



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE
LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR
SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL
GRADO ACADEMICO DE BACHILLER EN
ENFERMERIA

AUTOR

LEON ALVARADO, ELIAS VICENTE
ORCID:0000-0003-1704-0570

ASESOR

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO
ORCID: 0000-0003-1940-0365

HUARAZ – PERU

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

León Alvarado, Elías Vicente

ORCID: 0000-0003-1704-0570

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

JURADO

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000 – 0002 – 9166 – 7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID: 0000 – 0002 – 3664 – 909X

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID ID: 0000-0002-1205-7309

HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía

PRESIDENTE

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán

MIEMBRO

Mgtr. Fanny Rocío Ñique Tapia

MIEMBRO

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo

ASESOR

AGRADECIMIENTO

Al todopoderoso, quien ha iluminado mi sendero, Ha sido el creador del universo, el que me ha dado fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado; aún sin merecerlo, me regala su inmenso amor y misericordia por ello, dedico mi trabajo con toda mi humildad a Dios.

A los vendedores del mercado popular señor de la soledad, quienes me dieron la confianza y colaboraron para la realización del presente estudio de investigación, un fraternal agradecimiento.

Elías León

DEDICATORIA

A mis padres, por brindarme la vida y
hacer que me desarrolle
profesionalmente, por transmitir
principios morales desde muy pequeño.

A mi familia, por su amor, cariño,
apoyo incansable e incondicional
brindado. A mi esposa Ziada Garro
Cerna e hijos, por ser tan especial, por
ser la luz en la oscuridad y un motivo
de superación continua.

A la Universidad, católica Los
Ángeles Chimbote, por abrirme las
puertas de sus aulas y darme la
oportunidad para desarrollarme
profesionalmente.

A los docentes, excelentes
profesionales que compartieron su
conocimiento de una manera
excepcional.

Elías León

RESUMEN

La presente investigación fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo con diseño de una sola casilla, tuvo como objetivo general determinar la caracterización de los estilos de vida de los Vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019. La muestra estuvo conformada por 170 adultos vendedores, a quienes se les aplicó el instrumento de escala valorativa del estilo de vida, utilizando como técnica la entrevista. El análisis y el procesamiento de datos fue apoyado del Software SPSS 25.0. Se obtuvieron los siguientes resultados: 76,5% de los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad tienen un estilo de vida no saludable y un 23,5% mantiene un estilo de vida saludable. En cuanto a las dimensiones de los estilos de vida encontramos en la dimensión Alimentación el 78,2% tienen un estilo de vida no saludable y el 21,8% son saludables, Actividad ejercicio el 71,2% tienen un estilo de vida no saludables y el 28,8% son saludables, Manejo del estrés el 68,8% tienen un estilo de vida no saludables y el 31,2% son saludables, Apoyo interpersonal el 51,2% tienen un estilo de vida no saludables y el 48,8% son saludables, Autorrealización el 15,9% tienen un estilo de vida no saludables y el 84,1% son saludables, Responsabilidad en salud el 65,9% son no saludables y el 14,1% son saludables. Se concluyó que la gran mayoría de los adultos vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz tienen un estilo de vida no saludable.

Palabras claves: Adultos, Estilos de vida, Vendedores.

ABSTRACT

This research was quantitative, descriptive level with a single box design, its general objective was to determine the characterization of the lifestyles of the Sellers of the Popular Market Señor de la Soledad, Huaraz - 2019. The sample consisted of 170 adult salespeople, to whom the lifestyle assessment scale instrument was applied, using the interview as a technique. The analysis and data processing was supported by the SPSS 25.0 Software. The following results were obtained: 76.5% of the sellers of the Señor de la Soledad Popular Market have an unhealthy lifestyle and 23.5% maintain a healthy lifestyle. Regarding the dimensions of the lifestyles, we find in the dimension Food, 78.2% have an unhealthy lifestyle and 21.8% are healthy, Activity exercise 71.2% have an unhealthy lifestyle and the 28.8% are healthy, Stress management 68.8% have an unhealthy lifestyle and 31.2% are healthy, Interpersonal support 51.2% have an unhealthy lifestyle and 48.8 % are healthy, Self-actualization 15.9% have an unhealthy lifestyle and 84.1% are healthy, Health responsibility 65.9% are unhealthy and 14.1% are healthy. It was concluded that the majority of adult vendors at the Señor de la Soledad Popular Market, Huaraz have an unhealthy lifestyle.

