



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY,
2020.**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL
GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN
ENFERMERÍA**

AUTORA:

MILLA CAMONES, JOSSELIN MILAGROS

ORCID: 0000-0001-7016-0710

ASESOR:

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

ORCID: 0000-0003-1940-0365

HUARAZ - PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Milla Camones, Josselin Milagros

ORCID: 0000-0001-7016-0710

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,

Huaraz, Perú

ASESOR

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de

la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Huaraz, Perú

JURADO

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID: 0000-0003-3646-909X

Ñique Tapia, Fanny Rocio

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía
PRESIDENTE

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán
MIEMBRO

Mgtr. Ñique Tapia, Fanny Rocio
MIEMBRO

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo
ASESOR

AGRADECIMIENTO

Agradecimiento principal a los docentes de la carrera profesional de enfermería de la universidad los Ángeles de Chimbote, por todos los conocimientos impartidos durante el desarrollo de la carrera profesional y por la dedicación y apoyo de cada uno de ellos para con nosotros durante el transcurso de la presente investigación.

A los pobladores de la Provincia de Recuay, que participaron e hicieron posible el desarrollo de la presente investigación, por haber mostrado colaboración y comprensión durante la aplicación de las encuestas.

Josselin Milla

DEDICATORIA

A Dios por darme fortaleza cada día y por permitir realizar lo que propuse para mí, otorgándome destreza y habilidad para realizar con bien el presente trabajo y terminarla de manera satisfactoria.

A mis adorados padres: Vicente y Antonia con mucho cariño por ser quienes me impulsaron a comprender que no existe lucha más grande que la que no se da, por el apoyo, sus consejos y sus valores.

Josselin Milla

RESUMEN

El presente trabajo de investigación, de tipo cuantitativo, diseño descriptivo, de una sola casilla, tuvo como objetivo general determinar los estilos de vida practicados por los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020; la muestra estuvo constituida por 30 personas adultas, aplicándose una encuesta sobre los estilos de vida; los datos fueron procesados en el programa Microsoft Excel, los resultados se presentaron en tablas y gráficos, obteniéndose los siguientes resultados y conclusiones: La mayoría de la población estudiada cuentan con un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo saludable; en relación a la dimensión alimentación la mayoría cuenta con una alimentación no saludable; ya que la población refiere consumir entre 2 a 3 veces al día y con frecuencia consumen más carbohidratos, alimentos desbalanceados que no son nutritivos; en la dimensión actividad física se encontraron cantidades iguales tanto saludables y no saludables; en la dimensión manejo del estrés la mayoría cuenta con un estrés saludable; ya que la población controla e identifican los episodios de estrés; en la dimensión apoyo interpersonal presenta en menor cantidad un apoyo interpersonal saludable; debido a que los adultos no interactúan con frecuencia con las personas, en la dimensión de autorrealización la mayoría cuenta con una autorrealización saludable, ya que los adultos refieren sentirse realizados y felices con sus logros; finalmente respecto a la dimensión responsabilidad en salud la mayoría tienen una responsabilidad en salud saludable, pues refieren que acuden y realizan actividades para contar con buena salud.

Palabras claves: Adultos, dimensiones, estilos de vida, salud

ABSTRACT

The present research work entitled characterization of the lifestyles of the adults of the "neighborhood below" - Recuay, 2020, of a quantitative type, descriptive design, of a single box, had as a general objective to determine the lifestyles practiced by adults from the neighborhood below - Recuay, 2020; the sample consisted of 30 adults, applying a survey on lifestyles; the data were processed in the Microsoft Excel program, the results were presented in tables and graphs, obtaining the following results and conclusions: Most of the studied population have an unhealthy lifestyle and a healthy minimum percentage; In relation to the nutrition dimension, the majority have a healthy diet; since the population refers to consuming healthy foods 3 times a day and frequently; In the physical activity dimension, equal amounts were found both healthy and unhealthy; in the stress management dimension, most have healthy stress; since the population controls and identifies the episodes of stress; in the interpersonal support dimension, it presents a healthy interpersonal support to a lesser extent; Due to the fact that adults do not interact frequently with people, in the dimension of self-realization the majority have a healthy self-realization; since adults report feeling fulfilled and happy with their achievements; Finally, with regard to the dimension of responsibility for health, most have a responsibility for healthy health, since they report that they attend and carry out activities to maintain good health.

Keywords: Adults, dimensions, lifestyles, health.

CONTENIDO

	Pág.
EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA DE FIRMA DE JURADO Y ASESOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT	vii
CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA	11
III. METODOLOGÍA	30
3.1 Diseño de la investigación.....	30
3.2 Población y muestra	31
3.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores	31
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	36
3.5 Plan de análisis.....	36
3.6 Matriz de consistencia	38
3.7 Principios éticos	39
IV. RESULTADOS.....	41
4.1. Resultados	41
4.2 Análisis de resultados	48
V. CONCLUSIONES	65
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
ANEXOS.....	89

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	41
TABLA 2 DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	42
TABLA 3 DIMENSIÓN ACTIVIDAD EJERCICIO DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	43
TABLA 4 DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	44
TABLA 5 DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	45
TABLA 6 DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	46
TABLA 7 DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1 ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	41
GRÁFICO 2 DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	42
GRÁFICO 3 DIMENSIÓN ACTIVIDAD EJERCICIO DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	43
GRÁFICO 4 DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	44
GRÁFICO 5 DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	45
GRÁFICO 6 DIMENSIÓN AUTORREALIZACIÓN DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	46
GRÁFICO 7 DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS DEL “BARRIO ABAJO” – RECUAY, 2020.....	47

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación fue elaborado con el fin de caracterizar los estilos de vida de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020.

Soto L, hace mención que en los países subdesarrollados, los estilos de vida insanos son el motivo de la presencia de diferentes patologías en la humanidad; por ejemplo, una persona en etapa adulta tendrá diversos problemas de salud simplemente por haber tenido un estilo de vida lleno de comportamientos perjudiciales, entre los cuales son el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, las drogas, el cigarrillo, además de contar con una alimentación no saludable, entre otros (1).

A nivel mundial se vienen presentando un incremento de enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales son asociadas a las conductas con los factores de riesgo que a su vez pueden ser modificados, entre ellos encontramos la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias nocivas para la salud, además del factor psicosocial que hace énfasis al stress, la depresión, el aislamiento, etc. convirtiéndose así en la actualidad en la principal carga de patologías en el mundo. Sin embargo, el retraso en la conciencia y acciones por parte de autoridades de los países hacen que las enfermedades se incrementen más, en especial la obesidad. Asimismo, la encuesta nacional de salud en el año 2003, informa que, respecto a la actividad física en la población chilena, en un 90% de la población presentan casos de sedentarismo, en el año 2006 se presenta un porcentaje de 88% (2).

En países subdesarrollados, la causa principal de las enfermedades son los estilos de vida que lleva la persona, ya que son determinados desde etapas anteriores, como la ausencia de actividades físicas, una inadecuada nutrición, hábitos nocivos; las cuales serán los causantes para adquirir patologías y no gozar de una vejez saludable;

es por tal que los estilos de vida son importantes (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), cuenta con el objetivo de propiciar que las personas busquen tener una vida saludable, practicando conductas como actividades físicas interdiarias, el consumo de alimentos balanceados, el no consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, el cigarrillo; además que cuenten con el conocimiento sobre los estilos de vida saludables para que se puedan mantener sanas y obtener muchos beneficios (4).

Asimismo, la OMS considera que la comunicación es una estrategia clave para brindar información sobre temas de salud y lograr transformaciones mejorando la salud; asimismo calcula un aumento considerable respecto a diferentes enfermedades, como pueden ser el caso del VIH SIDA, enfermedades de transmisión sexual, adicciones a sustancias tóxicas, enfermedades crónicas degenerativas y obesidad, el cual será propiciado por la conducta individual de la persona más aun relacionado con el mundo de hoy; es por ello que el autor menciona que para el cambio de las conductas para mejorar la salud se puede realizar mediante el uso de la comunicación (5).

En el Perú cerca del 70 % de adultos entre mujeres y varones padecen de sobrepeso y obesidad, asimismo el instituto Nacional de Salud refiere que el 69.9 % de la población adulta se encuentra con padecimientos de sobrepeso y obesidad, a los adultos mayores los afecta en un porcentaje de 33.1%, a los jóvenes el 42.4%, a los adolescentes un 23.9%, a escolares el 32.3%. También se dio a conocer que el 29% de la población consumen alimentos chatarra por lo menos una vez por semana, mientras que el consumo de frituras se da en un porcentaje de 87.1%; asimismo menciona que el 20.2% de la población a nivel nacional y un 33.6% de nuestra sierra consumen sal en exceso y un porcentaje menor al 50% logra consumir una mínima cantidad de fibra

en los alimentos (6).

Asimismo, nuestro país cuenta con más del 64% de muertes, y un 60% son causadas por las enfermedades crónicas. Es preciso que la población peruana llegue a una práctica adecuada de estilos de vida saludable posibles con la finalidad de contar con un estado de salud óptima, donde esa acción es responsabilidad y decisión de cada individuo. Según Rodríguez, menciona que disminuir y prevenir dichas enfermedades y daños se puede lograr con la adecuada práctica de alimentación, ejercicio, el no consumo de sustancias nocivas para la salud y un chequeo de rutina al establecimiento de salud (7).

El ministerio de salud (8), refirió que el sobrepeso y obesidad deben ser temas de gran importancia, y más aún porque los mismos peruanos toman a la ligera esa situación y la ven normal, mas no como un riesgo; pero se sabe que tanto la obesidad y sobrepeso pueden lograr aumentar riesgos a sufrir algún tipo de cáncer. En estudios realizados encontraron que los adultos de 40 a 49 años de edad el porcentaje de obesidad y sobrepeso se encuentra en un 78.4 %, la hipertensión Arterial en 19.2 % y entre los 50 a 59 años un 29.8%, sin duda son datos preocupantes y alarmantes que informa el ENDES 2018.

Además, el Perú se encuentra con un alto índice de crecimiento en el proceso de envejecimiento de su población, debido a la existencia de una disminución referente al número y tasa de años de vida. Actualmente nuestro país se encuentra con la presencia de enfermedades crónicas y degenerativas prevalentes; presentando también casos emergentes y reemergentes. Es prescindible identificar patologías que son prevenibles para poder lograr el descenso de casos de incidencia y mortalidad; destacando así la importancia en la identificación de complicaciones que pueden ser

tratadas y modificadas con la práctica de estilos de vida adecuados. (9)

Asimismo, mencionan que todos los problemas asociados a la salud de las personas deben de ser consideradas importantes, para posteriormente lograr evitar complicaciones mayores, ya que existe un bajo acceso a los servicios de Salud, como también la falta de dinero para el pago de algunos tratamientos, algunos daños irreparables que simplemente fueron causadas por patologías que sencillamente se podían prevenir. (9)

Como indican Pérez L, Raigada J, Collins A, Alza S, Felices A, Jiménez S y Casas J. que año tras año se van haciendo notorias las cifras aumentadas de personas obesas tanto niños y adultos, indican que este mal afecta a un 16.5 % de adultos en el Perú; considerándose así una problemática; porque los autores hablan que la obesidad no solo es un factor de riesgo para casos de mortalidad, sino que mencionan que también es un factor condicionante de morbilidad; consideran que los estilos de vida son diferentes en cada persona, que adoptan lo que a cada quien le parezca conveniente, lo cual tiene mucha importancia en la salud (10).

Los estilos de vida saludables actúan de manera eficaz en la salud de las personas, cuenta con conductas como el ejercicio, una alimentación saludable, el goce de los momentos ocio, la práctica de actividades de interrelación, tener la autoestima elevada, una actitud eficaz frente a la vida, la buena relación entre los amigos, familiares, compañeros de trabajo o estudio, etc. (11).

Todas las personas llegarán a la etapa de la vejez, el cual sin duda se desea llegar con un estado de bienestar óptimo, es por ello que los estilos de vida se tornan muy importantes ya que son los que marcarán la diferencia entre la salud y calidad de vida de las personas; para ello es recomendable llevar un estilo de vida adecuado desde

una temprana edad, ya que son fundamentales; los cuales están relacionados con la alimentación, consumo de sustancias tóxicas, que son considerados como factores de riesgo en esta edad (12).

Existen diferentes conceptos de estilos de vida. Sin embargo, Coral y Vargas nos dicen que existe una estrecha relación entre los estilos de vida saludables para poder disminuir la probabilidad de adquisición de diferentes enfermedades y promover el bienestar. Estas conductas son adquiridas desde la etapa de la infancia, pero nos dicen que en la etapa de estudios universitarios los jóvenes son más propensos a acomodar sus hábitos basándose a la moda, es por este motivo que se debe de trabajar más, para poder obtener una mayor esperanza de una vida saludable (13).

La provincia de Recuay con 3422 msnm, quien limita por el sur: con la provincias de Bolognesi; por el norte con las provincias de Aija y Huaraz; por el este con la provincia de Huari; por el oeste con la provincia de Huarmey; no se encuentra libre de esta realidad, cuenta con un Hospital II-I que brinda atención las 24 horas a toda la población en general, la cual cuenta con una infraestructura prefabricada después del sismo, la misma que fue donado por el gobierno cubano; cuenta con los servicios de emergencia, hospitalización, medicina general, ginecología, cirugía, pediatría, odontología, control del crecimiento y desarrollo (CRED), nutrición, Psicología, laboratorio, Servicio Social, además de tener oficinas administrativas.

Cuenta con las siguientes autoridades: Alcalde, teniente gobernador, regidores; así también cuenta con oficinas de programas de vaso de leche, programa de Cuna Mas.; World Visión; oficina de RENIEC, Banco de la Nación, Mi Banco; Hidrandina; comisaria; Serenazgo, Ministerio Público, la Fiscalía de la Nación, Poder Judicial, centro de emergencia Mujer (CEM); mercado central, el cementerio general y el coso

de toros además de ello cuenta también con dos colegios que dictan primaria y secundaria los cuales son el colegio “Javier Heraud Pérez” donde las clases son de lunes a viernes en 2 turnos que son de mañana los de primaria y en la tarde secundaria y el colegio “Libertador San Martín” dicta clases de lunes a viernes con un solo turno que es mañana tanto para primaria y secundaria, tiene un instituto que se llama “instituto de educación superior tecnológico público de Recuay”, tiene 2 iglesias las cuales son “el señor de burgos” y San Ildefonso y una capilla llamada señor de Ramos.

Recuay es un lugar que posee casi todos los servicios primordiales para la satisfacción de necesidades de sus pobladores, como es el caso del agua potable, cuentan con desagües, con electrificación, además de ello sus calles son pavimentadas, para la movilización a otros lugares se realiza mediante las combis, mientras que en la misma ciudad lo realizan mediante mototaxis.

Entre los lugares turísticos encontramos a la gruta san patricio, las comidas típicas son el cuy, la llunca, la pachamanca y el puchero; referente a la vestimenta, el hombre utiliza pantalones, polos, camisa, chompas, casacas, zapatos o zapatillas y las mujeres utilizan pantalones, faldas, polos, blusas, chompas, casacas, zapatos y zapatillas. Entre las actividades que realiza la población adulta del barrio abajo del distrito de Recuay provincia de Recuay, encontramos la agricultura con producción de papa, maíz, habas; quinua y en la crianza de animales como carneros, burros, gallinas, patos, cerdos, cuyes y conejos. El idioma que hablan es el castellano y el quechua.

Se conoce que la población adulta presenta enfermedades crónicas como Hipertensión Arterial, obesidad, Sobrepeso, diabetes, enfermedades reumáticas, enfermedades pulmonares (neumonías), enfermedades gastrointestinales como la gastroenterocolitis, infecciones urinarias; como también es muy evidente que tienen

una práctica de estilos de vida poco sanos, como por ejemplo no practican actividad física de manera diaria o interdiaria, consumen alimentos chatarras que no son buenos para su salud, además presentan consumo de sustancias tóxicas como cigarrillos, alcohol, entre otras. Por lo anteriormente expuesto estimé necesario llevar a cabo el trabajo de investigación planteando el siguiente problema de investigación.

Por lo tanto, puesto a todos los hallazgos se estimó imprescindible el desarrollo de la presente investigación planteando la siguiente interrogante: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020?

Para dar respuesta a la interrogante del problema, se plantea el objetivo General: Determinar los estilos de vida practicados por los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020.

De la misma manera, para dar respuesta de manera efectiva al objetivo general, es preciso considerar los siguientes objetivos específicos:

1. Determinar los estilos de vida de los adultos del Barrio Abajo – Recuay, 2020.
2. Identificar los estilos de vida que practican los adultos del Barrio Abajo – Recuay, 2020 en la dimensión alimentación.
3. Identificar los estilos de vida que practican los adultos del Barrio Abajo – Recuay, 2020 en la dimensión de actividad física.
4. Identificar los estilos de vida que practican los adultos del Barrio Abajo – Recuay, 2020 en la dimensión manejo del estrés.
5. Identificar los estilos de vida que practican los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020 en la dimensión soporte interpersonal.
6. Identificar los estilos de vida que practican los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020 en la dimensión autorrealización.

7. Identificar los estilos de vida que practican los adultos del Barrio Abajo – Recuay, 2020 en la dimensión responsabilidad de salud.

La investigación actual, se lleva a cabo con la finalidad de emitir conocimientos sobre los estilos de vida en los adultos del Barrio Abajo - Recuay, para mejorar la condición de salud y obtener una vejes saludable. Una estrategia fundamental para preparar e informar a la persona para que pueda lograr obtener un estado de salud óptimo anhelado son mediante acciones que ayuden a mejorar los estilos de vida, con una oportuna y clara transmisión de contenidos en función al cuidado de la salud, ayudando a modificar algunas conductas y hábitos diarios de las personas que promuevan algún riesgo.

