico. [Monografía en internet]. 2013. [citado el 25 de octubre. 2018]. Disponible en URL: <http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>
55. Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores [Base de datos] revistad humanidades [citado el 25 de octubre. 2018] disponible en URL: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/392/Shirley\\_Tesis\\_ba-chiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/392/Shirley_Tesis_ba-chiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
56. Quispe K. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona [internet]. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL: <https://prezi.com/pvxxp0oyeoxr/estilo-de-vida-y-factores-biosocioculturalesde-la-persona/>
57. National geographic. [Base de datos en línea] que es la religión [Fecha de acceso 25 de octubre del 2018] Disponible en URL : <http://www.nationalgeographic.es/historia/que-es-la-religion>
58. Eutast. [Base de datos en línea] Nivel de instrucción [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL: [http://www.eustat.eus/documentos/opt\\_0/tema\\_165/elem\\_2376/definicion.html](http://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_165/elem_2376/definicion.html)
59. Escalona A. [Base de datos en línea]concepto de estado civil [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL: <https://deconceptos.com/cienciasjuridicas/estado-civil>
60. Ucha F.[Base de datos en línea] Definición de ocupación [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL: <https://www.definicionabc.com/social/ocupacion.php>
61. Bembribe C. [Base de datos en línea] Definición de ingresos [citado el 25 de octubre. 2018. Disponible en URL: <https://www.definicionabc.com/economia/ingresos.php>

62. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2010. [citado el 25 de octubre. 2018]. Disponible en URL: <https://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
63. Domínguez J. Código de ética para la investigación. ULADECH. 2019. Chimbote Disponible en URL: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>.
64. Rodríguez O, Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor, Asentamiento Humano Santa Rosa del Sur, Chimbote [ tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016. Disponible en URL: <https://prezi.com/pvxxp0oyeoxr/estilo-de-vida-y-factores-biosocioculturalesde-la-persona/>
65. Fuentes A, Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. Sector VI. CHONTA. SANTA MARIA [ tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2017. Disponible desde el URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000023025>
66. Arce V, Estilos de vida de los adultos mayores hipertensos del centro integral del adulto mayor de la Municipalidad provincial de Chupaca [ 76 tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Huancayo: Universidad Privada de Huancayo; 2017. 5. [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8554/ADULTOS\\_MAYORES\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_CHAVEZ\\_NINATANTA\\_MARIA\\_ELENA\\_LUZMILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8554/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_DE_VIDA_CHAVEZ_NINATANTA_MARIA_ELENA_LUZMILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
67. Hernández R. Alimentación Saludable en el Adulto Maduro en el Pueblo Joven Santa Clemencia \_ Huaraz \_2016. Disponible desde el URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000027554>
68. Metlife. Estilo de vida saludable. [portal en Internet] 2018 [Citado el 12 mayo del 2020]. Disponible en <http://nuevoestilodevida.com/que-es-una-alimentacion-saludable/>. Montse A., Estilo de vida y salud, Eroski Consumer



- [Artículo en internet]. 2013 may. [citado 2014 abril 13]. Disponible desde el URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000027554>
69. Organización Mundial de salud. Estilo de vida [articulado en internet] 2009 [citado 2014 mayo 03] [alrededor de 1 pantalla Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
70. Reyes, P. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto del Distrito de Huasta –Bolognesi, 2015. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú. Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/716>
71. Suarez, L. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros H.U.P Villa Don Víctor Nuevo Chimbote 2012. [Documento en internet]. [Citado el 18 de diciembre del 2014]. Disponible desde el URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000023025>
72. López L., en su estudio de investigación sobre: Estilo de vida y factores biosocioculturales dela mujer adulta joven y madura .AA.HH (Tesis para optar el título de enfermería).Chimbote, Perú: universidad católica los ángeles de Chimbote. Disponible en el URL: <http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendosalud/article/view/1010>
73. Porpoatto M. Sexo. 2016 [Citado el 20 de noviembre de 2019] Disponible en URL: <https://quesignificado.com/sexo/>
74. Mendoza R. Grado de instrucción [Artículo en internet]. [Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en URL: <http://www.definicionabc.com/general/instruccion.php>
75. Durkheim, E. Teoría general de la religión. Concepto de religión. [Internet]. 2017 [Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en URL: <https://www.coe.int/es/web/compass/religion-andbelief>
76. Ministerio de Salud. Estado civil [Artículo en internet]. 2015 [Citado el 20 de noviembre de 2019] Disponible en URL: [http://es.wikipedia.org/wiki/Estado\\_civil](http://es.wikipedia.org/wiki/Estado_civil)
77. The Free Dicctionary 2019 Larousse Editorial, S.L Ocupación. [Citado el 20 noviembre del 2019]. Disponible en URL: <https://definicion.de/ocupacion/>