Keywords: Adults, Lifestyles, Sellers.

CONTENIDO

	Pág.
EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
CONTENIDO	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA	7
III. METODOLOGÍA	25
3.1. Diseño de la investigación.	25
3.2. Población y Muestra.	25
3.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores.....	26
3.4. Técnicas e instrumentos.....	30
3.5. Plan de Análisis.	32
3.6. Matriz de consistencia	32
3.7. Principios éticos.....	34
IV.RESULTADOS	36
4.1. Resultados.....	36
4.2. Análisis de resultados	43
V. CONCLUSIONES	57
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
ANEXOS	78

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019.....	36
TABLA 2 ALIMENTACIÓN DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019.....	37
TABLA 3 ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019.....	38
TABLA 4 MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019.....	39
TABLA 5 APOYO INTERPERSONAL DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019.....	40
TABLA 6 AUTORREALIZACIÓN DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019.....	41
TABLA 7 RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019.....	42

ÌNDICE DE GRÁFICO

	Pág.
GRÁFICO 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019	36
GRÁFICO 2 ALIMENTACIÓN DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019	37
GRÁFICO 3 ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019.....	38
GRÁFICO 4 MANEJO DEL ESTRÉS DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019.....	39
GRÁFICO 5 APOYO INTERPERSONAL DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019.....	40
GRÁFICO 6 AUTORREALIZACIÓN DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019	41
GRÁFICO 7 RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ - 2019.....	42

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó con la finalidad de determinar la caracterización de los estilos de vida de los Vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019. Ya que un porcentaje muy alto de la población sanitaria se debe a las condiciones a las que está expuesta la persona.

La Organización Mundial de Salud (OMS) define que los estilos de vida de los seres humanos actualmente se han visto afectados de manera descontrolada por motivo del origen de productos procesados, así también por motivo de la globalización que ayuda a que se puedan comercializar fácilmente. Asimismo, se han obtenido datos referentes a los problemas de obesidad y sobrepeso por consecuencia de una mala alimentación y defectuosa práctica de actividades físicas, en el caso del departamento de Huancavelica es considerada como una de las poblaciones con mayores porcentajes de desnutrición y también con altos índices de sobrepeso que son problemas para considerar e investigación. En caso se continúe con la mala costumbre de alimentación en las diferentes poblaciones se verán afectados a largo plazo con la aparición de enfermedades que sin duda alguna será ya irreversible (1).

La OMS define que una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar física y mental conforma un estilo de vida saludable, esto abarca temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de las enfermedades, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, el entretenimiento y las actividades sociales. Si todo esos no son practicados adecuadamente, es importante comenzar a analizar cómo lograr el objetivo de una vida saludable y hacer los ajustes necesarios en la vida diaria. En primer lugar, es fundamental comprender los hábitos que se quieren cambiar

y las motivaciones que nos inducen a realizar estos cambios y encontrar a los profesionales idóneos para asesorarlos adecuadamente (2).

Instituto Nacional de Estadística e Informática, en el trimestre de análisis, se observa algunos problemas de salud presentando un incremento del 40,2% al 50,3% mientras que el 20,8% padecieron solo un problema de enfermedad crónica de diabetes, causando la incrementación de morbilidad en diversos países (3).

Los estilos de vida se definen como procesos tradicionales, sociales, conductas, hábitos de cada grupo o individuo que llevan a satisfacer sus necesidades humanas para lograr su bienestar y la vida también los estilos de vida son los principales combatientes de los factores de peligro o que amenazan el bienestar de la persona, por tanto es definido como un proceso continuo y coordinado compuesto por actitudes personales, que son también de tipo social, el interés social es el ámbito de estudio que ha conducido a la proliferación y publicación de investigaciones, de una manera que en estos tiempos el concepto de estilos de vida se usa en mayores dimensiones desde la área de salud hacia otros estudios (4).

Los socios que conforman este mercado son 170 vendedores para él Cuenta con la junta directiva para su administración que dirigen el mercado popular para su buen funcionamiento conformados por: presidente, vicepresidente, secretarios, tesorera, vocal, este mercado es beneficiado con los servicios de agua potable EPS CHAVIN, abastecido de energía eléctrica por la empresa Hidrandina, recolección de desechos por el camión recolector servicio brindado por la municipalidad de Huaraz, los vendedores cuentan con los servicios móviles de, Movistar, Claro, Entel y Bitel.