La salud de la población adulta tiene gran relación con los estilos de vida, ya que este es el que determina el bienestar de la salud de la persona, y por tanto un inadecuado estilo de vida desencadena factores de riesgo que contribuirán a la presencia y padecimiento de patologías, para lo cual esta investigación será de gran ayuda para poder contribuir a la mejoría de la salud de las personas planteando estrategias sobre los estilos de vida saludables.

Estudios realizados a una población adulta y adultos mayores dan a conocer que existe mucha debilidad respecto a la conducta sobre los estilos de vida; lo cual este resultado puede ser porque los adultos ya tienen una conducta establecida, y durante la etapa de adultez solo se limitan a mantenerlas mas no a modificarlas (14). Por esa razón esta investigación ayudará a que los adultos conozcan sobre los estilos de vida saludable y no saludable, y puedan modificarlas para que eviten desarrollar enfermedades a causa de hábitos inadecuados; asimismo podrán brindar información a personas más jóvenes para que establezcan hábitos saludables y gozar así de una

vejes saludable libre de riesgos.

Debido al existente problema de salud en relación a los estilos de vida de los adultos; la investigación que se llevará a cabo será de mucha importancia, ya que al lograr caracterizar las conductas que tienen los adultos en estudio será oportuno; pues se brindará una información sobre los estilos de vida del lugar de estudio; el cual nos permitirá también comparar la realidad de los estilos de vida de los adultos de Recuay con otras regiones y/o lugares para posteriormente conocer e identificar el porcentaje de adultos que practican un estilo de vida saludable como también los no saludables; además esta investigación servirá de guía para que se pueda llevar a cabo investigaciones similares ya que los resultados serán verídicos y confiables.

Esta investigación cobra gran importancia, ya que será un inicio para que se lleve a cabo diferentes tipos de actividades y programas con la finalidad de promover al mejoramiento de los estilos de vida de los adultos del barrio abajo de Recuay, aportando y compartiendo conocimientos sobre este tema y así se logrará disminuir complicaciones y riesgos de enfermedades a causa de los estilos de vida no saludables.

El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, de una sola casilla. Con una muestra significativa calculada con muestreo no probabilístico llamado por conveniencia constituido por 30 personas adultas. Siguiendo con el procesamiento y análisis, se obtuvo los siguientes resultados: el 40% de la población encuestada, tienen un estilo de vida saludable y el 60% un estilo de vida no saludable; respecto a la dimensión alimentación, más de la mitad de los adultos tienen una alimentación no saludable; en cuanto a la actividad ejercicio, existen porcentajes iguales, en el manejo del estrés más de la mitad de la población cuentan con un estrés saludable; en cuanto al apoyo interpersonal más de la mitad de los adultos tienen un apoyo interpersonal

saludable; así mismo en el nivel de autorrealización, más de la mitad tienen un nivel de autorrealización saludable; y en la dimensión responsabilidad en salud más de la mitad de los adultos son saludables. Finalmente se concluye que la mayor parte de los adultos del barrio abajo – Recuay, cuentan con un estilo de vida no saludable.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 Antecedentes

A Nivel Internacional:

Vera C y Tenelema J. (15), en su investigación denominada: Estilos de Vida de los adultos comerciantes de verduras del mercado feria libre “ el arenal”, Cuenca, 2018; tuvo el objetivo general de determinar los estilos de vida de los adultos comerciantes de verduras que laboran en el mercado “arenal”, en el sector de la feria libre, en la ciudad de Cuenca; la metodología de esta investigación es tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal; como conclusiones obtuvo que el 97 % de los comerciantes de verdura la Feria Libre el Arenal tienen un buen estilo de vida.

Beltrán M. (16), en su investigación denominada “Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores”, con el objetivo de describir los estilos de vida en estudiantes universitarios de la jornada nocturna del programa Psicología de la Fundación Universitaria Los Libertadores en áreas como: Actividad física, El tiempo de ocio, la alimentación, el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, el sueño, las relaciones, el afrontamiento y el estado emocional, desde la aplicación del cuestionario CEVJU-R, con metodología de investigación de tipo cuantitativo diseño descriptivo, concluyendo en que la falta de tiempo y la carga académica y laboral es una de las causas para que los estudiantes dejen de realizar actividades físicas, culturales o sociales, sin embargo los estudiantes cuentan con habilidades para establecer relaciones interpersonales y negarse a consumir drogas ilegales.

Ugalde K. (17), en su estudio denominado “Estilos de Vida Saludables en Adultos de 35 a 65 Años de Edad con Enfermedades Crónicas en el Recinto Chigue de la Provincia Esmeraldas – Ecuador, 2016”; tuvo como objetivo: Determinar costumbres y prácticas que utilizan los agentes de la medicina ancestral y su relación en la salud de los moradores; la metodología de estudio fue cuantitativo, descriptivo, analítico, transversal y reproducibilidad; la muestra estuvo constituida por las familias de la comunidad y los agentes ancestrales; concluyendo en que la incidencia de la patología es del 48,7%, los pacientes no realizan actividades físicas y crea riesgo en la salud cardiovascular, el 67% no tiene conocimiento que son las enfermedades crónicas, el 72% desconoce los signos de alarma en un ACV.

A nivel nacional

Ramos C. (18), en su investigación denominada “estilos de vida y Factores Biosocioculturales en el adulto sector VI Chonta – Santa María 2016”; con el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos del Sector VI de Chonta – Santa: con metodología de tipo cuantitativo, diseño descriptivo y de corte transversal, llegando a la conclusión que en la mayoría de los adultos del sector VI - chonta cuentan con un estilo de vida no saludable y en un pequeño porcentaje tienen estilos de vida saludables, donde del 100% (176) adulto del Sector VI de Chonta, Santa María; el 60,8% (107) tienen un estilo de vida no saludable, y el 39,2% (69) tiene un estilo de vida Saludable.

Sandoval E. (19), realizó una investigación denominada “estilos de vida y estado nutricional del adulto en Fanupe Barrio Nuevo – Morrope, 2017; tuvo el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el estado nutricional del adulto en Fanupe Barrio Nuevo – Morrope; con un estudio cuantitativo de diseño

descriptivo correlacional; concluyendo que los adultos presentan un estilo de vida no saludable, ya que el 13.5% de la población posee un estilo de vida saludable y el 86.5% un estilo de vida no saludable, asimismo dentro de la valoración se encontró que el 75.7% de los adultos eran delgados, el 18.9% normales y el 5.4% tenían sobrepeso.

Lino E. (20), realizó una investigación denominada “Estilos de vida saludable de los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú, 2018”, desarrollada con el objetivo de determinar los estilos de vida saludable de los docentes; con una metodología de estudio transversal, descriptivo, prospectivo. Concluyendo que los docentes de la Facultad no tienen un estilo de vida saludable y de forma específica, la mayoría de docentes no realizan actividades físicas, sin embargo, cuentan con una dieta balanceada y saludable. La mayoría de docentes no realizan actividades de recreación, tienen problemas para dormir y descansar.

A Nivel Local

León K. (21), en su investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento Humano 10 de Setiembre – Chimbote, 2017” tuvo el Objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano 10 de Setiembre-Chimbote. La metodología de estudio es de tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional; Concluyó que en la mayoría los estilos de vida no son saludables y un porcentaje considerable tienen estilos de vida saludable, ello debido a que estas personas aún siguen teniendo hábitos de vida inadecuado, porque a pesar que tienen más responsabilidades y que tienen una personalidad bien definida y bien formada, siguen todavía teniendo errores, por no tomar interés.

Ordiano C. (22), en su investigación denominada “Estilo de vida y factores Biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”, con el objetivo general determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap; con metodología de estudio cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, en la cual la muestra estuvo conformada por 120 adultos, concluyendo que la población adulta del caserío de Queshcap – Huaraz muestran del 100% (120) de los adultos, 9% (11) tienen un estilo de vida saludable y un 91% (109) tienen un estilo de vida no saludable.

Palacios N. (23), en su investigación denominada “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama – Piscobamba, 2018”. Con el objetivo de: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales de los adultos; con metodología de estudio de tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional. Donde su muestra estuvo conformada por 75 adultos; concluyendo en que la mayoría tienen estilos de vida no saludable.

2.2 Bases teóricas y conceptuales de la investigación

La presente investigación se fundamenta en las bases conceptuales de los estilos de vida de Limón, del informe de Lalonde; donde menciona que los estilos de vida son propios de la persona, pero no una simple decisión individual; ya que cuenta con restricciones como: el medio social, económico y cultural; las cuales involucran dimensiones tales como la actividad física, la nutrición, manejo del estrés, la dimensión interpersonal, la dimensión autorrealización y la dimensión de responsabilidad en salud, las cuales se interrelacionan con la etiología de diferentes enfermedades crónicas no

transmisibles, que al pasar de los años se van a ver repercutidos en la salud de la persona (24).

Marc Lalonde, desempeñaba la profesión de abogado y tenía el cargo de Ministro de Salud Pública de Canadá, fue ahí donde encargó el estudio de los factores causantes de muertes y enfermedades en los canadienses; ya que en 1970 se observaron preocupantes condiciones que determinaban la salud. Para Lalonde existían 4 determinantes condicionantes de la salud, entre las cuales se encuentran los estilos de vida y las conductas de salud, la biología humana, el medio ambiente y el sistema de asistencia sanitaria; presentó interesantes e importantes aportes, como por ejemplo que los cambios de los estilos de vida, tenían una gran influencia sobre la salud y el bienestar de las personas, llegando así a fomentar la práctica de estilos de vida saludable con la herramienta de promoción y educación para la salud (24).

Del mismo modo para el presente trabajo de investigación se consideraron diferentes teorías que sustentan el estudio.

Teoría de Nola Pender

Pender, en sus múltiples investigaciones ayuda a mejorar la salud y el bienestar físico y mental, estas investigaciones concientizan al buen cuidado, las cuales son dirigidas a las actividades preventivas; por ello causó una gran novedad en otros investigadores, ya que su investigación aportó en la identificación de las causas que influyen en la toma de decisiones y acciones de las personas; con el objetivo de prevenir enfermedades, alcanzando así a gozar de una vida saludable, el cual es primordial para los individuos con algún tipo de patología. Asimismo Pender proporciona conocimientos vinculadas a la promoción de salud, con el propósito de alcanzar el bienestar físico mental y social con el fin de satisfacer las necesidades,

modificando su entorno y adaptándose a ello, consiguiendo así una mejor calidad del estilo de vida (25).

La teoría de Nola Pender, es muy importante en el estudio de los estilos de vida de la población adulta, ya que nos dice que esta teoría entiende las conductas de las personas en relación a la salud, tales como sus creencias y opiniones sobre la salud que conlleva a que las personas adopten hábitos determinados; de igual manera esta teoría guía en la promoción de hábitos saludables con la finalidad de adquirir beneficios en la salud ya sea física, psicológica y social (26).

Debido a ello podemos referir que el modelo propuesto por Nola Pender en el año de 1996, se fundamenta en el estudio de los estilos de vida ya que es un patrón multidimensional de las diferentes actividades que una persona lleva a cabo en su vida diaria y ello se ve influenciada en la salud; ya que los estilos de vida se encuentran relacionados a la concientización del bienestar, donde estos están relacionados a los patrones y las actitudes las cuales repercuten de forma positiva en el bienestar tanto físico, mental y social del individuo que los tiene.

Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem

La teoría de Dorothea Orem, la denominada autocuidado, nos hace referencia a los cuidados que deben de tener las personas hacia ellas mismas; los cuales son aprendidos por sí mismos, con el objetivo de promover su salud y bienestar tomando medidas adecuadas; realizando actividades que son necesarias para mantener la vida y el bienestar tanto físicas, mentales, espirituales, emocionales, ambientales (27).

Esta teoría fundamenta el estudio porque busca guiar esfuerzos positivos en el individuo para lograr cosas beneficiosas para sí mismas y para los demás, manteniendo acciones de autocuidado; el cual debe de ser aprendido y se debe de

aplicar de forma voluntaria y continua en el transcurso del tiempo de vida, con la única finalidad de preservar la salud y la vida, como también el de recuperarse de algún tipo de enfermedad.

Adulto:

Referente al concepto de adulto, se puede definir tanto de manera etimológicamente que lo define como a la persona que ha terminado de crecer; cronológicamente se define al adulto cuando comienza a partir de los 20 años de edad hasta los 60 años de edad, el cual puede ser diferente según las culturas; mientras que jurídicamente se toma como persona adulta a todo aquel que haya cumplido la mayoría de edad; sociológicamente engloba a todo aquel que se encuentre integrado en el medio social contando con sus derechos, sus responsabilidades y responsabilidades; mientras que en el ámbito psicológico se torna más difícil la definición, pero reconoce como persona adulta a quien muestre una madurez en su personalidad, siendo responsable, cabal, cuenta con capacidad plena y dominio personal (28).

La edad adulta es el periodo donde se considera el fin del desarrollo del individuo, la cual es desde la etapa de fecundación, hasta el desarrollo en su plenitud, pero solo desde el punto biológico y el crecimiento de los órganos, los músculos y los tejidos, en la cual es importante diferenciar el termino de envejecimiento el cual concierne al proceso presente durante toda la existencia de la persona, el que trae consigo cambios en el organismo según el avance de la edad, como la capacidad funcional ya sea psicológica y/o social, la cual sin duda no solo será una condición por la genética sino por la condición y los estilos de vida llevados por la persona; la edad adulta de la persona consta haber alcanzado el desarrollo biológico, cultural, social, psicológico, como también legal en su plenitud. (29)

Estilos de vida saludable:

Al pasar los años los estilos de vida han ido adquirido diferentes definiciones; y por lo mismo se han hecho controversial; pero es interpretado como la manera de vivir del ser humano; el cual se expone por medio de conductas y comportamientos que son principalmente las tradicionales, es decir aquellas que se han adquirido tempranamente, las cuales se van forjando por medio de los diferentes contextos en los que se van involucrando (30).

Del mismo modo Otra definición importante es de Nutbean quien sostiene que el estilo de vida se interrelaciona con los factores biológicos, medioambientales y con el servicio sanitario para que se pueda determinar la salud de la persona con las acciones de conducta individual; por tanto, podemos decir que los estilos de vida no son más que los comportamientos propios de cada individuo que ara que cuente con buena salud o también que presente riesgos de enfermedades. Asimismo, indica también que la salud se puede mejorar cuando el mismo individuo cambia su estilo de vida, y mantiene los patrones de comportamiento (31).

Por otro lado la carta de Ottawa define que los estilos de vida son una parte importante que ayudan a promover la salud; en donde se dice que la salud es creada y practicada durante la vida diaria, ya sea durante la educación, lugares de trabajo, como también en los momentos libres. La salud de cada persona es consecuencia de la conducta y comportamiento que se tiene por sí misma y por los demás, tanto la aptitud de poder decidir y controlar su vida, y poder asegurar a la sociedad actual la cual les pueda ofrecer el gozo de una salud en condiciones óptimas (32).

Los estilos de vida según el modelo de la teorista Pender, es considerado como el patrón donde la persona realiza acciones a lo largo de su vida; menciona también

que existen factores influyentes que intervienen en los comportamientos de la persona para adquirir estilos de vida saludables, donde los factores son personales, biológicos y sociales; las cuales comprenden las creencias de cada individuo, como también los pensamientos que tiene la misma persona sobre su salud, el cual le induce a realizar tanto estilos de vida saludables como también no saludables, del mismo modo este modelo nos habla sobre como la persona es sensible para modificar sus conductas por el medio que los rodea, a partir de ello es necesario que existan medidas que favorezcan las conductas y por ende la salud de las personas (33).

Los estilos de vida son conjuntos de prácticas de los comportamientos diarios que el individuo lleva a cabo para poder tener tanto su cuerpo y mente en estado óptimo; según que nos refiere la OMS los estilos de vida son aspectos importantes para el individuo, es por ello que se debe de actuar previniendo al máximo el consumo de sustancias toxicas para salud como son el caso de los cigarrillos, alcohol y drogas; fortaleciendo la práctica de actividades físicas para disminuir casos de sobrepeso y obesidad (34).

Por consiguiente, es muy importante la educación sobre las conductas de cada ser humano para que ayuden a orientar y corregir los estilos de vida no saludables a saludables, sin embargo, la calidad de vida es un punto fundamental ya que de ello depende el mejoramiento de ciertas condiciones tales como la salud, la alimentación, la vivienda, el ingreso económico. Las personas van adquiriendo el autocuidado con la práctica, y por ende modifican su percepción sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y propician condiciones para su bienestar (35).

Estilos de vida no saludables:

Los estilos de vida no saludables, son definidos como aquellos

comportamientos que son perjudiciales para la salud del individuo, que traerán consigo riesgos y complicaciones en la salud; las cuales son hábitos donde exista el consumo de alcohol, cigarrillo, una alimentación no saludable, inactividad en cuanto a la actividad física, una irresponsabilidad en cuanto a su salud y un inadecuado manejo de estrés (36).

Por tal motivo, los estilos de vida insanos tales como el consumo en exceso de grasas, consumo de sustancias tóxicas como el alcohol, drogas, el sedentarismo, practicados por un individuo conllevan a que se desarrollen diferentes tipos de enfermedades crónicas; tal es el caso de las patologías cardiovasculares, la hipertensión arterial, problemas de obesidad, dislipidemias, diabetes; etc. (36).

El tabaquismo es una causa de mortalidad pero que puede ser evitable, presenta muchas complicaciones en la salud del individuo, como es el caso de periodontitis a nivel de la boca, pero además de ello causa problemas respiratorios, incrementando también casos de osteoporosis, llevando a producirse fracturas de los huesos, asimismo ocasiona lesiones en las arterias, el corazón, y pulmones; otro lado el consumo de cigarro puede causar estrés en la persona llevándolo a la adicción (37).