78. Alejandro V. Canasta familiar más cara y los precios siguen estancados. [Portal en Internet]. 2017. [Citado el 20 noviembre del 2019]. [1 pantalla]. Disponible en URL : <https://pochicasta.files.wordpress.com/2009/03/canasta-familiar.pdf>
79. Pereda R, estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del A. H 19 de marzo. Nuevo Chimbote\_2016. Disponible en URL: <https://www.metlife.es/blog/saludbienestar/primer-paso-hacia-estilo-vida-saludable/>
80. Kabalan L Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Joven del A.H. Ramiro Priale Sector Wichanza-la EsperanzaTrujillo, 2012. [Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Ancash: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2017. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/823>
81. Cruz, M. “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulto joven en el centro poblado Cieneguillo norte –Sullana–Piura; 2012”, [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú. Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/1243>
82. Ramos, M. Estilo de vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos Mayores del Centro Poblado Luriana – Lima, 2017. [Informe de Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Lima. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2018. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/823>
83. Girondella L. ¿Qué son sexo y género? Definiciones [internet]. [Citado el 20 noviembre del 2019]. Disponible desde el URL: <http://contrapeso.info/2012/sexo-y-genero-definiciones/>
84. Barba M. Definición de sexo, género y seximo. [Artículo de internet]. [Citado el 23 de octubre del 2018]. Disponible en URL: <https://quesignificado.com/sexo/>
85. Paredes E, Tarazona R. estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del A. H la florida. Nuevo Chimbote\_ 2016. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/823>
86. Santos C, Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta en el

- A.A.H.H Juan Valor [Tesis para optar el título de enfermería] Piura 2018. Disponible en URL: <https://www.metlife.es/blog/saludbienestar/primer-paso-hacia-estilo-vida-saludable/>
87. Bocanegra M, Infantes A. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del A.A.H.H.10 de setiembre. [Tesis para optar el título de enfermería] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Disponible desde el URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000023025>
  88. Eutast. [Base de datos en línea] Nivel de instrucción [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL: <http://www.definicionabc.com/general/instruccion.php>
  89. Mendoza R. Grado de instrucción [Artículo en internet]. [Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en URL: <http://www.definicionabc.com/general/instruccion.php>
  90. Religión. [Artículo de internet]. Currículo de educación inicial. [Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en URL: <http://www.angelfire.com/planet/danielmr/Emile%20Durkheim/Teor%EDa%20General%20de%20la%20Religi%F3n%20-%20Concepto%20de%20Religi%F3n.htm>
  91. González T. Las creencias religiosas y su relación con el proceso salud enfermedad. [Revista en internet]. [Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en URL: <https://es.thefreedictionary.com/religion>
  92. Ramos C, .Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del A.A.H.H. Miraflores Alto. [Tesis para optar el título de enfermería] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Disponible desde el URL: <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000023025>
  93. Mendoza R, En su estudio Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del UPIS Belén [Tesis para optar el título de enfermería] – Nuevo Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote . Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789>
  94. Castillo R, Delgado J, Estilo de vida y factores Biosocioculturales del adulto mayor del A.H La Victoria . [Tesis para optar el título de licenciada en

enfermería]. Lima Perú: 2018. Disponible en:  
<http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/823>