Este mercado popular cuenta con un patrón espiritual que es Señor de la Soledad que se celebra los días 05 y 06 de marzo de cada año, las religiones que

profesan es católica y evangélico y otros en su minoría, sus comidas típicas son: Llunca con gallina, picante de cuy, puchero, jamón, y los bailes tradicionales como el pasacalle, huaynos ancashinos, también tiene como las vestimentas típicas el sombrero de lana y paño, lliclla, blusa de colores, pollera Llanqui, como su actividad económica son las ventas en diferentes rubros de acuerdo a la sectorización de venta de productos en el primer piso sector verduras, frutas carnes, pescado y abarrotes.

Las enfermedades más relevantes en el mercado popular son: problemas respiratorios, problemas gástricos, obesidad, estrés, osteomusculares, hipertensión arterial. los vendedores del mercado popular un porcentaje mayoritario se atiende por el SIS de acuerdo a su jurisdicción, seguido como, el Hospital Víctor Ramos Guardia y el C.S Huarupampa, C.S Nicrupampa y C.S Palmira, un porcentaje mínimo están asegurados en el Essalud.

Frente a lo expuesto consideramos pertinente la realización de la presente investigación planteando el siguiente problema ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019?

Para dar respuesta al problema se planteó el siguiente objetivo general: Caracterizar los estilos de Vida practicados de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019.

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

1. Determinar los estilos de vida, de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019:

2. Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto a la dimensión alimentación.
3. Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto a la dimensión actividad física.
4. Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto la dimensión manejo del estrés.
5. Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto la dimensión apoyo interpersonal.
6. Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto la dimensión autorrealización.
7. Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto la dimensión responsabilidad en salud.

El presente trabajo de investigación se justifica como estudiante de enfermería se busca contar con información y conocimientos, respecto a la caracterización existente de los estilos de Vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019. En relación a los variables del estilo de vida saludable, se justifica esta investigación por lo que se realizara la entrevista y observación de los estilos de vida de cada vendedor y las practicas buenas o malas con respecto a la alimentación, hábitos, costumbres y creencias, con prácticas malas o buenas que conllevan a estilos de vida saludable o desordenes en la salud de cada individuo para que el proyecto llegue a futuros estudios a cerca de este tema de mucha importancia.

En relación al tema de los estilos de vida saludables les compete a los establecimientos de salud velar por el bienestar de la persona de su jurisdicción para ello es de suma importancia la ayuda de las investigaciones de promoción, prevención

y prácticas para los estilos de vida de la población es necesario la intervención de las autoridades de la comunidad para disminuir y controlar este tipo de actos siendo este problema individual o familiar, para este acto la universidad interactúa para aportar el conocimiento sobre el tema, para este estudio se requiere conocer con mayor detalle las conductas alimentarias, de prácticas de ejercicios, manejo del estrés, por lo cual es necesario contar con un listado de actitudes o conducta individual que conlleve a una vida saludable, con la intervención de ayuda aportando los estudiantes de la universidad y colectiva que definen el que hacer o no hacer para vivir bien y gozar de buena salud.

En lo metodológico se justifica porqué se hizo uso del cuestionario virtual aplicada a la población para la recolección de los datos e información, por último, el proyecto contribuirá a profundizar los propios conocimientos del autor acerca del tema, lo mismo que ayudará en la práctica de la vida profesional y cotidiana. En términos de viabilidad, el responsable de la investigación cubrirá los costos totales de los recursos materiales, humanos y financieros que permitieron el logro de los objetivos.

El presente trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo de nivel descriptivo, con una población y una muestra conformada por 170 participantes. Como técnica de investigación se aplicó la encuesta y como instrumento el cuestionario estructurado, el procesamiento de la información fue a través del Software SPSS 25.0.

Los principales resultados obtenidos por el presente estudio fueron: En función a la dimensión alimentación del 100% de vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad de Huaraz, un 78.2% lleva una alimentación no saludable en su vida cotidiana, sin embargo, un 21.8% tiene una alimentación saludable. En función a la dimensión

actividad física del 100% de vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad de Huaraz, un 71.2% no es saludable en la dimensión de la actividad y ejercicio y un 28.8% tienen actividad y ejercicio saludable. En función a la dimensión manejo del estrés del 100% de vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad de Huaraz, un 68.8% tiene el manejo de estrés no saludable, además de un 31.2% que tienen manejo de estrés saludable. En función a la dimensión apoyo interpersonal un 51.2% tienen apoyo interfamiliar no saludable, además de un 48.8% que posee apoyo interfamiliar saludable. Respecto a la quinta dimensión un 84.1% posee autorrealización de manera saludable, además de un 15.9% que tiene autorrealización de forma no saludable. Finalmente, respecto a la responsabilidad en salud un 85.9% no tiene responsabilidad en la salud de manera saludable, seguido por un 14.1% que si posee un estilo de vida saludable en función a esta dimensión.