El alcoholismo es un factor de riesgo que tiene gran vínculo con los estilos de vida de cada individuo, como también de las condiciones de vida de estas, donde en ocasiones no solo se ve afectada la persona con esta conducta sino que también desestabiliza a la familia completa; el consumo de esta sustancia ocasiona la muerte de células del hígado, el cual causa un mayor estrés en la persona aumentando la necesidad de su consumo; causa otras complicaciones también como a nivel digestivo, cardiovascular, neurológico (38).

Los malos hábitos alimentarios actúan en nuestro organismo ocasionando

trastornos endocrinos/metabólicos, como también de algunas enfermedades, esto a causa de una falta de horario para el consumo de los alimentos, como también del exceso de sal en las comidas, el mayor consumo de grasas, de azúcares y también una alimentación en base a carbohidratos (38).

Un estilo de vida sedentario ocasiona múltiples complicaciones durante toda la vida de la persona, el cual se interrelaciona con la alimentación balanceada y la práctica cotidiana de ejercicios, ya que si no existe ninguno de ellos conlleva a la disminución de la funcionalidad de los órganos del cuerpo, causando alteraciones metabólicas; favoreciendo a que las personas incrementen su intensidad de fumar, asimismo la esperanza de vida del individuo disminuye y favorece a desarrollar enfermedades como las cardiopatías, la obesidad, diabetes, hipertensión Arterial, enfermedades reumatológicas y dolores a nivel lumbar (38).

La promoción de los estilos de vida saludable involucra descubrir aquellas acciones que ayudan a mejorar la salud de las personas ya que contribuye en la probabilidad de adquirir resultados físicos y fisiológicos al momento como también a largo plazo, las cuales repercuten en el bienestar físico y en la etapa de adulto mayores (39).

Factores condicionantes de los estilos de vida:

Dentro de estos factores se encuentran diversos aspectos tales como los factores sociales y culturales, las cuales hacen referencia a los valores, costumbres, mitos, los hábitos y los vicios del adulto; otro aspecto importante es el factor laboral que concierne las tareas que tiene como responsabilidad el adulto; el factor familiar el cual hace que la persona establezca sus conductas de manera influenciada; el factor económico hace énfasis a la condición estable en cuanto al dinero mediante el cual le

permitirá al adulto obtener todas las cosas para su bienestar; y finalmente dentro del factor cognoscitivo se refiere a la capacidad de conocer y entender sobre las cosas benéficas para su salud (40).

Estilo de vida saludable en la edad adulta

El estilo de vida de una persona adulta mayormente es resultado de las interacciones sociales ya sean iguales, diferentes hábitos y costumbres; como también el estilo de vida saludable, ya que el ser humano va adquiriendo sus comportamientos cotidianos desde la infancia, el cual lo van integrando a la larga como su estilo de vida, ya sea sano o perjudicial; es por ello que es muy importante suscitar el estilo de vida en todas las etapas de vida, donde se adopten hábitos saludables las cuales conciernen a una alimentación sana, el descanso, la actividad física con una duración de 1 hora en niños, y media hora en los adultos, también se encuentra la responsabilidad personal, como la higiene, el cuidado del ambiente, un buen estado mental (41).

Para la presente investigación, los estilos de vida se han distribuido en las dimensiones que incluyen la alimentación, actividad / ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización (42).

Dimensiones de los estilos de vida:

Dimensión alimentación: Es la sustancia que brinda la energía necesaria para que el cuerpo humano pueda realizar efectivamente las funciones vitales; del mismo modo se puede llamar también ingesta de alimentos del entorno de la persona, ya sea de la costumbre familiar, creencias, etc. Para lo cual los nutrientes esenciales que se deben de consumir son las vitaminas, proteínas, lípidos, minerales y agua ya que se ha demostrado que al consumir todos los nutrientes anteriormente mencionados previene hasta 22 enfermedades como la anemia, la osteoporosis,

algunos cánceres, etc (43).

Esta dimensión se ve involucrada desde el proceso de selección de los alimentos para su consumo, asimismo del conocimiento o información que tenga el individuo sobre los alimentos que son los principales para el sustento de la salud y el bienestar de la persona; donde la dicha selección de los alimentos saludables son basándose en la pirámide nutricional (44).

Asimismo se define que la alimentación es un acto de modo natural; donde el organismo del ser vivo ingiere, procesa y utiliza los nutrientes necesarios de los alimentos consumidos para posteriormente transformarla en energía para proporcionar el buen funcionamiento del tejido y órganos del cuerpo; así también la alimentación saludable ayuda en el crecimiento. Es necesario mencionar que la Organización Mundial de la Salud, nos dice que la alimentación sana con una práctica oportuna de actividad física debe de ir de la mano para poder evitar el padecimiento de enfermedades (45).

Las dietas y hábitos alimenticios están basados en los estilos de vida, el cual depende de la forma de pensar, sentir y actuar de la propia persona; para satisfacer las necesidades físicas del organismo; asimismo los hábitos practicados por las personas jóvenes contribuyen a varios tipos de trastornos alimenticios; y por ende el riesgo de padecimiento de enfermedades metabólicas, endocrinas, etc (45).

Es importante brindar educación a los seres humanos sobre la alimentación saludable, ya que ello ayuda a que el individuo fortalezca sus capacidades mediante mejores acciones y prácticas sobre su alimentación tanto de la propia persona, la familia y la comunidad; los cuales lo llevarán a cabo con los conocimientos preliminares que cuentan consigo pero también les permitirá crear junto a ello una

nueva formación, con el único objetivo de poder contar con una vida saludable además de un estado óptimo en la nutrición y por ende el gozo de una buena salud (47).

De la misma manera las guías alimentarias son muy importantes para las personas, ya que ayudan en la orientación de la población de practicar estilos de vida saludables, para fomentar la salud de cada individuo y que cuente con una dieta saludable y equilibrada para evitar y controlar las diferentes patologías nutricionales, las cuales no solo se darán por un exceso, sino también por una deficiencia de estas (48).

Dimensión Actividad Ejercicio: Esta dimensión es reconocida como cualquier movimiento que realiza el cuerpo a través de todos los músculos esqueléticos; se encuentra presente durante todos los momentos que el individuo lleve a cabo mientras se encuentre activo, siendo así el gasto de energía determinado según la actividad que se realice. Asimismo, se define como una actividad planificada, bien estructurada y repetitiva con la finalidad que la persona se mantenga en una adecuada y oportuna forma física, lo cual conllevará a que la persona disfrute de una vida más saludable (49).

Esta dimensión es considerada muy importante ya que gracias a ella fortalece el desarrollo y crecimiento desde la etapa de la infancia, hasta la etapa de adultez; los cuales son mediante los estilos de vida saludable, los cuales son conocidos como aquellos factores que protegen la calidad de vida de los seres humanos manteniendo un peso estable, mejorando la mente, fortaleciendo la función cardiovascular, músculo esquelética como también metabólica; disminuyendo así la probabilidad de reducir el sedentarismo al cual la humanidad en estos tiempos tiene sometido como una rutina (50).

Según estudios realizados por el investigador Hollmann, refiere que la actividad física es muy importante debido que los ejercicios físicos tienen efectos beneficiosos a nivel cardiovascular, cerebral y al nivel metabólico; ya que las personas que pasan mayormente sentadas sin realizar ningún tipo de actividad van perdiendo conexiones neuronales; por ese motivo surge la intervención de la OMS, quien menciona que al practicar actividad física regular reduce los riesgos de muerte prematura, las patologías cardíacas en un 50 %, como también reduce el riesgo de sufrir los Accidentes Cerebrovasculares, la Diabetes Tipo II, el cáncer de colon, entre otros; por otro lado ayuda a desarrollar y a mantener los huesos, los músculos y articulaciones en un buen estado (51).

Dimensión manejo de estrés: Dentro de la fisiología y la psicología el estrés está conceptualizado como una sobrecarga que presenta la persona, que puede ser originada por una tensión a causa de múltiples motivos, como puede ser el caso exceso de compromiso y obligación en el trabajo, en el rol familiar, situaciones de cansancio físico, situaciones de peligro para su salud. Existen muchas controversias en cuanto al estrés pero se llega a la conclusión que es una fuerza que sobrepasa las fuerzas físicas tanto psicológicas del individuo; presentándose diferentes reacciones en cuanto a los individuos, ya que una persona puede responder de manera violenta y otra puede tomarla intrascendente (52).

El estrés recibe una definición como una reacción normal, que el cuerpo realiza con el fin de combatir algunos retos y situaciones que nos pone la vida, respondiendo rápidamente, el estrés es necesario en la vida de las personas, pero controlada, ya que en poca cantidad es positivo, sin embargo en alta y muy poca cantidad es perjudico para la salud de las personas (53).

El estrés que experimenta el individuo es provocado a partir de diferentes contextos por parte del individuo, ya sea a nivel laboral, personal, ente otras situaciones que son manifestadas mediante una percepción de alteraciones físicas o mentales que conllevan a la frustración, nerviosismo e irritabilidad en el individuo, para lo cual se debe de aprender a calmarse y relajarse (54).

Actualmente en nuestra sociedad se observan con frecuencia que las personas se encuentran expuestos a padecer de estrés, ya sea por diferentes aspectos tanto psicológico, profesional, personal; de ello parte la importancia de que el individuo detecte en el momento cuales son las fuentes que originan el estrés y que se pueda analizar el nivel de afectación en su vida para que se pueda lograr diferentes medidas que puedan afrontar o solucionarlo (55).

La teoría de Newman, quien fue la primera en desarrollar un modelo conceptual de enfermería, en la cual explica que un individuo es sensible a padecer desequilibrios en su organismo y su ser al no poder realizar eficazmente algunas de las necesidades, en la cual la teorista refiere que existen factores de estrés que alteran a la persona mientras interactúa con el entorno, las cuales son los causantes del desequilibrio que provoca daños en la salud. Del mismo modo Newman sustenta que hay periodos de ajuste mediante el cual la persona puede lograr conseguir un estado de equilibrio y por ende un estado de salud óptimo. Asimismo, este modelo proporciona a los enfermeros importantes orientaciones con la finalidad de que se pueda valorar bien a la persona, utilizando el proceso enfermero, con las intervenciones preventivas (56).

Consecuencias del estrés: Dentro de las consecuencias que puede llegar a desencadenar el estrés en una persona son la presencia de ansiedad, violencia,

aburrimiento, cansancio, frustraciones, culpabilidad, mal humor, autoestima bajo, nerviosismo, soledad, la persona no podrá tomar decisiones ya que se encontrará en un cuadro de bloqueo mental. Además de estos signos y síntomas la persona con estrés estará más propenso a sufrir algún tipo de accidente, tendrá tendencia al consumo de alimentos en cantidad, al consumo de sustancias tóxicas para su salud (57).

Dimensión Relaciones Interpersonales: Son aquellas que consideran todo tipo de intercambio entre los seres humanos, las cuales son consideradas como fuente de apoyo para el desarrollo social y logro de las metas tanto de manera personal como profesional, las cuales se ven al fortalecer los nuevos conocimientos, participación en distintos tipos de actividades, también dentro de ello se encuentra la creación de vínculos afectivos (58).

Para el teorista Hildegar Peplau la relación interpersonal está compuesta por tres fases, las cuales son la orientación, el trabajo y la del término; lo cual quiere decir que el ser humano interactúa con la sociedad en los diferentes contextos como son los amigos, los familiares, colegas del trabajo, etc. (59)

Esta dimensión es muy importante debido a que considera al adulto como un ser social; donde para ello la persona necesita de las redes de apoyo tanto familiar y social para seguir creciendo. Dentro de los tipos de apoyo encontramos al apoyo emocional, que es el que proporciona los cuidados al adulto, los sentimientos positivos y mayor confianza; por otro lado el apoyo tangible es considerado los asuntos monetarios y materiales que tienen que ver la asistencia directa con el adulto, en el apoyo cognitivo se encuentra la asesoría, las orientaciones, las sugerencias; mientras que en el apoyo instrumental está considerado como la ayuda en los que hacer del hogar, en el transporte, como también la compañía de otra persona (60).

Las redes sociales son prácticas que incorporan el conjunto de las relaciones interpersonales que constituyen a la persona adulta con el entorno social lo cual le permite poder mantener y/o mejorar su bienestar físico, psicológico y material (61).

Dimensión Responsabilidad en Salud: Esta dimensión hace énfasis a la toma de decisiones del individuo sobre su salud de manera voluntaria y consiente, pero también ello implica asumir las consecuencias de dichas decisiones, en esta dimensión el individuo debe de mostrar interés sobre su salud, la cual se debe de ver reflejada en la responsabilidad de cuidar su salud acudiendo responsablemente a los centros hospitalarios, evitando factores de riesgo que de alguna manera pueda verse dañada su integridad (62).

Del mismo modo esta dimensión hace referencia a la responsabilidad y participación activa del individuo por su propio bienestar, teniendo mayor atención en su salud, realizando la búsqueda de información sobre temas de salud, actividades físicas, y también actúa buscando algún apoyo de un profesional para que se pueda disipar las dudas respecto a la salud y así poder gozar de una buena salud (63).

La dimensión responsabilidad en salud engloba la toma de conciencia responsable para el propio bien de la persona realizando actividades para que obtengan beneficios en su salud para tener una calidad de vida duradera, mostrando interés a su estado de salud, buscando educarse y también una ayuda profesional. Evitan factores que sean dañinas para su salud; actúan de manera responsable frente a la patología que presenta actuando en la prevención, promoción y tratamiento (64).

Actualmente la población adulta presenta un alto porcentaje respecto a los estilos de vida no saludables, un porcentaje que evidentemente alarma, eso es debido a que la misma población no toman conciencia sobre las actitudes negativas que

practican sean un factor de riesgo para la salud, sea el caso de una dieta no equilibrada, ausencia de actividades físicas, consumo de sustancias nocivas para la salud, entre otros (65).

Dimensión Autorrealización: Esta dimensión trata sobre el crecimiento de la persona, donde la persona busca lograr con perseverancia día tras días lo planteado, dejando de lado ciertas tensiones o sentimientos negativos, trata de mejorar día a día; para que luego cuando el individuo logre la autorrealización se sienta lleno de felicidad, en un estado de bienestar y satisfacción (66).

Toda persona se encuentra con el deber de realizar su propia autorrealización, es esencial porque cada individuo cuenta con el deseo de poder satisfacer todas sus necesidades y oportunidades para poder compartir su conocimiento e ideas al máximo; la autorrealización cuenta con capacidades y talentos para cumplir con su destino o vocación, en la cual existe la razón, conocimientos y práctica para poder decir que la necesidad de crecimiento del hombre es una autorrealización (67).

La autorrealización es definida al cumplimiento de toda meta de la persona a cualquier edad, la persona se plantea esa meta en la vida, todas las oportunidades que cuente para poder lograrlo tienen que ser aprovechada con su propio esfuerzo y así poder marcar la diferencia con el resto, de la misma manera la autorrealización accede a ser más libres de expresar sus ideas, compartir conocimientos, algunas experiencias (68).

III. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la investigación

Cuantitativo:

El presente trabajo de investigación tiene una metodología de tipo cuantitativo debido que se realizó el uso de datos numéricos y/o estadísticos para poder estudiar el comportamiento de la variable de una población en estudio, donde los resultados fueron interpretados en porcentajes, las cuales fueron expresados en tablas y gráficos (69).

Nivel descriptivo

El estudio del presente trabajo de investigación es de nivel descriptivo porque se generó la información de los estilos de vida saludables, se analizaron los datos que se obtuvieron de la variable (estilos de vida), se detalló las características más importantes de la población (adultos del barrio abajo de Recuay), y se describió la situación tal y cual se presentó (70).

Diseño de una sola casilla:

Porque el presente trabajo de investigación busca y recoge información en relación con el objeto de estudio (estilos de vida), la cual estará constituida por una variable y una población (67).

$$X \rightarrow Y$$

Donde:

X: Representó la variable estilos de vida de los adultos en el barrio abajo del distrito de Recuay, Provincia de Recuay, 2020.

Y: Representó a los adultos del barrio abajo del distrito de Recuay, Provincia de Recuay, 2020.

3.2 Población y muestra

Población

La población estuvo conformada por un total de 100 personas adultas que residen en el barrio abajo – Recuay.

Muestra

Esta investigación estuvo constituida por una muestra probabilística por conveniencia debido a la pandemia del Covid 19, las cuales fueron 30 adultos del barrio abajo – Recuay.

Unidad de análisis:

Todos los adultos del barrio abajo – Recuay que cumplieron con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión y exclusión:

Inclusión:

- Todos los adultos del barrio abajo – Recuay que aceptaron participar en el estudio, mediante la firma digital y el consentimiento informado capturado por el investigador.
- Todos los adultos del barrio abajo – Recuay cuya función cognitiva se encontró conservada.

Exclusión:

- Todas las personas adultas del barrio abajo – Recuay que se negaron a participar en el estudio.
- La persona adulta que presentó trastornos mentales y/o déficit cognitivo.

3.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores

Estilos de vida:**Definición conceptual:**

El estilo de vida es una forma de vida que se correlaciona con la condición de vida de cada persona, son aprendidas de los padres, los amigos, compañeros de estudio, los medios de comunicación; son practicadas de manera libre y pueden llegar a ser modificados ya que no son fijas; además del hábito individual que adopta la persona, pueden ser determinadas por factores psicosociales, como las propias características de cada individuo (72).