95. López F, . “Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulto joven en el centro poblado Cieneguillo norte –Sullana–Piura; 2017”, [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú. Disponible en URL:  
<https://prezi.com/pvxxp0oyeoxr/estilo-de-vida-y-factores-biosocioculturalesde-la-persona/>
96. Gonzales P, . “Estilos de vida del adulto joven del centro poblado Leguia Zona I, Tacna 2017. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Disponible en URL:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1258/ADULT\\_O\\_ESTILOS\\_RAMOS\\_DAMAZO\\_CARMEN\\_ROSA.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1258/ADULT_O_ESTILOS_RAMOS_DAMAZO_CARMEN_ROSA.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
97. Valencia, O. Derecho civil. Tomo 1. Enciclopedia abierta. España, 2016. [Serie Internet] [Citado el 20 noviembre del 2019]. Disponible en URL:  
<http://es.wikipwdia.org/wiki/tiposdefamilia,tiposdeviviendaymonografia.com>
98. Definición de ocupación. [Portada en internet]. 2018 [Citado el 20 noviembre del 2019]. Disponible en URL: <https://definicion.de/ocupacion/>
99. Ucha F. Definición de Ingreso familiar [internet] [Citado el 20 noviembre del 2019]. Disponible en URL: <https://www.definicionabc.com/economia/ingreso-familiar.php>



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

## ANEXO N° 01

### ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Elaborado por Walker, Sechrist y Pender,  
Modificado por: Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008)

N°	ITEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACIÓN</b>					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lea Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
<b>ACTIVIDAD Y EJERCICIO</b>					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S

10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración	N	V	F	S
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
<b>AUTORREALIZACION</b>					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el medico	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud	N	V	F	S
25	Consumo sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas	N	V	F	S

### **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4

Ojo en el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es, al contrario

N = 4

V = 3

F = 2

S = 1

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable.



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

**ANEXO N° 02:**

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

**Elaborado por Walker, Sechrist y Pender,  
Modificado por: Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008)**

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL  
ADULTO MADURO. PUEBLO JOVEN EL PORVENIR \_ CHIMBOTE, 2018**

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN:**

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

.....

**A) FACTORES BIOLÓGICOS:**

**1. Marque su sexo**

Masculino ( )

Femenino ( )

**B) FACTORES CULTURALES:**

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

a) Analfabeto (a)

b) Primaria completa

c) Primaria incompleta



- d) Secundaria completa   e) Secundaria incompleta   f) Superior completa  
g) Superior incompleta

**2. ¿Cuál es su religión?**

- a) Católico (a)                      b) Evangélico                      c) Mormón

**C) FACTORES SOCIALES:**

**1. ¿Cuál es su estado civil?**

- a) Soltero (a)                      b) Casado(a)                      c) Viudo(a)  
d) Unión libre                      e) Separado(a)

**2. ¿Cuál es su ocupación?**

- a) Obrero(a)                      b) Empleado(a)                      c) Ama de casa  
d) Estudiante                      e) Ambulante                      f) Otros

**3. ¿Cuál es su ingreso económico?**

- Menos de 100 nuevos soles (   ) De 100 a 500 nuevos soles (   )  
De 600 a 1000 nuevos soles (   ) De 1000 a más nuevos soles (   )



ANEXO N° 03

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA

ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en

Cada uno de los

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

ítems; obteniéndose:

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

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.

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



**ANEXO N° 04**

**CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA**

**Resumen del procesamiento de los casos**

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

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

**Estadísticos de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

**ANEXO N° 05**

**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO:**

**TÍTULO**

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTO  
MADURO. PUEBLO JOVEN EL PORVENIR \_ CHIMBOTE, 2018**

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

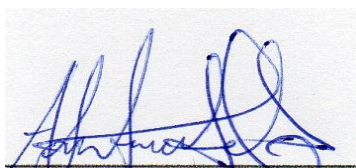
La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los  
datos, los resultados se informarán de modo general, guardando en reserva la  
identidad de las personas entrevistadas. Por lo cual autorizo mi participación  
firmando el presente documento.

**FIRMA**

.....

## ***DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO***

Mediante el presente documento denominado **declaración de compromiso ético y no plagio** el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: **ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO. EN EL PUEBLO JOVEN EL PORVENIR ZONA A CHIMBOTE, 2018** declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales – RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.



**DIEGO ALEJANDRO RUIZ SAGAL**  
**70574485**