Ante ello se concluyó: En cuanto al estilo de vida de los vendedores del mercado popular señor de la soledad la gran mayoría de la población de estudio posee un estilo de vida no saludable, y un porcentaje mínimo tienen un estilo de vida saludable, esto se debe por motivos de que no existe una práctica correcta y conocida por parte de los participantes sobre cada uno de los factores que intervienen en un estilo de vida saludable; principalmente en aspectos como la alimentación, actividad física y manejo del estrés.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación

A nivel internacional:

Durán S. (5), en su tesis titulado “Actividad Física y Perfil de Estilos de Vida Promotores de la Salud en Adultos Mayores Chilenos Realizado en la Red Medica de Chile en el 2017”, el objetivo fue determinar los estilos de vida saludable en su estudio de tipo transversal, cuyo objetivo es determinar la actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores chilenos realizado en la red medica de Chile, donde concluye que el sedentarismo se asocia negativamente con todos los aspectos referentes a los estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores autónomos chilenos, hecho que sugiere fomentar la práctica regular de la actividad física, no solo como un componente de prevención, sino que también, como un elemento de intervención social, lo que podría favorecer las redes de apoyo y la calidad de vida de los adultos mayores.

García J. y Vélez C. (6), en su investigación “Determinante social de la salud y calidad de vida en mujeres adultas de Manizales. Colombia, 2017”, cuyo objetivo es valorar la correlación entre el determinante social de la salud y estilo de vida en mujeres adultas de la ciudad de Manizales, con tipo de estudio cuantitativo. Se concluye que el determinante social se relaciona con calidad de vida en todas sus variantes, en la cual, hay prevalencia en la condición tanto económica como académica.

Echagüe G, Díaz V, et al. (7), en su investigación “Estilo de vida y aspectos alimentarios de mujeres nativas del departamento de presidente Hayes, Paraguay - 2016”, su objetivo fue reconocer el estilo de vida y aspectos alimentarios en mujeres nativas de tres comunidades del Departamento de presidente Hayes, Chaco Paraguayo.

Su metodología fue un estudio cuantitativo. Se concluye que las mujeres andinas tienen un desequilibrio en su estilo de vida y estado nutricional.

Gutiérrez D. & García I. (8), en su investigación titulada “Determinantes sociales en salud y Estilos de vida en población adulta de concepción, Chile 2016”, el objetivo fue determinar los estilos de vida saludable realizada en la ciudad de Concepción, Chile, la cual tuvo como objetivo determinar la relación entre estilo de vida promotor de salud y variables psicosociales, demográficas y de salud, la investigación fue cuantitativa, descriptiva y correlacional, finalmente se concluye que: Al explorar diferencias en los estilos de vida promotores de salud de acuerdo a los distintos predictores indagados se encuentran diferencias estadísticamente significativas en Estilo de Vida promotor de salud respecto del lugar de residencia de la población estudiada, tanto en su medición global como en las sub escalas de Relaciones interpersonales; Nutrición; Manejo del estrés y Crecimiento espiritual; en todas ellas es el grupo procedente de la comuna de Coronel quien presenta promedios más altos que los del sector de Concepción.

A nivel nacional:

Palacios N. (9), en su informe de licenciatura titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama- Piscobamba, 2018”. El objetivo fue: determinar los estilos de vida saludable y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama- Piscobamba. La investigación fue de tipo cuantitativo descriptivo de corte transversal, La población estuvo conformada por 75 adultos, quienes residen en el distrito de Llama – Piscobamba departamento de Ancash. Se arribó a la conclusión de que la mayoría de las personas adultas del distrito de Llama - Piscobamba, presenta estilo de vida no saludable y un menor porcentaje presentan estilo de vida saludable; en relación a los factores biosocioculturales tenemos: menos

de la mitad tienen un ingreso menor a 100 soles, son amas de casa, más de la mitad son adultos maduros, de sexo 16 femenino, con grado de instrucción primaria incompleta, de estado civil casado y la mayoría profesan la religión católica.