Definición operacional:

Para poder llevar a cabo el presente estudio se tuvo en cuenta las prácticas cotidianas de los adultos y el conocimiento. El cual Estuvo valorada en 6 dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio físico, manejo del estrés, apoyo interpersonal, la autorrealización, y responsabilidad en salud.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan el valor de 75 a 100 puntos, e inadecuado si el valor es de 25 a 74 puntos

Dimensiones:**Alimentación.****Definición Conceptual**

La alimentación saludable es la actividad por el cual cada persona toma del mundo exterior diferentes sustancias con la finalidad de nutrirse; es un factor importante para mantener un estado de bienestar en la salud durante la vida; ya que aporta los nutrientes necesarios, mientras que una dieta inadecuada es el principal factor para desarrollar las enfermedades no transmisibles (73).

Definición Operacional

- Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena
- Usted consume frutas, verduras, cereales y granos de manera frecuente.
- Usted bebe agua a diario entre 4 a 8 vasos.
- Usted consume con frecuencias alto contenido de grasas en sus comidas.
- Usted prefiere consumir más alimentos embazados que los alimentos naturales.
- Usted lee las etiquetas de sus alimentos.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan el valor de 18 a 24 puntos, e inadecuado si el valor es de 6 a 17 puntos.

Actividad física

Definición Conceptual

Es el movimiento que se da por el esfuerzo del cuerpo ya sea de manera total o de una parte específica; que puede ser controlada, ordenada y continua; el cual se lleva a cabo con el objetivo de mejorar su estado físico, su salud, como también para conservar las funciones de las personas (74).

Definición Operacional

- Realiza algún tipo de ejercicio entre 20 a 30 minutos 3 veces a la semana.
- Usted realiza diariamente algún tipo de actividad que incluya el movimiento de todo cuerpo.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan el valor de 6 a 8 puntos, e inadecuado si el valor es de 2 a 5 puntos.

Manejo del estrés

Definición Conceptual

El estrés es la respuesta fisiológica del cuerpo, que actúan como defensas cuando detectan una situación amenazante, de presiones, mucha ansiedad, entre otros;

lo cual puede afectar el cuerpo y la mente de la persona; asimismo está considerado natural y de necesidad para la vida (75).

Definición Operacional

- Usted conoce las causas para desarrollar la tensión o preocupación en su vida.
- Usted expresa sentimientos de culpabilidad, preocupación e irritabilidad ante situaciones de tensión.
- Usted se plantea alternativas de solución al problema de tensión y preocupación.
- Usted realiza alguna actividad de distracción como bailar, salir a pasear, hacer deporte, ver televisión, escuchar música.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan el valor de 12 a 16 puntos, e inadecuado si el valor es de 4 a 11 puntos.

Apoyo interpersonal

Definición Conceptual

Las relaciones interpersonales son las orientaciones recíprocas que se ejecutan entre dos o más personas que se encuentran en contacto; la relación que se dará a partir de la personalidad que tenga cada individuo; las relaciones interpersonales se da por la necesidad de socializar con el resto, de poder comunicarse, de poder experimentar sus emociones, sus sentimientos, etc. (72).

Definición Operacional

- Usted se relaciona con facilidad con otras personas.
- Usted mantiene una buena comunicación con las personas de su entorno.
- Usted comparte sus inquietudes o deseos con otras personas.
- Usted busca ayuda de otra persona para poder solucionar algún problema.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan el valor de 12 a 16 puntos, e inadecuado si el valor es de 4 a 11 puntos.

Autorrealización

Definición Conceptual

La autorrealización es la satisfacción de la persona al cumplir las metas que planteó para su vida, ya sea en el ámbito profesional, familiar; entre otros; donde la expresa como la elección propia de la persona, asumiendo y tomando las decisiones adecuadas para su vida, con la finalidad de lograr los proyectos que tiene para la vida (77).

Definición Operacional

- Usted se encuentra satisfecho con lo que ha logrado durante su vida
- Usted realiza actividades que le permitirán su progreso de manera personal.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan el valor de 6 a 8 puntos, e inadecuado si el valor es de 2 a 5 puntos.

Responsabilidad en salud

Definición Conceptual

La responsabilidad en salud es cuando la persona ejerce el poder de escoger y decidir sobre las cosas que son saludables y adecuadas para su salud; y no en decidir por los que puedan ser perjudiciales para la salud; asimismo se debe de cambiar las conductas negativas por las saludables para poder promover y mantener la salud (78).

Definición Operacional

- Usted acude al establecimiento de salud, por lo menos una vez al año.
- Cuando usted presenta algún daño físico acude al establecimiento de salud.
- Usted tiene hábitos saludables para mantener su salud.

- Usted se automedica.
- Usted cumple con el tratamiento prescrito por el médico.
- Toma en cuenta las indicaciones del personal de salud.
- Participa en las actividades que ofrecen los establecimientos de salud como campañas, etc.
- Consume sustancias perjudiciales como el: alcohol, cigarro y/o drogas

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan el valor de 24 a 32 puntos, e inadecuado si el valor es de 8 a 23 puntos.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Para poder recolectar los datos en la presente investigación se utilizaron las técnicas de la entrevista y de la observación, mediante encuestas online.

Instrumento

Se utilizó la escala valorativa de los estilos de vida de Walker, Sachrist y Pender que está constituido por 25 ítems dividido en 6 dimensiones como: alimentación (6 ítems), actividad y ejercicio (2 ítems), manejo de estrés (4 ítems), apoyo interpersonal (4 ítems), autorrealización (3 ítems) y responsabilidad en salud (6 ítems).

3.5 Plan de análisis

Procedimientos para la recolección de datos:

Para la recolección los datos del presente proyecto de investigación se consideró lo siguiente:

- Se informó y se pidió el consentimiento vía online a los adultos barrio abajo del distrito de Recuay, Provincia de Recuay, 2020.

- Se coordinó previamente mediante llamadas telefónicas y whatsApp con los pobladores dispuestos a participar en el estudio para la fecha de la aplicación del instrumento.
- Se realizó la aplicación del instrumento a cada participante del estudio mediante un cuestionario online.
- Se brindó la información del contenido e instrucciones del instrumento a cada participante vía telefónica y whatsApp.
- El instrumento se aplicó vía online, las respuestas fueron marcadas de forma personal.

Análisis y procesamiento de los datos

Los datos obtenidos fueron procesados en programa Microsoft Excel, los datos se presentaron en tablas simples de frecuencias y porcentajes con su respectivo análisis de tablas.

3.6 Matriz de consistencia

TÍTULO	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	VARIABLE	METODOLOGÍA
Caracterización de los estilos de vida de los adultos del “barrio abajo” – Recuay, 2020	¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida en los adultos del barrio abajo del distrito de Recuay - Provincia de Recuay, 2020?	Determinar los estilos de vida practicados por los adultos del barrio abajo del distrito de Recuay - provincia de Recuay, 2020	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar los estilos de vida de los adultos del Barrio Abajo – Recuay, 2020. - Identificar los estilos de vida que practican los adultos del Barrio Abajo - Recuay, 2020 en la dimensión alimentación. - Identificar los estilos de vida que practican los adultos del Barrio Abajo - Recuay, 2020 en la dimensión de actividad física. - Identificar los estilos de vida que practican los adultos del Barrio Abajo - Recuay, 2020 en la dimensión manejo del estrés. - Identificar los estilos de vida que practican los adultos del Barrio Abajo - Recuay, 2020 en la dimensión soporte interpersonal. - Identificar los estilos de vida que practican los adultos del Barrio Abajo - Recuay, 2020 en la dimensión autorrealización. - Identificar los estilos de vida que practican los adultos del Barrio Abajo - Recuay, 2020 en la dimensión responsabilidad de salud. 	Estilos de vida	<p>Tipo: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Descriptivo, con diseño de una sola casilla</p> <p>Técnica: -Entrevista -Observación</p>

3.7 Principios éticos

A lo largo de la aplicación de los instrumentos se respetó y cumplió los criterios de la ULADECH (75).

Protección de la persona. - Se aplicó el cuestionario online, señalándoles previamente vía whatsApp a los adultos del Barrio Abajo – Recuay, que la investigación será anónima y que la información que sea adquirida será solo para fines de la investigación.

Libre participación y derecho a estar informado. - Los adultos del Barrio Abajo – Recuay considerados en el presente trabajo de investigación, tuvieron la libertad de elegir su participación, como también la voluntad de responder cada pregunta formulada en el cuestionario online, por tal razón la información obtenida en el trabajo de investigación es veraz y confiable que podrá ser utilizada para futuras investigaciones.

Beneficencia y no maleficencia. - En todo momento, la información obtenida en el presente trabajo de investigación se mantuvo en secreto, asimismo ocurrió con la identificación del adulto ya que se evitó su exposición, respetando completamente la intimidad de los adultos del Barrio Abajo – Recuay, teniendo en cuenta que la información obtenida solo era útil para fines de la investigación.

Cuidados del medio ambiente y respeto a la biodiversidad. - Durante la ejecución de las actividades involucradas al desarrollo del presente trabajo de investigación, se ejecutaron medidas preventivas con la finalidad de evitar cualquier tipo de daño a las plantas, animales y al medio ambiente; del mismo modo se planificó acciones para poder disminuir los efectos adversos

provocados al medio ambiente como también a la biodiversidad.

Justicia.- Durante la ejecución del presente trabajo de investigación, la recolección de información se llevó a cabo de igual manera para todos, con el mismo trato, el mismo respeto, y la misma información, sin tener excepciones ante algún participante.

Integridad científica. - Durante el desarrollo del presente trabajo de investigación se tuvo en cuenta la integridad científica de la investigación, la cual fue basada en las normas ya establecidas del manual de metodología de investigación científica de la ULADECH, transmitiendo información clara, con honestidad, transparencia y responsabilidad evitando conductas malas durante el proceso de la investigación.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados

TABLA 1 Estilos De Vida De Los Adultos Del Barrio Abajo – Recuay, 2020.

ESTILO DE VIDA	N	%
Saludable	12	40.00%
No saludable	18	60.00%
TOTAL	30	100%

Fuente: Cuestionario de estilo de vida de Walker, Sechrist y Pender, modificado por el Mgr. Juan Hugo Romero Acevedo (2020). Aplicado a los adultos del barrio abajo - Recuay, 2020.

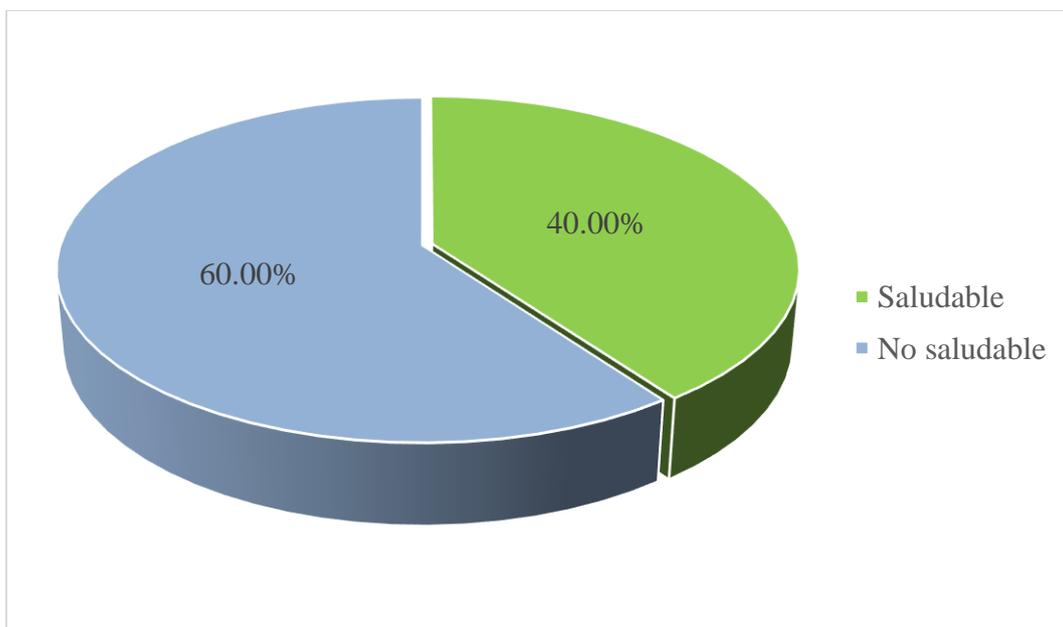


GRÁFICO 1. Estilos de vida de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020.

TABLA 2 Identificar Los Estilos De Vida: Dimensión Alimentación De Los Adultos Del Barrio Abajo – Recuay, 2020.

DIMENSIÓN ALIMENTACIÓN	n	%
Saludable	10	33.33%
No saludable	20	66.67%
TOTAL	30	100%

Fuente: Cuestionario de estilo de vida de Walker, Sechrist y Pender, modificado por el Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo (2020). Aplicado a los adultos del barrio abajo - Recuay, 2020.

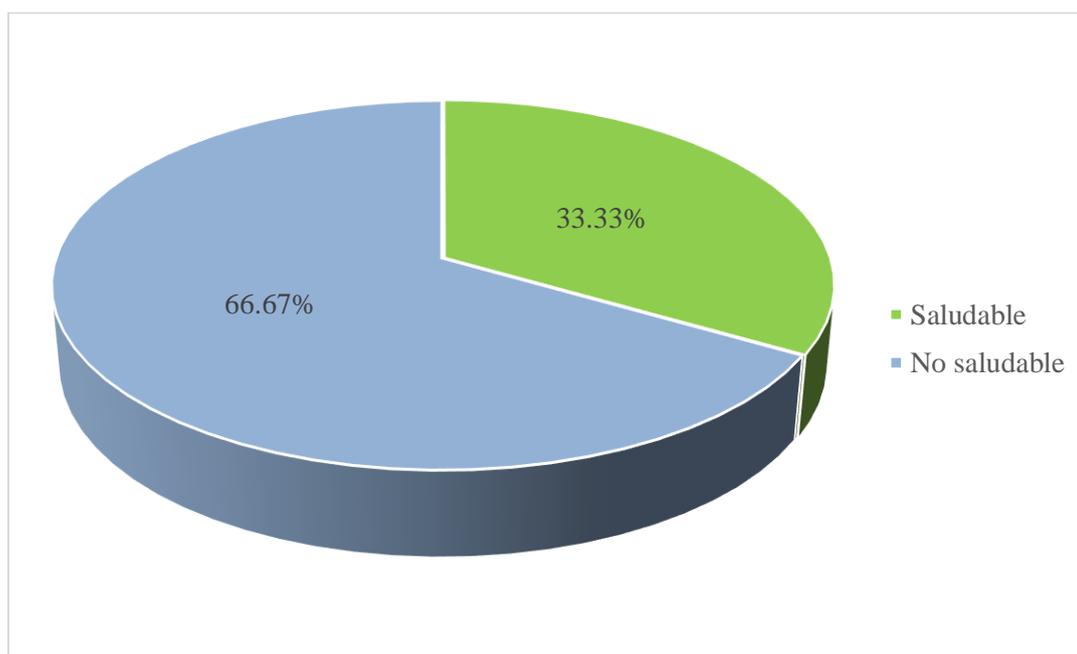


GRÁFICO 2. Estilos de vida según la dimensión alimentación de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020.

TABLA 3 *Determinar Las Características De La Actividad Física Que Realizan Los Adultos Del Barrio Abajo – Recuay, 2020.*

DIMENSIÓN	n	%
ACTIVIDAD FÍSICA		
Saludable	15	50.00%
No saludable	15	50.00%
TOTAL	30	100%

Fuente: Cuestionario de estilo de vida de Walker, Sechrist y Pender, modificado por el Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo (2020). Aplicado a los adultos del barrio abajo - Recuay, 2020.

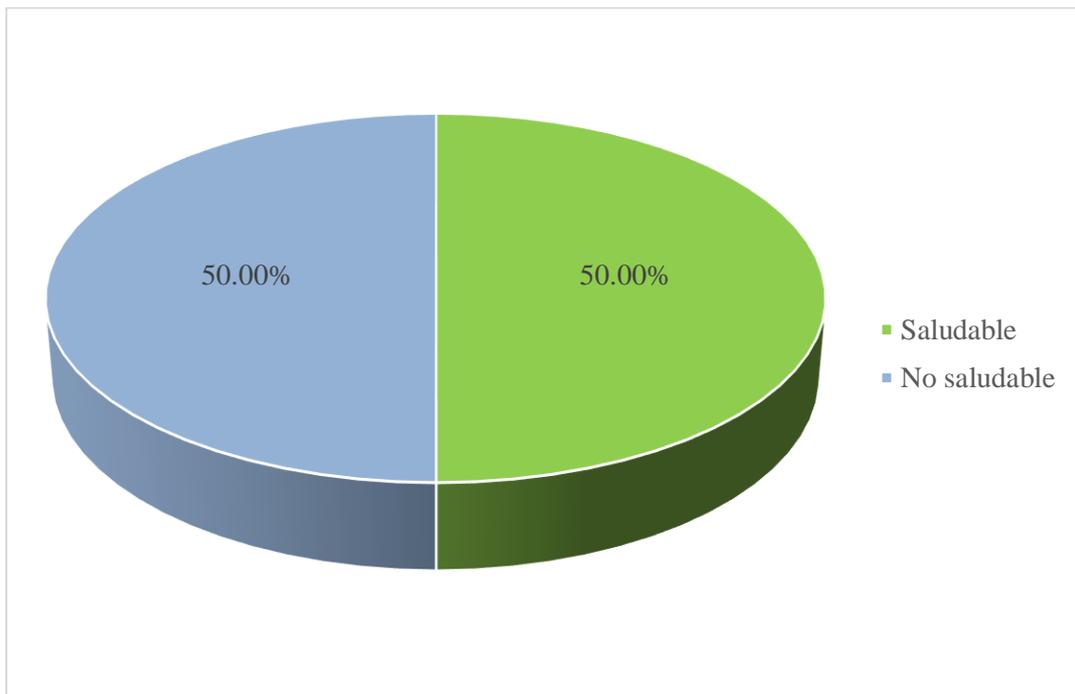


GRÁFICO 3. Estilos de vida según la dimensión actividad física de los adultos del barrio abajo – recuay, 2020.

TABLA 4 Identificar Los Mecanismos Para El Manejo Del Estrés Que Utilizan Los Adultos Del Barrio Abajo – Recuay, 2020.

DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS	n	%
Saludable	18	60.00%
No saludable	12	40.00%
TOTAL	30	100%

Fuente: Cuestionario de estilo de vida de Walker, Sechrist y Pender, modificado por el Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo (2020). Aplicado a los adultos del barrio abajo - Recuay, 2020.

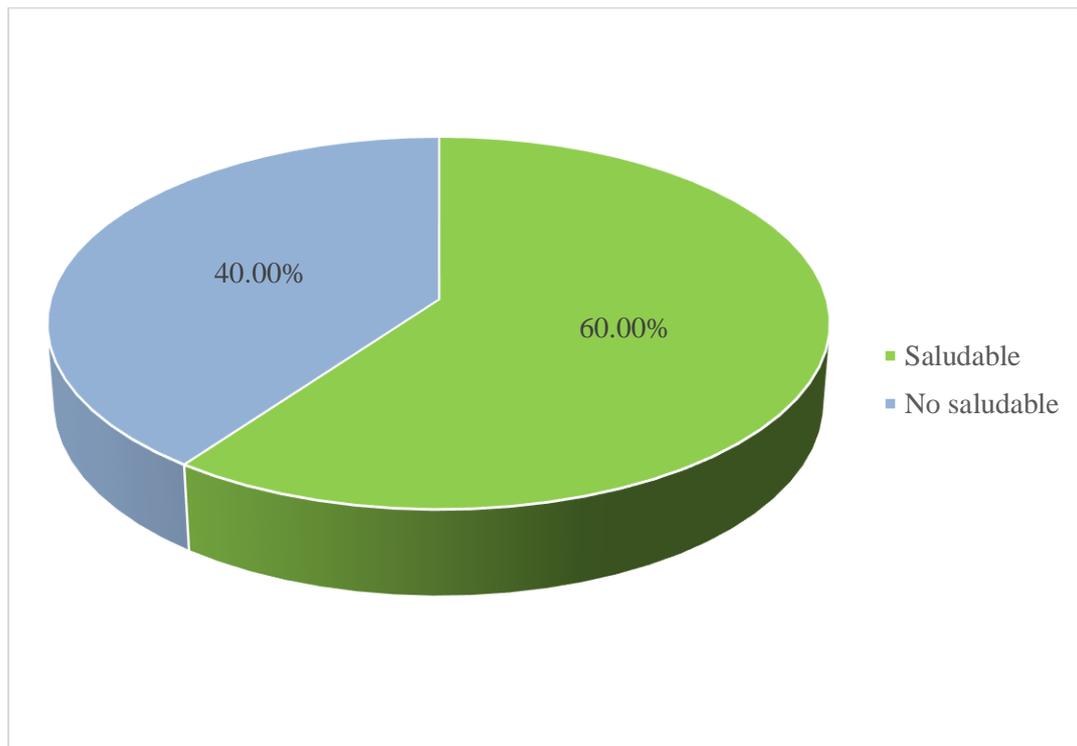


GRÁFICO 4. Estilos de vida según la dimensión manejo del estrés de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020.

TABLA 5 Identificar El Apoyo Interpersonal De Los Adultos Del Barrio Abajo – Recuay, 2020.

DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL	n	%
Saludable	11	36.67%
No saludable	19	63.33%
TOTAL	30	100 %

Fuente: Cuestionario de estilo de vida de Walker, Sechrist y Pender, modificado por el Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo (2020). Aplicado a los adultos del barrio abajo - Recuay, 2020.

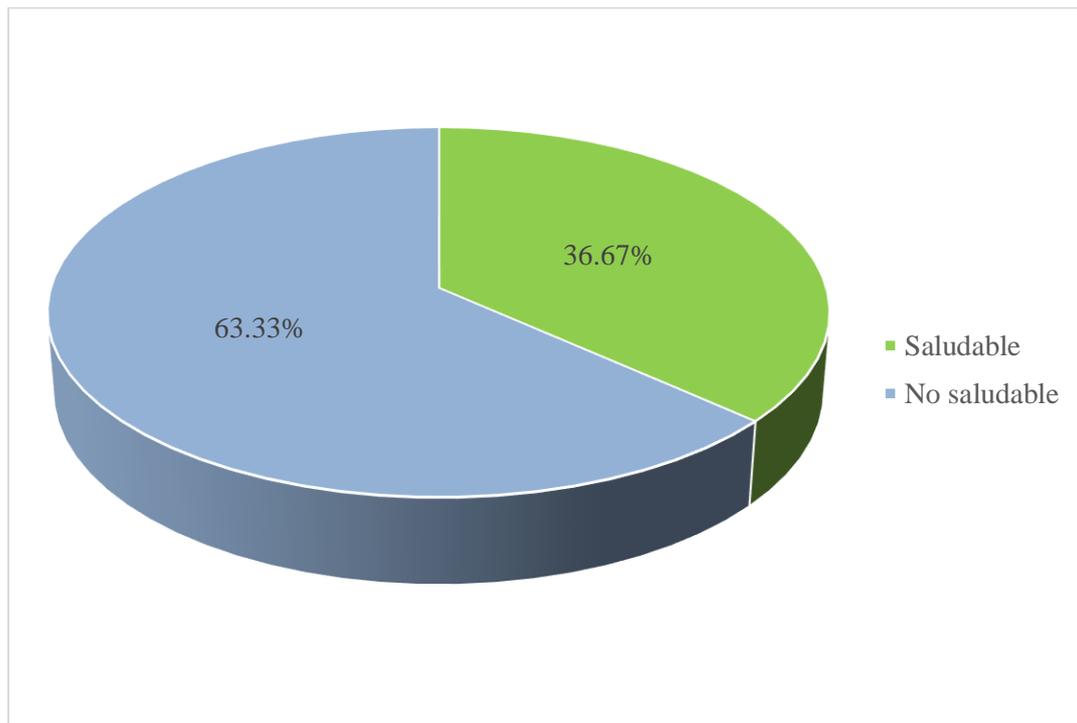


GRÁFICO 5. Estilos de vida según la dimensión apoyo interpersonal de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020.

TABLA 6 Identificar El Nivel De Autorrealización De Los Adultos Del Barrio Abajo – Recuay, 2020.

DIMENSIÓN DE AUTORREALIZACIÓN	n	%
Saludable	17	56.67%
No saludable	13	43.33%
TOTAL	30	100%

Fuente: Cuestionario de estilo de vida de Walker, Sechrist y Pender, modificado por el Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo (2020). Aplicado a los adultos del barrio abajo - Recuay, 2020.

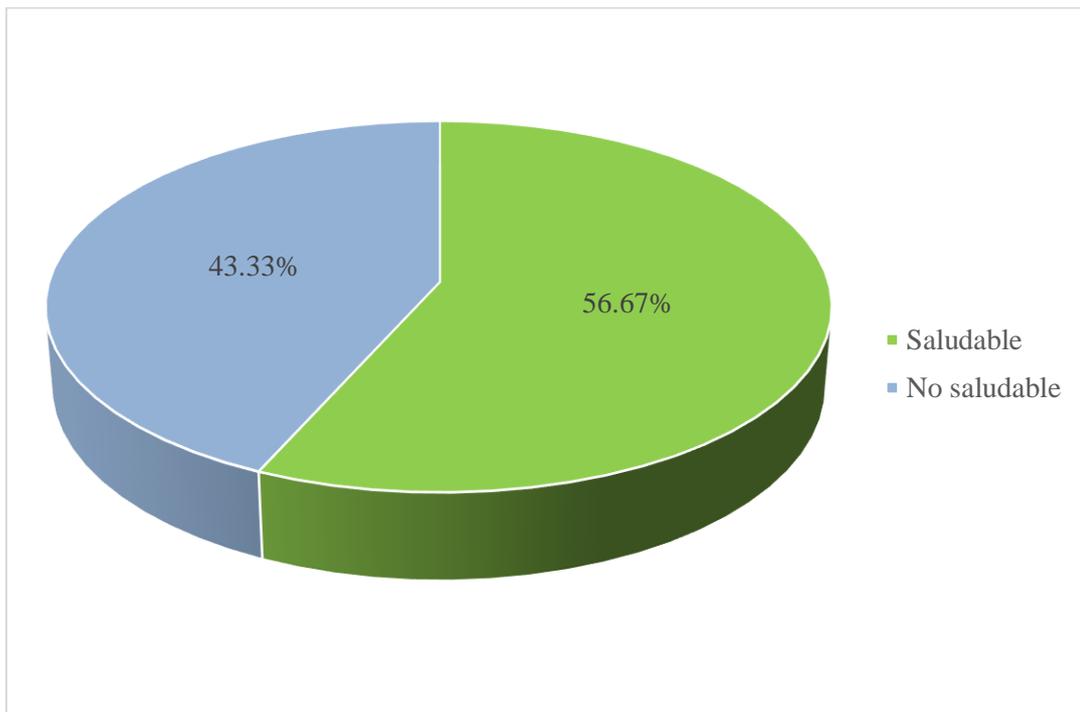


GRÁFICO 6. Estilos de vida según la dimensión de autorrealización de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020.

TABLA 7 Identificar El Grado De Responsabilidad En Salud Que Tienen Los Adultos Del Barrio Abajo – Recuay, 2020.

D.RESPONSABILIDAD EN SALUD	n	%
Saludable	17	56.67%
No saludable	13	43.33%
TOTAL	30	100 %

Fuente: Cuestionario de estilo de vida de Walker, Sechrist y Pender, modificado por el Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo (2020). Aplicado a los adultos del barrio abajo - Recuay, 2020.

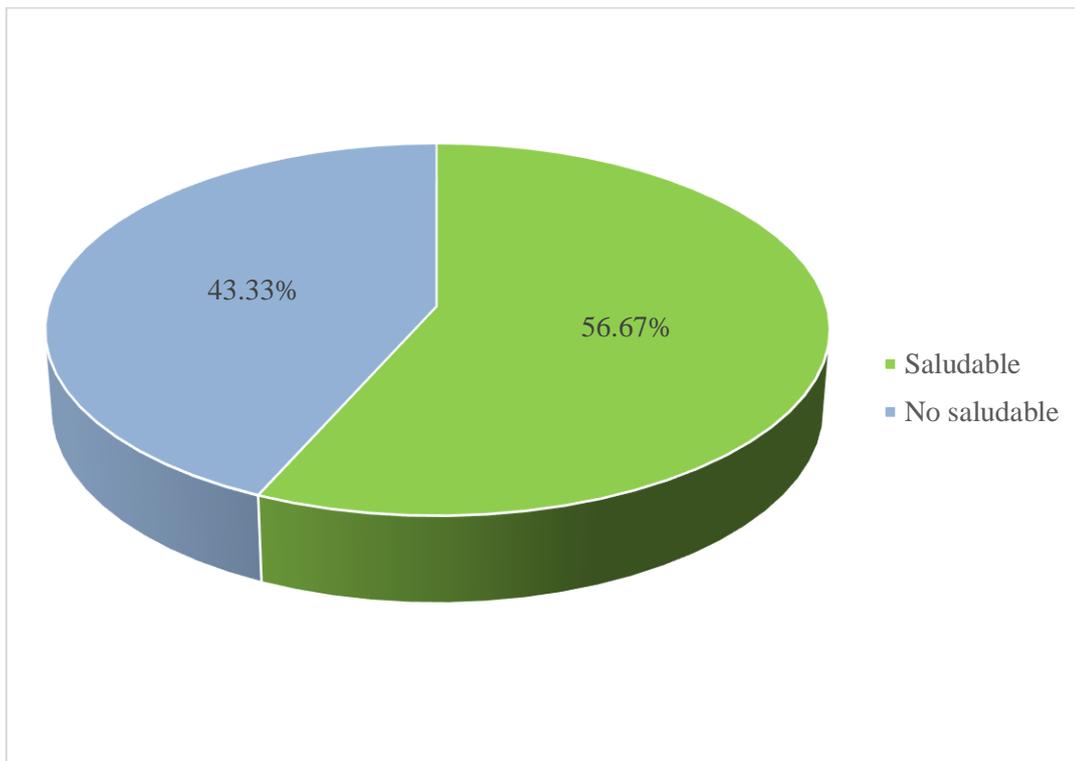


GRÁFICO 7. Estilos de vida según la dimensión de responsabilidad en salud de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020.

4.2 Análisis de resultados

A continuación, se desarrolla el análisis de los resultados referente a los estilos de vida que cuentan los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020.

TABLA 1

El presente estudio denominado caracterización de los estilos de vida de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020; respecto a identificar los estilos de vida; de la totalidad 100% (30), el 40.00% (12) tienen un estilo de vida saludable y el 60.00 % (18) tienen un estilo de vida no saludable.

Estos resultados obtenidos se asemejan a los resultados obtenidos por Ramos C, (17) en su investigación denominada “estilos de vida y Factores Biosocioculturales en el adulto sector VI Chonta – Santa María 2016”; quien encontró que en la mayoría de los adultos del sector VI - chonta cuentan con un estilo de vida no saludable y en un pequeño porcentaje tienen estilos de vida saludables, donde del 100% (176) adulto del Sector VI de Chonta, Santa María; el 60,8% (107) tienen un estilo de vida no saludable, y el 39,2% (69) tiene un estilo de vida Saludable.

A estos resultados se suman los resultados obtenidos por León K, (20) en su investigación denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro Asentamiento Humano 10 de Setiembre – Chimbote, 2017” quien encontró que en la mayoría los estilos de vida no son saludables y un porcentaje considerable tienen estilos de vida saludable.

Asimismo estos resultados son similares con los resultados obtenidos por Palacios N. (22) en su investigación denominada “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama –

Piscobamba, 2018”, quien encontró en que la mayoría tienen estilos de vida no saludable.

Por otro lado estos resultados difieren con los resultados encontrados por Vera C, et al. (14) en su investigación denominada: Estilos de Vida de los adultos comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal”, Cuenca, 2018; quien obtuvo como resultado que el 97 % de los comerciantes de verdura la Feria Libre el Arenal tienen un buen estilo de vida.

El estilo de vida saludable es un grupo de comportamientos que se encuentran en relación con la salud de los individuos ya que afectan directamente causando algún tipo de enfermedad, de tal manera, es importante mencionar que la salud del ser humano puede verse afectada a causa de los estilos de vida, ya que estos son los modos de vida ya establecidos en cada persona, las cuales están asociados a ideas y valores individuales de comportamiento, desarrollando diferentes tipos de actividades a diario, como el realizar ejercicio físico, el modo de alimentación, el número de veces de comidas a diario, el consumo de vasos de agua al día, etc., las cuales pueden ser factores de riesgo que podrían ser perjudiciales impactando la vida de las personas, pero también un estilo de vida saludable promueve el bienestar de la salud, mejorando la calidad de vida de las personas (80).

Respecto a la presente investigación se encontró que los estilos de vida de los adultos del Barrio Abajo – Recuay, se encuentran expuestos y a la vez propensos a sufrir diferentes tipos de enfermedades tales como la obesidad, la diabetes, la hipertensión Arterial, como también problemas cerebrovasculares; entre otros, pero todo ello a causa de las malas conductas que vienen teniendo los adultos durante el trayecto de su vida, ya que tienen un hábito de vida establecido, haciéndoseles difícil

el cambio; asimismo, los adultos actúan de manera negativa por el desconocimiento sobre los riesgos y beneficios que trae consigo los estilos de vida saludable, y por ello las deficiencias en cuanto a cada una de las dimensiones de los estilos de vida. Asimismo estas conductas son el resultado de una falta de importancia en cuanto a su salud, lo cual es un factor que al pasar de los años les ocasionará diferentes tipos de complicaciones en su salud.

Se concluye, que los estilos de vida no saludables son los causantes del padecimiento de la mayor parte de enfermedades ya que se fomentan más factores de riesgo, lo cual es una gran preocupación, por ello es importante proponer alternativas de solución para brindar información y así concientizar a las personas, para poder sensibilizar a que puedan mejorar las malas conductas que llevan y así puedan darse cuenta que su vida y su propia salud se encuentra en un gran peligro.

TABLA 2

Con respecto a la dimensión alimentación, se observa, que en los adultos encuestados del barrio abajo de la provincia de Recuay, el 33.33% tiene una alimentación saludable, y el 66.67% tienen una alimentación no saludable.

Dichos resultados obtenidos se asemejan a los resultados obtenidos por Ordiano C, (21) en su investigación denominada “Estilo de vida y factores Biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”, concluyendo que cuentan con un estilo de vida no saludable, y respecto a la dimensión alimentación la mayor parte de la población no consume una dieta equilibrada ni completa, y además que esta población no cuenta con un horario fijo para consumir sus alimentos, sino que lo realiza cuando tienen tiempo.

A estos resultados se suman los resultados obtenidos por Palacios N, (22) en

su investigación denominada “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama – Piscobamba, 2018”, quien encontró que en la mayoría tienen estilos de vida no saludable; evidenciando respecto a la dimensión nutrición y alimentación que llevan una alimentación no saludable.

Por otro lado los resultados por Vera C, et al. (14) en su investigación denominada: Estilos de Vida de los adultos comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal”, Cuenca, 2018; son diferentes ya que este autor concluye que respecto a la dimensión alimentación el 100% se alimentan tres veces al día.