Villareal E. (10), en su investigación titulada Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016; el cual tuvo por objetivo: Describir los estilos de vida de vendedores informales de la Asociación de Comerciantes José Carlos Mariátegui en el año 2016. La investigación fue de tipo aplicativa, cuantitativo, descriptiva y corte transversal. Se aplicó la técnica de la encuesta a través de una escala tipo Likert, con 30 enunciados, a una muestra de 67 vendedores informales. Finalmente, la investigación concluyó que los vendedores informales de la Asociación de Comerciantes José Carlos Mariátegui, poseen estilos de vida no saludables en la mayoría de dimensiones. Esto confirma la hipótesis de investigación.

Flores N. (11), en su investigación: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano estrella del nuevo amanecer, la joya – Arequipa, 2018; tuvo por objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa. El estudio fue de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo y correlacional. Muestra de 115 adultos. Concluyó: La mayoría de los adultos presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables. Respecto a los factores biosocioculturales menos de la mitad tienen secundaria completa e incompleta, con estado civil unión libre, de ocupación empleados con un ingreso económico entre 600 a 1000 nuevos soles; más de la mitad

son adultos maduros de sexo femenino y la mayoría profesa la religión católica. No hay relación estadísticamente significativa entre las variables en estudio.

Coronel J. (12), en su investigación titulada: Estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2019. Tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2018. La metodología que se aplicó está dentro del enfoque cuantitativo, el diseño es descriptivo simple de corte transversal. La técnica que se aplicó es la encuesta, cuyo instrumento es el cuestionario, la cual contiene 20 preguntas relacionadas a la alimentación, actividad física, sueño, manejo de estrés y actividades responsables en su salud. Finalmente se concluyó que: La mayoría de los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota presentan estilos de vida no saludable, en una mínima proporción estilos de vida saludable.

Mendoza N. y Roncal K. (13), en su investigación titulada: Estilos de vida del adulto mayor en el centro de salud callao, callao-2017. Tuvo como Objetivo: Determinar la Calidad de Vida del adulto mayor en el Centro de Salud Callao, Callao – 2017. Tuvo una metodología descriptiva de corte transversal .Los resultados que se obtuvo indicaron que la calidad de vida del adulto mayor es media con 44.2% y con respecto a sus dimensiones tenemos: la dimensión física fue baja con 52.5% dimensión salud psicológica es alta con 59.2%; dimensión relaciones sociales es alta con 53.3% y dimensión ambiente es media con 58.3%, concluye que existe un mayor predominio de adultos mayores que perciben su calidad de vida media seguida de calidad de vida baja, con respecto a sus dimensiones tenemos que en la dimensión salud física del adulto mayor predomina la calidad de vida baja.

Romo D. (14), en su tesis denominada “Estilo de vida de los adultos del distrito de San Juan de Iscos, realizado en el 2017”, el objetivo fue determinar los estilos de vida saludable de los adultos del distrito de San Juan de Iscos. En su metodología empleo el tipo cuantitativo, la población de estudio estuvo conformada por 198 adultos mayores, que residen en el distrito de San Juan de Iscos, Provincia de Chupaca Departamento de Junín. La investigación llegó a la conclusión de que la mayoría de los adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable, si existe relación estadísticamente significativa entre factor biológico (sexo) y religión del adulto mayor de distrito de San Juan de Iscos, no existe relación significativa entre los factores sociales (estado civil, ocupación, ingreso económico grado de instrucción) y los estilos de vida de los adultos mayores del distrito de San Juan de Iscos, en cuanto los factores biosocioculturales del adulto mayor del distrito de San Juan de Iscos.

Ramos C. (15), en su estudio: “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Sector VI. Chonta – Santa María 2016”. El objetivo general fue: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos del Sector VI de Chonta – Santa. El estudio fue de tipo cuantitativo, diseño descriptivo y de corte transversal, Muestra de 176 Adultos, se encontró los siguientes resultados, encontrándose que en los adultos el 39.2% tienen un estilo de vida saludable y 60.8% estilo de vida no saludable y en los factores biosocioculturales se reporta que el factor biológico el 51.1% de las personas adultas joven tienen una edad entre 36 y 59 años, el 61.4% son de sexo femenino, en el factor cultural el 61.9 % tienen secundaria , mientras que el 82.4% son católicos, en el factor social tenemos que el 35.8% son convivientes, en cuanto a ocupación tenemos que el 58% son

estudiantes, mientras que el 36.9 % de las personas adultas tienen un ingreso económico entre 651 a 850 soles.