La alimentación es el proceso que brinda la energía necesaria para que el cuerpo pueda realizar las funciones vitales, en la cual el individuo cuenta con sus costumbres sociales, creencias religiosas, para que pueda elegir su tipo de alimentación para mantenerse sano, ya que el consumo adecuado de los alimentos variados que contienen proteínas, vitaminas, carbohidratos, minerales y agua aportan múltiples beneficios para la salud, como también actúan de manera positiva en la prevención de enfermedades como Hipertensión Arterial, patologías cardiovasculares, la diabetes, anemia, la osteoporosis y también algunos tipos de cáncer (81).

La alimentación es un aspecto muy importante e indispensable en la vida de las personas, ya que a través de ella se adquiere la energía para que el organismo funcione adecuadamente y nos permita seguir viviendo, y lo más importante llenos de vitalidad, libres de enfermedades y con un bienestar general.

Tras realizar la presente investigación se pudo evidenciar que más de la mitad de los adultos del barrio abajo – Recuay encuestados, cuentan con una inadecuada alimentación; todo esto es debido a que los adultos en estudio desconocen la manera correcta de preparar y consumir sus alimentos, dando preferencia mayormente al

consumo de carbohidratos, debido a que en el desayuno consumen entre 3 a 4 panes de manera diaria, en el almuerzo consumen arroz acompañado de papas y un mínimo de ensalada, además se acostumbra el consumo de sopas, donde la prefieren de fideos casi sin nada de verduras; asimismo, el consumo de frutas es muy poco, ya que en horas de la mañana y tarde prefieren consumir comidas chatarras, asimismo, prefieren vender sus productos y animales para poder comprar alimentos envasados, embutidos, etc.

Se concluye, que estos factores pueden ocasionar problemas en la salud ocasionando diferentes tipos de patologías, como la diabetes, la osteoporosis, la anemia, etc. para lo cual es importante brindar información sobre una adecuada alimentación para poder disminuir las malas conductas referente a esta dimensión, tomar conciencia y que también cada ser humano aprenda a vigilar los alimentos que se consumen teniendo en cuenta que una mala alimentación afecta de manera notable la calidad de vida.

TABLA 3

Con respecto a la dimensión actividad Física; se observa, que en los adultos encuestados del Barrio Abajo de la provincia de Recuay, el 50% (15) tienen una actividad física saludable y el otro 50% (15) tiene una actividad física no saludable.

Dichos resultados obtenidos se asemejan a los resultados obtenidos por Lino E, (19) quien realizó una investigación denominada “Estilos de vida saludable de los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú, 2018”, en el cual encontró que en la dimensión actividad ejercicio el 42.4 % indicó que “algunas veces” realiza ejercicios que lo ayudan al funcionamiento cardiaco y de forma específica, la mayoría de docentes no realizan

actividades físicas, sin embargo, cuentan con una dieta balanceada y saludable.

A estos resultados se asemejan los resultados obtenidos por Beltrán M, (15) en su investigación denominada “Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores quien encontró que la falta de tiempo y la carga académica y laboral es una de las causas para que los estudiantes dejen de realizar actividades físicas, culturales o sociales.

Por otro lado, estos resultados difieren con los datos obtenidos por Vera C, et al. (14) en su investigación denominada: Estilos de Vida de los adultos comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal”, Cuenca, 2018; ya que concluyen que los comerciantes de verdura la Feria Libre el Arenal tienen un buen estilo de vida (97%) y respecto a la dimensión actividad el 87% practica actividad física.

Según la OMS existen muchos beneficios que adquieren los adultos al realizar actividades físicas, la práctica disminuye notablemente las tasas de mortalidad de diferentes causas, asimismo, ayuda en problemas de la presión arterial, accidentes cerebrovasculares, diabetes, el cáncer, la depresión; por otro lado, mejora el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio, muscular, se adquiere una mejor masa y una mejor composición corporal; ayuda a prevenir las enfermedades, del mismo modo la actividad física disminuye con la edad y constituye un indicador importante de la salud, ya que reduce los reflejos motores, provocando descoordinación; en la cual el déficit y la inactividad de ejercicio físico agrava el envejecimiento (82).

En la actualidad los incrementos de las enfermedades pueden solucionarse y corregirse con la práctica adecuada de la actividad física acompañada de una dieta saludable, el cual permitirá en la recuperación de manera positiva la salud de las personas.

Tras realizar la presente investigación se pudo evidenciar que existen cantidades iguales de los adultos encuestados del barrio abajo – Recuay que practican de manera saludable y no saludable la actividad física, esta dimensión resulta saludable porque los adultos realizan diferentes tipos de actividades que involucran el movimiento tanto parcial como en su totalidad del cuerpo, como el realizar la limpieza en su hogar, el desarrollo de diferentes actividades dentro de su hogar que les permite el movimiento, como el caminar observando sus sembríos y animales, además realizan la práctica de voleibol entre vecinos de una a dos veces por semana, como también algunos de los adultos acuden a sus trabajos en las cuales se encuentran en constante actividad física, como en albañilería, actividades en la chacra, etc., situación que sin duda ayuda en la salud física y mental de la persona.

Sin embargo, al mismo tiempo los adultos representan una actividad deficiente (no saludable), ya que ellos en la actualidad no sienten la necesidad e importancia de realizar movimientos, permanecen en casa, viendo televisión, pasan mayor tiempo con el celular, y además prefieren quedarse en casa que a salir a realizar una caminata, consumen dulces, chocolates y no realizan actividad física, factor que conlleva al sobrepeso, enfermedades cardiovasculares y al pasar de los años estas conductas insanas percutirán y traerán múltiples complicaciones en la salud del adulto, ya que no tienen conciencia del daño que ocasiona la deficiencia de actividades físicas, lo cual es un factor importante que se debe de erradicar.

La práctica de actividad física de manera constante y adecuada trae consigo múltiples beneficios en la salud del individuo como ayudando a evitar el padecimiento de enfermedades no transmisibles, igualmente influye mucho en el estado de ánimo, mejora el estado óseo y muscular, como también trae consigo otros beneficios más;

pero una actividad física deficiente es un factor de riesgo, ya que a causa de ello el individuo puede padecer diferentes tipos de patologías tales como la obesidad en primera estancia, problemas de hipercolesterolemia, arterioesclerosis, diabetes, etc. En conclusión, es imprescindible que exista una promoción acerca de la actividad física, sobre beneficios y riesgos que trae consigo para la salud tanto una práctica oportuna o una práctica deficiente, para lograr una concientización por parte de los adultos del Barrio Abajo – Recuay para que puedan adquirir una vejes saludable.

TABLA 4

Con respecto a la dimensión manejo del estrés; se observa, que en los adultos encuestados del barrio abajo de la provincia de Recuay, el 60% tienen un manejo del estrés saludable, y el 40% un manejo del estrés no saludable.

Dichos resultados obtenidos se asemejan a los resultados obtenidos por Vera C, et al. (14) en su investigación denominada: Estilos de Vida de los adultos comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal”, Cuenca, 2018; ya que concluyen que los comerciantes de verdura la Feria Libre el Arenal tienen un buen estilo de vida (97%) y respecto a la dimensión manejo del estrés el 62% cuentan con un manejo del estrés saludable.

Por otro lado los resultados obtenidos difieren con los resultados obtenidos por Palacios N, (22) en su investigación denominada “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama – Piscobamba, 2018”, quien concluye que la dimensión que se encuentra deficiente es el manejo del estrés ya que es casi nulo debido a que ellos no conocen sobre técnicas de relajación o como pueden liberarse del estrés, la cual está afectando a su salud seriamente.

El manejo del estrés hace énfasis cuando el adulto hace esfuerzo por controlar

y reducir la tensión en cualquier situación difícil o que es inmanejable, ya que el estrés es una percepción de una tensión tanto física y psicológica que experimenta el ser humano perturbándole el equilibrio emocional de la persona, cuando ocurren desajustes en los planes de vida de cada individuo; para el cual es importante aprender a manejarlo o a sobrellevarlo de manera oportuna, ya que en esta reacción intervienen casi todos los órganos del cuerpo, como el cerebro, el corazón, la digestión, etc. Esta reacción fisiológica se evidencia con el deseo de huir de la situación confrontándola de manera violenta, para lo cual es necesario que las personas aprendan a manejar el estrés por medio de técnicas de relajación, escuchar músicas, salir a pasear, a caminar, ya que estas actividades actúan disminuyendo el estrés de manera notable y ayuda a sentirse relajados (83).

En la presente investigación se encontró que más de la mitad de la población encuestada cuenta con un buen manejo del estrés, y menos de la mitad un manejo del estrés no saludable, donde este hallazgo es debido a que los adultos no saben cómo actuar frente a situaciones de agobio, de estrés, en las cuales ningún adulto está exonerado de padecerlo, ya que siempre ocurren situaciones que producirá tensión, sentimientos de ira, preocupación, etc. los adultos no saben cómo poder afrontar los episodios de estrés, ya que ellos desconocen la manera de como poder sobrellevar esta situación.

Asimismo, los adultos temen contar a sus familiares o amigos los motivos por los cuales se sienten estresados, por el temor de ser burlado y expuesto al público; y en esos momentos de estrés los adultos buscan un refugio que ellos consideran que los ayudará a superar, como es el caso del consumo de bebidas alcohólicas, lo cual es una estrategia equivocada ya que el consumo de estas sustancias no ayudara en la solución,

al contrario solo agravará la situación además de dañar la salud del ser humano. Esta situación producirá efectos negativos en la salud de la persona, como por ejemplo la hipertensión arterial, enfermedades cardiacas, etc. lo cual afectara gravemente la calidad de vida de los adultos si no consiguen adoptar buenas estrategias para sobrellevar el estrés.

Se concluye, que el estrés repercute en la salud de la persona de una manera drástica, donde ocurren diferentes tipos de cambios en el cuerpo, las cuales pueden ser beneficiosas cuando el estrés es de a corto plazo, pero es muy diferente cuando el estrés se presenta por un tiempo largo, donde se produce excesiva hormonas a causa del estrés que puede provocar afecciones a la salud, causando el deterioro del cuerpo, causando una presión arterial, obesidad, diabetes, desgano, enfermedades cardiovasculares, entre otras más complicaciones. Para lo cual es imprescindible tener en cuenta que el estrés constituye un factor de riesgo en la salud, el bienestar y la calidad de vida en cualquier edad, por esa razón es importante su prevención y control brindando información oportuna para que esta población pueda lograr adquirir el manejo de estrés de manera adecuada y tranquila.

TABLA 5

Con respecto a la dimensión apoyo interpersonal; se observa, que en los adultos encuestados del barrio abajo de la provincia de Recuay, el 36.67% presenta un apoyo interpersonal saludable, mientras que el 66.33% tienen un apoyo interpersonal no saludable.

Dichos resultados se asemejan a los obtenidos por Ordiano C, (21) en su investigación denominada “Estilo de vida y factores Biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”, quien encontró que en la dimensión apoyo

interpersonal la mayoría de los adultos evitan contar sus problemas a los compañeros, familia, prefieren quedarse callados y no contarle a nadie, no buscan apoyo ni en sus amistades, ni compañeros de trabajo ni mucho menos en profesionales de salud.

Por otro lado estos resultados obtenidos difieren a los resultados obtenidos por Beltrán M, (15) en su investigación denominada “Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores”, quien encontró que los estudiantes cuentan con habilidades para establecer relaciones interpersonales y negarse a consumir drogas ilegales.

A estos resultados obtenidos se suman los obtenidos por Palacios N, (22) en su investigación denominada “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito de Llama – Piscobamba, 2018”, quien encontró que en la dimensión apoyo interpersonal los adultos mencionan que cuentan con el apoyo de sus vecinos pero cuando es la cosecha ellos deberán compartir la cosecha con todas las personas que le ayudaron.

El apoyo interpersonal es utilizado para tratar vínculos entre dos o más individuos, lo cual implica que en diferentes situaciones se encuentre estrechamente en contacto con el mundo exterior. El término interpersonal se utiliza cuando las personas tienen la facilidad de relación con otros individuos, en la cual implica la ayuda y el afecto, confianza, la empatía, compartir vivencias, dar consejos; donde todas estas acciones se encuentran dentro del apoyo emocional, apoyo cognitivo, apoyo instrumental y el apoyo material (84).

Respecto a los hallazgos en la presente investigación en los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020; referente al apoyo interpersonal, se pudo encontrar que más de la mitad de los encuestados tienen un apoyo interpersonal no saludable, esto a causa

que los adultos no comparten sus problemas, son reservados, no acceden a comunicar sus inquietudes, sus dudas, etc., esto a causa de sentir temor de ser criticados, burlados, ante otra persona, razón por la cual prefieren no interactuar con una persona ajena y hacer sus cosas solos, situaciones que por desconocimiento los adultos dejan de lado; lo cual es un problema importante, ya que la soledad y el aislamiento desarrollan problemas en la salud de la persona, como por ejemplo el estrés, la depresión y enfermedades cardiacas; es importante recalcar que el adulto es un ser social y necesita de redes de apoyo tanto familiar y social, el cual proporciona diferentes tipos de oportunidades para que la persona participe socialmente, donde estos lazos tienden a ayudar a la persona a vivir mejor y más tiempo, ayuda a tener una mejor salud física y mental.

En conclusión, la interacción con otros individuos es fundamental para el desarrollo de la propia identidad y autoestima pudiendo lograr con ello la percepción y el control sobre el entorno; de la misma manera la ausencia de relaciones puede traer consigo un impacto directo en el bienestar de la persona tanto físico, como el aumento de obesidad, la presión arterial alta, complicándose hasta el padecimiento de enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares e incluso el cáncer; por tal motivo es necesario el apoyo de diferentes autoridades para brindar mayor información sobre esta dimensión que es muy importante para el ser humano.

TABLA 6

Con respecto a la dimensión nivel de autorrealización; se observa, que en los adultos encuestados del barrio abajo de la provincia de Recuay, el 56.67% tienen un nivel de autorrealización saludable, y el 43.33% tienen un nivel de autorrealización no saludable.

Dichos resultados se asemejan con los resultados obtenidos por Ordiano C, (21) en su investigación denominada “Estilo de vida y factores Biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”, quien encontró que respecto a la dimensión de autorrealización casi la mitad de la población estudiada no se siente realizado.

Por otro lado estos resultados obtenidos difieren con los resultados obtenidos por Vera C, et al. (14) en su investigación denominada: Estilos de Vida de los adultos comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal”, Cuenca, 2018; ya que concluyen que los comerciantes de verdura la Feria Libre el Arenal tienen un buen estilo de vida (97%) y respecto a la dimensión de autorrealización el 95% cuentan con un manejo del estrés saludable.

La autorrealización es el suceso por el cual los individuos consiguen cumplir con sus objetivos propuestos, para poder satisfacer sus necesidades y tener una vida plena, en el cual este proceso le permite a la persona descubrir hacia dónde dirigir su vida, existen estudios en la cual mencionan que personas insatisfechas con sus logros puede afectar gravemente a las personas tanto de manera física, psicológica y de manera social, ya que es un factor de indicio al suicidio (85).

Los resultados obtenidos en la presente investigación de los adultos encuestados del barrio abajo – Recuay, muestran que más de la mitad cuentan con un nivel de autorrealización saludable, esto se debe a que los adultos manifiestan sentirse felices con sus logros hasta el momento, que de a poco van logrando sus objetivos planificados con anterioridad para su futuro; por otro lado, una cantidad significativa evidencia su falta de satisfacción en cuanto a la autorrealización; con sentimientos negativos hacia su propia persona, esto debido a que anteriormente la sociedad era

muy diferente, ya que no enfatizaban mucho en la autorrealización de la persona, solo enfatizaban en poder subsistir, obtener una familia, conseguir un empleo para la mantención de los hijos, trabajar para su familia, obtener dinero para la alimentación, ropa, entre otras cosas, a costa de lograr sus metas sobre lo que querían para su vida.

Razones por la cual crea sentimientos de tristeza, frustración, etc. donde estos sentimientos son conductas que impiden el desarrollo pleno, el cual ocasiona diferentes complicaciones respecto a la salud de las personas como es el caso de padecimiento, de estrés, depresión, etc. Por el cual una autorrealización no saludable es un problema de gran impacto, ya que la autorrealización hace énfasis a la adopción del adulto a su inicio de madurez, donde tiene que desarrollar al máximo su talento el cual contribuye a adquirir un sentimiento satisfactorio hacia la misma persona adulta, en la cual le permita alcanzar la superación juntamente con el sentimiento de satisfacción por el mismo; tal como indica la teoría de la motivación humana de Maslow.

Se concluye, que es necesario e importante la realización de diferentes tipos de actividades que promuevan un bienestar respecto a la autorrealización, con la finalidad que la población adquiera un mejor conocimiento sobre el tema, y aprenda a satisfacer la necesidad de autorrealización, reconociéndose como persona que reconoce sus acciones, con un estado de ánimo positivo y con ello preservar un autoestima alto y con ello la realización personal.

TABLA 7

Con respecto a la dimensión responsabilidad en salud; se observa, que en los adultos encuestados del barrio abajo de la provincia de Recuay, 56.67% tienen una responsabilidad en salud saludable, mientras que el 43.33% tiene una responsabilidad en salud no saludable.

Dichos resultados se asemejan a los resultados obtenidos por Vera C, et al. (14) en su investigación denominada: Estilos de Vida de los adultos comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal”, Cuenca, 2018; quien encontró que 31 de los comerciantes siempre acuden por lo menos 1 vez al año a un establecimiento de salud para una revisión.

Por otro lado estos resultados obtenidos son diferentes a los encontrados por Ordiano C, (21) en su investigación denominada “Estilo de vida y factores Biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”, quien encontró que respecto a la dimensión de responsabilidad en salud, la mayoría de la población adulta presenta un estilo de vida no saludable, ya que no muestran una preocupación ni el interés respecto a su salud.

Asimismo, estos resultados obtenidos difieren con los resultados obtenidos por Ramos C, (17) en su investigación denominada “estilos de vida y Factores Biosocioculturales en el adulto sector VI Chonta – Santa María 2016”, quien encontró que existe conducción peligrosa o temeraria o la mala utilización de los servicios de asistencia sanitaria, que repercuten negativamente en su estado de salud.

La responsabilidad en salud de la persona adulta tiene una implicancia de saber escoger y tomar sus decisiones sobre las alternativas saludables y adecuadas; a lo contrario aquellas que ocasionan un riesgo para la salud, asimismo deben de cambiar su conducta y ejecutar actividades que preserven la salud; el cual les permita obtener una vida saludable a los adultos que se da a través de la responsabilidad de sí mismos, con la finalidad de tener un envejecimiento saludable y pleno, para el cual es indispensable el apoyo de la familia, otras redes de apoyo, etc. asimismo esta dimensión hace énfasis a que no solo se debe de acudir al establecimiento de salud al

sentir algún tipo de molestia, sino que se debe de realizar chequeos preventivos y cumplir con las recomendaciones que brinda el personal de salud (86).

En cuanto a los resultados obtenidos respecto a la dimensión responsabilidad en salud de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020; más de la mitad tienen buenas prácticas respecto a su salud, ya que los adultos manifiestan acudir a los establecimientos de salud a realizarse sus chequeos preventivos, cumplen el tratamiento del médico, evitan automedicarse, consumen hierbas naturales curativas de manera responsable, además ante cualquier tipo de dolencia o campaña acuden al establecimiento, así mismo evitan el consumo en exceso de sustancias tóxicas tales como el alcohol, cigarrillo y drogas.

Pero la otra cantidad de los adultos en estudio evidencian su falta de iniciativa en cuidar su salud, manteniendo conductas insanas, debido a que ante cualquier molestia primero acuden a las boticas o farmacias a comprarse un medicamento para calmar su sintomatología, lo cual es un problema ya que los medicamentos se deben de tomar por días específicos, y no solo para calmar el dolor y dejarlo, esta acción produce resistencia al medicamento, lo que significa que ante otro problema de la misma índole el medicamento ya no será efectivo, causando así daños a la salud de la persona; esta misma situación ocurre cuando reciben un tratamiento en el establecimiento de salud, en donde incumplen con las indicaciones del médico; de igual manera, el consumo de sustancias nocivas se encuentra presente en los adultos.

En conclusión, estas acciones insanas repercutirán de forma negativa, ya que no le dan importancia a su salud, incumpliendo y cometiendo actitudes negativas que ocasionará daños irreversibles con presencia de enfermedades crónicas, para lo cual es importante proponer alternativas de solución para concientizar a la población sobre la

importancia de tener responsabilidad en la salud de sí mismos, y con ello evitar muchas complicaciones en su salud.

V. CONCLUSIONES

- En cuanto a los estilos de vida de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020, la mayor parte de los adultos, llevan un estilo de vida no saludable, y un porcentaje mínimo mantienen un estilo de vida saludable; este resultado es debido a los malos comportamientos y conductas que la población estudiada han ido llevando diariamente, a causa del propio desconocimiento y también por la misma etapa en que se encuentran ya que estas conductas un tanto perjudiciales han sido aprendidas desde su niñez, motivo por lo cual es muy difícil cambiar sus hábitos como también su manera de pensar; sin imaginar que esas acciones negativas tienen un alto riesgo para el padecimiento de diferentes tipos de enfermedades crónicas.
- De acuerdo a la dimensión alimentación de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020, una cantidad mayoritaria mantienen una alimentación no saludable, y una cantidad minoritaria una alimentación saludable; este resultado precisa a las inadecuadas alimentaciones, los cuales son realizados para mantenerse llenos, satisfechos pero con falta de nutrición, lo cual es a causa del consumo de comidas rápidas, chatarras, y a ello se le añade el consumo a deshoras, desbalanceadas, etc., las cuales son realizadas por el mismo desconocimiento y por los hábitos ya establecidos de la población; factores que al transcurso de vida traerá consigo la afección a diferentes problemas de salud.
- En cuanto a la dimensión actividad física de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020, la mitad de la población mantienen una actividad física saludable, y la otra mitad mantiene una actividad física no saludable; estos

resultados son porque la mitad de los adultos no consideran importante la realización de actividades físicas, por la falta de motivación, etc.; ello hace hincapié al desconocimiento sobre los beneficios que aportan a la salud la oportuna práctica de actividad física, factor que a corto o largo plazo ocasionará múltiples complicaciones en la salud, como el sobrepeso y posteriormente el padecimiento de obesidad, asimismo al padecimiento de problemas cardiovasculares.

- En cuanto a la dimensión manejo del estrés de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020, la mayoría cuenta con un manejo del estrés saludable y una cantidad menor cuenta con un manejo del estrés no saludable, en donde estos resultados de esta dimensión es saludable debido a que la población estudiada practican técnicas que les ayuda a poder manejar oportunamente los episodios de estrés, como también reconocen estas situaciones para poder afrontarlos de manera positiva; pero por otro lado existe una cantidad que mantiene el manejo del estrés no saludable, esto debido a la falta de conocimiento sobre las técnicas que ayudan a sobrellevar las situaciones de estrés; de modo que se encuentran vulnerables al padecimiento de un estrés crónico, ansiedad, presión alta, incluso algún tipo de trastorno mental como es el caso de la depresión.
- Respecto a la dimensión apoyo interpersonal de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020, la mayor parte de la población mantiene un apoyo interpersonal no saludable y solo una menor cantidad mantienen un apoyo interpersonal saludable; en cuanto a estos resultados existe una deficiencia notoria debido a que la población en estudio desconoce sobre los beneficios que aporta a la salud de la persona tanto el vínculo social, ya sea con amigos, familiares, etc., donde estos beneficios son tanto física y/o psicológica, motivo que durante el

transcurso de vida del adulto ocasionará el desarrollo de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión.

- De acuerdo a la dimensión nivel de autorrealización de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020, más de la mitad de la población estudiada presenta un nivel de autorrealización saludable, mientras que una cantidad menor mantiene un nivel de autorrealización no saludable; estos resultados son obtenidos saludables porque los adultos estudiados se encuentran satisfechos con los logros obtenidos hasta ahora, además se encuentran realizando actividades que les satisfacen y que les permite sentirse realizados como ser humano; pero por otro lado existe una cantidad de la población que cuenta con un nivel de autorrealización no saludable motivo que condiciona la afección de posibles problemas en la salud, como es el caso de estrés, ansiedad, presión arterial alta, etc.
- En cuanto a la dimensión responsabilidad en salud de los adultos del barrio abajo – Recuay, 2020, la mayor parte de la población estudiada refleja una responsabilidad en salud saludable, y una cantidad minoritaria mantiene una responsabilidad en salud no saludable; estos resultados indican el interés de la población por su salud, ya que acuden a los establecimientos de salud a realizarse chequeos preventivos, consumen muy poca cantidad de sustancias nocivas para la salud, etc. los cuales son factores positivos que servirán en el transcurso de vida a obtener una mejor calidad de vida y a una disminución de enfermedades no transmisibles; sin embargo, existe una cantidad que cuenta con una responsabilidad en salud no saludable, esto a causa del desconocimiento de los daños que ocasionan los hábitos inadecuados en cuanto

a la salud, lo cual los pone en riesgo en el transcurso de vida al padecimiento de algún tipo de enfermedad.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

- En cuanto a los estilos de vida es importante proponer intervenciones de parte de la Municipalidad Provincial de Recuay y al Hospital de Apoyo Recuay, para poder concientizar y obtener conductas de mejoras con charlas preventivas y promocionales respecto a sus hábitos inadecuados y así lograr que la población adulta del barrio abajo - Recuay obtenga un bienestar óptimo y una mejor calidad de vida.
- Referente a las conductas alimenticias, realizar propuestas de intervenciones al Hospital de apoyo Recuay para la actuación de charlas informativas y demostrativas en la población adulta del barrio abajo – Recuay y con ello fortalecer los conocimientos sobre la elección, el consumo y preparación de los alimentos balanceados y nutritivos necesarios para fortalecer el funcionamiento del cuerpo humano y así evitar un consumo descontrolado y desfavorable que a la larga ocasiona múltiples daños a la salud del ser humano.
- Respecto a cada una de las dimensiones de los estilos de vida, proponer la realización de actividades por parte del Hospital de apoyo – Recuay conjuntamente a la Municipalidad Provincial de Recuay a trabajar con responsabilidad en la concientización de la población, para mejorar cada uno de ellas, las cuales son la alimentación, la actividad física, manejo del estrés, el apoyo interpersonal, la autorrealización y la responsabilidad en salud; abordando temas de gran interés, reforzando más su conocimiento, y hacerles saber sobre los riesgos, las consecuencias y también las formas de prevenir

actitudes negativas para que esta población pueda generar actitudes positivas referente a su salud y adquirir un estilo de vida saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Soto L. Estilos de vida y calidad de vida [internet]. México; 2011 [citado 23 abril 2020]. Recuperado a partir de: <http://www.mitecnologico.com/Main/EstilosDeVidaYCalidadDeVida>
2. Crovetto M, Vio F. Antecedentes Internacionales de la promoción de Salud en Chile: Lecciones Aprendidas y Proyecciones Futuras. Rev. chil. nutr [revista en internet] 2009 [citado 03 de mayo del 2020]; 36(1). Recuperado a partir de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000100004
3. Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas para la Promoción de Alimentación y Nutrición Saludable [Internet] [citado 23 de abril de 2020]. Recuperado a partir de: www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx?2,4,315,O,S,0,1733%3BS%3B1%3B134.
4. Rojas S. Jarillo E. comunicación para la Salud y estilos de vida Saludables: aportes para la reflexión desde la salud colectiva. Interface Botucatu [revista en internet] 2013 [citado 28 de abril de 2020]; 17(46). Recuperado a partir de: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832013000300008
5. Mohammed A. Adhanom T. Vida Saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible [internet]. organización mundial de la salud; 2018 [citado 03 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>

6. Domínguez C. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso [internet] Perú: Instituto Nacional de Salud; 2019 [citado 03 de mayo 2020]. Recuperado a partir de: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
7. Rodríguez J. ciudadanos empoderados hacia estilos de vida saludable [internet]. Lima; 2019 [citado 23 de 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.esan.edu.pe/conexion/actualidad/2019/08/27/ciudadanos-empoderados-hacia-estilos-de-vida-saludable/>
8. Ministerio de Salud. Actividad Física y Estilos de Vida Saludables ayudan a Prevenir más de 14 tipos de Cáncer [internet].Perú; 2019 [citado 23 de abril 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>
9. Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas para la Promoción de Alimentación y Nutrición Saludable [Internet] [citado 23 de abril de 2020]. Recuperado a partir de: www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx?2,4,315,O,S,0,1733%3BS%3B1%3B134.
10. Pérez L, Raigada J, Collins A, Alza S, Felices A, Jiménez S, Casas J. Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú. Acta med Peruana [revista en internet] 2008 [citado 23 de abril de 2020]; 25(4). Recuperado a partir

de:http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172008000400004

11. Negrete D. 7 hábitos de vida Saludable para un envejecimiento exitoso [internet] 2016 [citado 28 de abril de 2020]. Recuperado a partir de: <https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor>
12. De la Cruz E. Pino J. Estilo de vida relacionado con la Salud [Internet] universidad De Murcia [citado 03 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>
13. Coral R. y Vargas L. Estrategias que promueven Estilos de Vida Saludables. Rev U.D.C.A [Revista en internet] 2014 [citado 03 de mayo de 2020]; 17(1):35- 43 Recuperado a partir de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v17n1/v17n1a05.pdf>
14. Paricahua k. conocimiento sobre estilos de vida saludables en pacientes con síndrome coronario agudo hospitalizados en la ucicor de un hospital nacional. [Trabajo académico para optar el título de especialista en enfermería en cuidado cardiovascular en internet]. Lima: universidad peruana Cayetano Heredia; 2016. [citado 28 de abril de 2020]. Recuperado a partir de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/881/conocimiento_paricahuaflores_katia.pdf?sequence=3&isallowed=y
15. Vera C, Tenelema J. Estilo de vida de los comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal. [Proyecto de investigación previo a la obtención del título de licenciado en enfermería en internet]. Cuenca – Ecuador:

Universidad de Cuenca facultad de ciencias médicas carrera de enfermería; 2018. [Citado el 04 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31337/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>

16. Beltrán M. Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores [Trabajo de Grado para Optar el Título de Psicólogo en internet]. Fundación Universitaria de Los Libertadores; Bogotá; 2016 [citado el 04 de octubre del 2020] recuperado a partir de: <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/958/Beltr%C3%A1nCorredorMarily.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
17. Ugalde, K. Estilos de vida saludables en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el Recinto Chigüe de la Provincia Esmeraldas – Ecuador, 2016. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería en internet]. 94 Esmeraldas – Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2016. [Citado el 04 de Agosto de 2018]. Recuperado a partir de: <https://docplayer.es/33389878-Pontificia-universidad-catolica-del-ecuadorsede-en-esmeraldas-escuela-deenfermeria-tesis-de-grado-previo-a-laobtencion-del-titulo-de.html>
18. Ramos C, Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en el adulto sector VI. Chonta – Santa María. 2016 [tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería en internet] Chimbote. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016 [citado el 29 de septiembre del 2020] Recuperado a partir de: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1258/ADULT>

O_ESTILOS_RAMOS_DAMAZOCARMEN_ROSA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

19. Sandoval E. Estilo de vida y estado nutricional del adulto en Fanupe Barrio Nuevo – Morrope, 2017. Pimentel: Universidad señor del Sipán, Facultad de ciencias de salud escuela profesional académico profesional de enfermería, 2018. [Tesis para obtener el título de licenciada en enfermería en internet]. [Citado el 12 de octubre del 2020] Recuperado a partir de: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/5918/Sandoval%20Siesquen%2c%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Lino, E. Estilos de vida saludable de los docentes de la Facultad de estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. [Tesis de pregrado en internet] Lima. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018 [citado el 04 de octubre del 2020] Recuperado a partir de: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/3635>
21. León K. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento Humano 10 de setiembre – Chimbote. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería en internet]. Chimbote: Universidad católica los ángeles de Chimbote; 2017. [citado el 14 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3795/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_LEON_TUANAMA_KATERINE_MASSIEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Ordiano C. estilos de vida y factores Biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap-Huaraz, 2018 [Tesis para Optar el Título Profesional de

Licenciada en Enfermería en internet] Huaraz. Universidad católica los
Ángeles de Chimbote; 2018 [citado el 04 de octubre del 2020]. Recuperado a
partir de:
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO
_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDA
LENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

23. Palacios, N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del
distrito de Llama – Piscobamba, 2018. [Tesis para optar el título de Licenciada
en Enfermería]. Huaraz: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote;
2014. [Citado el 04 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de:
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULT
OS_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.
pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

24. Guerrero L, León A, Estilo de vida y salud. Educere [artículo de Internet]. 2010
[citado el 04 de octubre del 2020] 14(48):13-19. Recuperado a partir de:
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>

25. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de
la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión [revista en
internet] 2011 [citado el 11 de febrero del 2021] 8(4):16–23. Recuperado a
partir de:
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166570632011
000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166570632011000400003)

26. Osorio A, Toro M, Macías M, Valencia C, Palacio S. La Promoción de la Salud
como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables [Internet] 2010

- [citado 12 de mayo de 2020]. URL:
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>
27. Rojas J. Zubizarreta M. Reflexiones del estilo de vida y vigencia del autocuidado en la atención primaria de salud. Rev Cubana Enferm [revista en internet] ciudad de la Habana; 2007 [citado 12 de mayo de 2020].23 (1). Recuperado a partir de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100007
28. Muños L. Monreal C. Marco M. El adulto: Etapas y consideraciones para el Aprendizaje [internet] [citado 04 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de:
<file:///C:/Users/PC001/Downloads/Dialnet-ElAdulto-1183063.pdf>
29. Echabautis A, Gomez Y, Zorrilla D. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar santa rosa de san juan de Lurigancho. [Informe final de tesis para optar al título profesional de enfermería]. Lima: universidad María Auxiliadora; 2019[citado 30 de mayo de 2020].URL:<http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/472019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
30. Calderón D, Paz D, Orosco Y. Caracterización de los estilos de vida en estudiantes universitarios, revisión documental en el periodo 2010-2020 [internet] 2020 [citado el 30 de setiembre del 2020] recuperado a partir de:
<https://repository.usc.edu.co/bitstream/20.500.12421/3247/3/CARACTERIZACI%C3%93N%20DE%20LOS%20ESTILOS.pdf>
31. Organización Mundial d la Salud. Promoción De la salud glosario [internet] 1998 [citado el 29 de setiembre del 2020] Recuperado a partir de:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=30AF7119392126A39FB3DF9A710E0F6C?sequence=1