A nivel regional:

Acero R. (16), en su investigación titulada: “Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta, Pariacoto, 2015”. Fue elaborado con el objetivo: Conocer la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de la Mujer Adulta. Pariacoto, 2015. El presente estudio es de tipo cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 65 mujeres adulta jóvenes y maduras. Los datos se recolectaron a través de los instrumentos: Escala de Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales; presentando los resultados en tablas estadísticas con promedios y desviación estándar, en cuadros simples y gráficos de relación directa. Llegando a las siguientes conclusiones: En cuanto a la relación estadísticamente significativa se concluye que si existe relación entre el estilo de vida, ocupación y religión a su vez no existe relación con la edad, estado civil, ingreso económico y grado de instrucción.

Morales L. (17), en su investigación titulada: “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del barrio Cumpayhuara – Caraz, 2018”. Fue elaborado con el objetivo: determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del barrio de Cumpyahuara – Distrito de Caraz, 2018. El presente estudio es de tipo cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional, La muestra estuvo conformada por 100 adultos(as). Llegando a las siguientes conclusiones: La mayoría de los adultos tienen estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo estilos de vida saludable, en relación a los factores biosocioculturales tenemos que más de la mitad son adultos maduros de estado civil casado y unión libre, la mitad son de sexo masculino y femenino, menos de la mitad

tiene grado de instrucción secundaria incompleta, con ocupación agricultor, con un ingreso económico entre 600 a 1000 soles y la mayoría profesan la religión Católica.

Vega D. (18), en su investigación titulada “Determinantes de la Salud en Adultos del Asentamiento Humano Tres Estrellas Chimbote, 2017”. Tipo cuantitativo, descriptivo, con diseño de una sola casilla. La muestra estuvo constituida por 100 adultos, a quienes se les aplicó un cuestionario sobre los determinantes de la salud, utilizando la técnica de la entrevista y la observación. Determinantes biosocioeconómicos: la mayoría de sexo femenino, adultos maduros, ingreso económico menor de s/750.00, grado de instrucción secundaria incompleta/completa, trabajo eventual. Determinantes relacionados en viviendas: la mayoría son unifamiliares, casa propia, piso de cemento, paredes de material noble, duermen 2 personas por habitación, usan gas, la basura lo arrojan al carro recolector, la totalidad tiene conexión domiciliaria del agua, baño propio, energía eléctrica.

Ramírez N. (19), en su investigación “Estilos de Vida y Factores de los Adultos Custodios del Orden de las Fuerzas Policiales de la Comisaria de Huaraz, 2016”; el objetivo fue: Conocer los Estilos de Vida saludable y Factores de los Adultos Custodios del Orden de las Fuerzas Policiales de la Comisaria de Huaraz, 2016. La investigación fue de tipo cuantitativo, método descriptivo y de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 80 custodios, se encontró los siguientes resultados, encontrándose que en los adultos el 10% tienen un estilo de vida saludable y 90% estilo de vida no saludable y en los factores biosocioculturales se reporta que el factor biológico el 81,2% de las personas adultas joven tienen una edad entre 20 a 35 años, el 76,2% son de sexo masculino, en el factor cultural el 100% son católicos, en el factor social tenemos que el 61,2% son solteros.

Acero R. (20), en su estudio denominado “Estilos de vida y factores biosocioculturales de mujeres adultas en Pariacoto, 2016”. El objetivo fue: Conocer la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de la mujer adulta. Pariacoto, 2016. En su metodología expreso que aplico el método cuantitativo. Finalmente la investigación concluyo que las acciones de promoción de la salud y educación para la salud, dirigidas a la población de los diferentes sectores y escenarios de la sociedad, tienen la finalidad de producir cambios en los estilos de vida, capacitar para ejercer un mejor control sobre los factores que influyen y condicionan la salud, y asegurar oportunidades y recursos que permitan a todas las personas lograr el desarrollo pleno de sus capacidades de acuerdo a su potencial, reduciendo así las inequidades en salud.