32. Ministerio de Salud. Que son los estilos de vida saludable [Internet]. 2016 [citado 04 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf
33. Rondanelli, R., Rondanelli, R. Estilo de vida y enfermedad cardiovascular en el hombre. Rev.Méd.ClínicaCondes. [revista en internet] 2014; 25(1): 69-77. [Citado el 04 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: https://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20médica/2014/1%20Enero/11-Dr.Rondanell.pdf
34. Grimaldo M. Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima [Internet] 2016 [citado 04 de mayo de 2020]. URL: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3339312.pdf>
35. Huarancca T y Yaranga R. Estilos de vida Según Grados de Hipertension Arterial en usuarios que acuden al hospital II Essalud – Huancavelica. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en enfermería en internet].Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2016. [citado 30 de mayo de 2020]. URL:<http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1856/TESIS%20%20HUARANCCA%20Y%20YARANGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
36. Hernandez J, Salasar M, Salazar C. Influencia del estilo de vida y la funcionalidad sobre la calidad de vida relacionada con la salud en población

- mexicana con salud comprometida. Educacion Fisica y Ciencia [revista en internet] 2015 [citado el 22 de octubre del 2020]. 17 (1). Recuperado a partir de: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.6707/pr.6707.pdf
37. Becoña E, Vásquez F, Oblitas L. Promoción de los Estilos de vida Saludables: ¿Realidad o Utopía? Rev. Dialnet [Revista en internet] 1999 [citado el 22 de octubre del 2020]. 17(2). Recuperado a partir de: <file:///C:/Users/PC001/Downloads/DialnetPromocionDeLosEstilosDeVidaSaludables-4611602.pdf>
38. Sarabia M. Vásquez L. Nápoles N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. Rev Hum Med [revista en internet] ciudad de Camaguey; 2005 [citado el 26 de octubre del 2020]. 5 (2). Recuperado a partir de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006
39. Gamarra M, Rivera H, Alcalde M, Cabellos D. Estilos de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. Rev.Scientia [revista en internet] 2010 [citado el 22 de octubre del 2020]. 2(2). Recuperado a partir de: <file:///C:/Users/PC001/Downloads/451-Texto%20del%20art%C3%ADculo1426-2-10-20171030.pdf>
40. Castillo G. estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento humano, vista al mar ii_nuevo Chimbote 2015. [TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA]. Chimbote: universidad los Ángeles de Chimbote; 2017 [citado 11 de mayo de 2020]. URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2836/ADULT>

OS_JOVENES_ESTILO_DE_VIDA_CASTILLO_L%c3%93PEZ_GERAL
DINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

41. Vargas s. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en el distrito de polobaya. tesis de enfermería [tesis en internet] Arequipa: universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2015 [citado el 04 de octubre del 2020] Recuperado a partir de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/379>
42. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. [Tesis Doctoral en internet]. Guatemala: universidad de Barcelona; 2017 [citado el 04 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf
43. Guerrero D. Características de la Consejería Nutricional que brinda la Enfermera a las madres de niños entre 6 y 12 meses, desde la perspectiva transcultural en la microrred los olivos. 2013 [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería en internet] Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014 [citado el 06 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3695/Guerrero_cd.pdf?sequence=1
44. Leguado J. Gómez M. Estilos de vida Saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad cooperativa de Colombia. Rev. Hacia la prom de sal. [internet] 2014 [citado 05 de mayo de 2020]; 19(1).68:83 Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>

45. Acuña Y. Cortes R. Promoción de Estilos de vida saludable área de salud de esparza [internet]. Costa Rica; 2012 [citado 04 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf
46. Ortiz R. Patrones Alimentarios- Guías Nutricionales. [Internet] Universidad de Alacante Departamento de enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud Pública de la ciencia; 2011 [citado el 06 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: <file:///C:/Users/PC001/Downloads/TEMA%20PATRONES%20ALIMENTARIOS-guias%20nutricionales.pdf>
47. Macias A, Quintero M, Camacho E., Sánchez J. LA TRIDIMENSIONALIDAD DEL CONCEPTO DE NUTRICIÓN: SU RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD. Rev,chil.nutr [revista en internet] 2009 [citado el 06 de octubre del 2020].36 (4). Recuperado a partir de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400010
48. Aranceta J. las guias alimentarias, herramientas de la promoción de la salud. [internet] 2014 [citado el 05 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.efesalud.com/las-guias-alimentarias-herramienta-de-promocion-de-la-salud/>
49. Escobar J. Actividad física como Estilos de vida saludable: criterios Básicos. Rev.Méd.Risaralda [revista en internet] 2003 [citado el 04 de octubre del 2020] 9(2). Recuperado a partir

de:file:///C:/Users/PC001/Downloads/DialnetActividadFisicaComoEstiloDe
VidaSaludable-5030454.pdf

50. Calderón D, Paz D, Orosco Y. Caracterización de los estilos de vida en estudiantes universitarios, revisión documental en el periodo 2010-2020 [internet] 2020 [citado el 30 de setiembre del 2020] recuperado a partir de: <https://repository.usc.edu.co/bitstream/20.500.12421/3247/3/CARACTERIZACI%C3%93N%20DE%20LOS%20ESTILOS.pdf>
51. Navarro A, Díaz B, Muños E, Sergio, Pérez J, Condición física y su vinculación con el rendimiento académico en estudiantes de Chile. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud [revista en Internet]. 2017;15(1):309-325. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77349627020.pdf>
52. Hernández k. Antecedentes del Stress. [Internet] 2004 [citado 05 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: <https://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/8063/3/158.72-H558f-CAPITULO%20II.pdf>
53. Perez J. Echauri M. Salcedo A. El Estrés [internet] 2000 [citado 05 de mayo de 2020]. Recuperado pr: <http://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/estresfolleto.pdf>
54. OMS. Pausas Activas en el Trabajo: disminuyen el estrés y mejoran la calidad de vida. [internet]. [citado el 15 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: <http://espacioin.com.ar/pausas-activas-en-el-trabajo-disminuyen-el-estres/>
55. Estrés. Significados.com [internet] 2015 [citado el 04 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.significados.com/estres/>

56. Gobierno de Navarra. El estrés. [Internet]. Departamento de salud. 2014 [citado el 04 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: [http://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/estrés folleto. pdf](http://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/estrés_folleto.pdf)
57. Hernández k. Antecedentes del Stress. [Internet] 2004 [citado 05 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: <https://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/8063/3/158.72-H558f-CAPITULO%20II.pdf>
58. Ugalde, K. Estilos de vida saludables en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el Recinto Chigue de la Provincia Esmeraldas – Ecuador, 2016. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería en internet]. 94 Esmeraldas – Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2016. [Citado el 04 de Agosto de 2018]. Recuperado a partir de: <https://docplayer.es/33389878-Pontificia-universidad-catolica-del-ecuadorsede-en-esmeraldas-escuela-deenfermeria-tesis-de-grado-previo-a-laobtencion-del-titulo-de.html>
59. Anton M. Gomez R. Rondon H. Estilo de vida del profesional de Enfermería y calidad del cuidado al niño post operado de cirugía cardiaca en la Unidad Post Operatoria Cardiovascular del Instituto Nacional Salud del Niño, Breña, 2017 [trabajo de investigación en internet] Lima: Universidad Peruana Unión; 2017. [citado el 04 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/778/Mar%EDa_Trabajo_Investigaci%F3n_2017.pdf?sequence=5.
60. Anton M. Gomez R. Rondon H. Estilo de vida del profesional de Enfermería y calidad del cuidado al niño post operado de cirugía cardiaca en la Unidad Post

Operatoria Cardiovascular del Instituto Nacional Salud del Niño, Breña, 2017 [trabajo de investigación en internet] Lima: Universidad Peruana Unión; 2017. [citado el 04 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/778/Mar%EDa_Trabajo_Investigaci%F3n_2017.pdf?sequence=5.

61. Gálvez K. carrasco L. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto atendidos en el hospital II – 2 Tarapoto, Febrero – Junio, 2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería en internet] Universidad Nacional de San Martín: Tarapoto; 2018 [citado el 28 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3182/ENFERMERIA%20%20%20Katty%20Fiorella%20G%C3%A1lvez%20Acho%20%26%20Luz%20Mery%20Carrasco%20Ram%C3%ADrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
62. Aristizabal P, Blanco B, Sanchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ* [internet] México; 2011[citado 12 de mayo de 2020]; 8(4). Recuperado a partir de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
63. Leguado J. Gómez M. Estilos de vida Saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad cooperativa de Colombia. *Rev. Hacia la prom de sal.* [revista en internet] 2014 [citado 05 de mayo de 2020]; 19(1).68:83 Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>

64. Vera J. Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo Independencia. [Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: universidad cesar vallejo; 2017 [citado 05 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11970/Vera_LJM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
65. Vera G. ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS MAYORES DE LA URBANIZACIÓN CÁCERES ARAMAYO, NUEVO CHIMBOTE, 2020. [tesis en internet] Universidad Católica los angeles de Chimbote; 2020 [citado el 05 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19151/ADULTOS_MAYORES_VERA_%20LOAYZA_%20GEORGIBELT_%20RENE%203%89%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
66. Rosal R. El crecimiento personal o autorrealización: meta de las psicoterapias humanistas [internet] 1986 [citado el 04 de octubre del 2020]. Recuperado a partir de: [file:///C:/Users/PC001/Downloads/64551-Text%20de%20l'article88772-1-10-20071020%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PC001/Downloads/64551-Text%20de%20l'article88772-1-10-20071020%20(1).pdf)
67. Gerardo J, Treviño G, Magdalena S, González P. Conocimiento Personal Autorrealización y Valores. [internet] [citado 05 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: https://www.academia.edu/6064043/CONOCIMIENTO_PERSONAL_AUTORREALIZACION_Y_VALORES

68. Sabater V. La Teoría de la autorrealización: la clave del Potencial Humano [artículo en internet] 2020 [citado el 04 de octubre del 2020] recuperado a partir de: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autorrealizacionla-clave-del-potencial-humano/>
69. Hernández R, Fernández C, Pilar M. Metodología de la investigación [Internet] 2010 [citado 06 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
70. Casao P. Introducción a la investigación en ciencias sociales [internet] 3ra edición: Buenos aires; 2006 [citado 10 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: <http://alcazaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20EN%20CC.SS..pdf>
71. Hernández J. Definición del tipo de investigación a realizar: básicamente exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. Documento de internet).(citado 30/07/2017).Disponible en : http://www.dre-learning.com/download/cursos/mdli/parte_4.htm
72. Márquez R. Tuero del Prado C. Estilos de vida y actividad física [internet] Ediciones Díaz de Santos. Madrid; 2012 [citado 06 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: <https://elibro.net/es/ereader/uladech/62744?page=3>
73. Martínez A, Pedrón C. conceptos Básicos en Alimentación. [Internet] Madrid; 2016 [citado 11 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos_alimentacion.pdf.

74. Licata, M. La actividad física dentro del concepto de la salud [internet] Zonadiet; 2007 [citado 11 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud.htm>
75. Regueiro A. CONCEPTOS BÁSICOS: ¿QUE ES EL ESTRÉS Y CÓMO NOS AFECTA? [internet] [citado 10 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
76. Rigo. Dimension interpersonal. [internet] 2011 [citado 05 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: <http://rigo-temas.blogspot.com/2011/04/tema-3-dimension-interpersonal.html>
77. Hernández A, Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea. [Internet] CIPS. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas: Puerto Rico; 2004 [citado 11 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120822013410/angelo11.pdf>
78. Castillo G. estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento humano, vista al mar ii_nuevo Chimbote 2015. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería en internet]. Chimbote: universidad los Ángeles de Chimbote; 2017 [citado 11 de mayo de 2020]. Recuperado a partir de: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2836/ADULTOS_JOVENES_ESTILO_DE_VIDA_CASTILLO_L%c3%93PEZ_GERALDINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y

79. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Código de ética para la investigación [Internet]. Chimbote; 2019 [citado 05 de febrero del 2021]. Recuperado a partir de: <http://www.uladech.edu.pe/>
80. Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud. Educere [artículo en internet] 2010 [citado el 05 de diciembre del 2020]. 14 (48):13-19. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
81. Palomares Estrada L. Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. [Tesis en internet] Perú: universidad peruana de ciencias aplicadas, lima; 2014 [citado el 05 de diciembre del 2020]. Recuperado a partir de: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestr%c3%ada_LitaPalomares.pdf?sequence=2&isAllowed=y
82. Valverde L. Actividad física, salud y calidad de vida [internet] [citado 05 de Diciembre del 2020] Recuperado a partir de: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10789/ValverdePujante3de9.pdf?sequence=3>
83. Barrio J. García M. López M. Bedia, M. Control del estrés International Journal of Developmental and Educational Psychology [artículo en internet] 2006 [citado el 05 de diciembre del 2020] 2 (1); 429-439. Recuperado a partir de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832312036.pdf>.
84. Monte de Ocas, Relaciones familiares y redes sociales [internet] México; 2002 [citado el 05 de diciembre del 2020]. Recuperado a partir de: <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/articulos/envejdemo.pdf>

85. Nadia M. necesidad de autorrealización. [Internet] [Citado el 05 de diciembre del 2020]. Recuperado a partir de:
http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/16/art_1.pdf
86. Rodríguez E. Conocimientos y percepciones de salud de Adultos Jóvenes en relación con su estilo de vida. [Tesis en internet] 1996 [citado el 05 de diciembre del 2020]. Recuperado a partir de:
<https://core.ac.uk/download/pdf/76593687.pdf>



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL
BARRIO ABAJO – RECUAY, 2020**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	Actividades	Año 2020								Año 2021							
		Semestre I				Semestre II				Semestre I				Semestre II			
		Mes				Mes				Mes				Mes			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto	X	X	X													
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				X												
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				X												
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				X												
5	Mejora del marco teórico	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	Redacción de la revisión de la literatura.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		X														
8	Ejecución de la metodología					X											
9	Resultados de la investigación						X	X									
10	Redacción del Análisis de Resultados									X							
11	Conclusiones y recomendaciones									X	X	X					
12	Redacción de la Introducción, Resultados y Abstrac										X	X					
13	Revisión y Redacción del pre informe de Investigación									X	X	X	X				
14	Sustentación Pre Informe de Investigación												X				
15	Reacción del informe final													X			
14	Aprobación del informe final por el Jurado de Investigación														X	X	

15	Presentación de ponencia en jornadas de investigación																	X	X		
16	Redacción de artículo científico																		X	X	



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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL
BARRIO ABAJO – RECUAY, 2020**
AUTOR: Walker, Sechrist, Pender
MODIFICADO POR: Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo (2020).

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Usted se alimenta 3 veces al día entre el: desayuno, almuerzo y cena	N	V	F	S
2	Usted consume frutas, verduras, cereales y granos de manera frecuente.	N	V	F	S
3	Usted bebe agua a diario entre 4 a 8 vasos.	N	V	F	S
4	Usted consume con frecuencias alto contenido de grasas en sus comidas.	N	V	F	S
5	Usted prefiere consumir más alimentos embazados que los alimentos naturales.	N	V	F	S
6	Usted lee las etiquetas de sus alimentos.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Realiza algún tipo de ejercicio entre 20 a 30 minutos 3 veces a la semana.	N	V	F	S
8	Usted realiza diariamente algún tipo de actividad que incluya el movimiento de todo cuerpo.	N	V	F	S

MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted conoce las causas para desarrollar la tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Usted expresa sentimientos de culpabilidad, preocupación e irritabilidad ante situaciones de tensión.	N	V	F	S
11	Usted se plantea alternativas de solución al problema de tensión y preocupación.	N	V	F	S
12	Usted realiza alguna actividad de distracción como bailar, salir a pasear, hacer deporte, ver televisión, escuchar música.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Usted se relaciona con facilidad con otras personas.	N	V	F	S
14	Usted mantiene una buena comunicación con las personas de su entorno.	N	V	F	S
15	Usted comparte sus inquietudes o deseos con otras personas.	N	V	F	S
16	Usted busca ayuda de otra persona para poder solucionar algún problema.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Usted se encuentra satisfecho con lo que ha logrado durante su vida	N	V	F	S
18	Usted realiza actividades que le permitirán su progreso de manera personal.	N	V	F	S

RESPONSABILIDAD EN SALUD					
19	Usted acude al establecimiento de salud, por lo menos una vez al año.	N	V	F	S
20	Cuando usted presenta algún daño físico acude al establecimiento de salud.				
21	Usted tiene hábitos saludables para mantener su salud.	N	V	F	S
22	Usted se automedica.	N	V	F	S
23	Usted cumple con el tratamiento prescrito por el médico.	N	V	F	S
24	Toma en cuenta las indicaciones del personal de salud.	N	V	F	S
25	Participa en las actividades que ofrecen los establecimientos de salud como campañas, etc.	N	V	F	S
26	Consume sustancias perjudiciales como el: alcohol, cigarro y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N = 1

A VECES V = 2

FRECUENTEMENTE F = 3

SIEMPRE S = 4



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

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS DEL
BARRIO ABAJO – RECUAY, 2020**

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 establecidas.

La investigadora se compromete a guardar la confidencialidad y anonimato de los
datos obtenidos, donde 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



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Año de la Universalización de la Salud”

Chimbote, 15 de setiembre 2020

OFICIO N° 01 -2020-EPE-ULADECH CATÓLICA

Sr(a).

Atalaya Camones Daysi Mónica
Adulta del barrio abajo – Recuay.

De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted para expresar nuestro cordial saludo en nombre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El motivo de la presente tiene por finalidad presentar a la estudiante **Milla Camones Josselin Milagros**, con código de matrícula N° **1212181127**, de la Carrera Profesional de Enfermería, quién ejecutará de manera remota o virtual, el proyecto de investigación titulado “Caracterización de los Estilos de Vida de los Adultos del “Barrio Abajo” – Recuay, 2020” durante los meses de setiembre y octubre del presente año.

Por este motivo, mucho agradeceré brindar las facilidades a la estudiante en mención a fin culminar satisfactoriamente su investigación el mismo que redundará en beneficio de la comunidad en mención.

Es espera de su amable atención, quedo de usted.

Daysi Atalaya Camones
DNI: 41486118