2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

Las formas de vivir o estilos de vida como aquellas costumbres y comportamientos que dirigen la salud de las personas; hace como referencia a un conjunto de actividades cotidianas ejecutadas por las personas, como, por ejemplo: Los hábitos de alimentación, ejercicio, cuidado personal, auto superación o manejo del estrés. Estas acciones generan un nivel de cuidado en la salud o desorden de vida; también se define como una unidad de lo social y de lo personal, en lo que es la realización de lo personal en las prácticas sociales diarias, este mayormente se determina por los procesos tradicionales, conductas sociales, y los comportamientos de cada individuo y de la sociedad para poder incrementar sus años de vida, verse mejor, poseer mayores aptitudes físicas que otros, etc.

Estos mecanismos son provechosos, de ser realizado conforme a buenas prácticas de higiene y cuidado, en caso contrario si no es practicado adecuadamente, provoca que se generen enfermedades que pueden perjudicar la continuidad de vida de las personas y en grandes rasgos su forma de vivir (21).

Asimismo, el estilo de vida es considerado como una cualidad del socio psicología, empleada para poder caracterizar la conducta que pueden realizar los individuos en todos sus aspectos, en otras palabras, es definida como la manera de comportarse o la descripción individual de los seres humanos, su personalidad y entre otros sistemas que utilizan para poder cubrir sus esenciales carencias. El estilo de vivir de un individuo es manifestado por medio de su manera de vivir y diversas variables (21).

Concluyentes de salud para los fines de como en nuestro uso de estos días que mayormente se le distingue a un estilo de vida de una forma muy particular, también el ambiente incidiendo en el sentido más amplio el social, juntamente con la gestión de servicios de salud y biología de los seres humanos, como dirigiendo que plantea consecuentemente que la salud no es solo un sistema para atender al ser humano y lograr y predominar el desacuerdo en la partición y ubicación de los recursos y los esfuerzo sociales a los determinantes, al igual que la muestra de Dahlgren y Whirthead que demuestra la variación que empieza desde el desarrollo y crecimiento del individuo con la habilidad de la práctica de salud hasta su estado continuando por las formas intermediadas con es la comunidad (22).

El estudio fundamenta que el estilo o hábito de vivir son un sistema de actitudes o comportamientos que establecen los individuos, en ciertas situaciones que favorecen a una calidad saludable y en otros casos afectando la misma. En los países de gran

desarrollo económico los hábitos anti saludables desarrollados por las personas son las principales causantes de la gran magnitud de fenómenos. El estudio favorece para aproximarnos hacia el estilo de vida de los vendedores del mercado, buscando ubicar en qué medida son practicadas las dimensiones de la variable, y el nivel de satisfacción de la población referente a estas, con dichos resultados o información recopilada realizara la descripción de dichos estilo de vida en la población seleccionada, con la finalidad de poder determinar las carencias referente a esta variable y que esto pueda ser un medio para generar cambios en la sociedad al realizar actos que favorezcan a un estilo de vida sano, al cuidado de la vida, la salud y combatir los problemas de discapacidad y otras suscitadas en la tercera edad (23).

Los estilos de vida son definidos como un conglomerado de conductas, pudiendo ser del tipo voluntario o involuntario, sin embargo, las ciencias médicas la conceptualizan como actitudes voluntarias en alimentación y ejercicio de preferencia, debido a que existen variables psicosociales que la afectan, manteniéndolas, cambiándoles o adquiriendo más hábitos (24).

Es indiscutible, que las formas de vivir guardan relación con los estándares de gasto de la persona en su manera de alimentarse, el consumo de nicotina, así como en la ejecución de actividades deportivas, los peligros de la ociosidad como, por ejemplo; el consumo de bebidas alcohólicas, las sustancias nocivas y otros actos. Son considerados como elementos de riesgo o de seguridad, los cuales dependerán de la conducta que realicen, de padecimientos contagiosos como las que no lo son; como malestares del corazón, cáncer, diabetes, gastritis, entre otros (25).

Otros aspectos distintos, son la edad, el sexo, el nivel de educación, la ingesta cotidiana de calorías, el peso corporal, la masa y grasa corporal, la genética de los

familiares, sus costumbres y comportamientos en relación a su higiene y las perspectivas de los más cercanos juegan un rol esencial en el establecimiento de comportamientos adecuados de higiene. Estos últimos aspectos son considerados como un impacto secundario e indirecto sobre el comportamiento, mientras que los aspectos cognitivos y de percepción trabajan de manera directa sobre el estilo de vida (26).

El estilo de vida es la forma como el individuo o sociedad deciden vivir, en ese sentido distintos autores la definen como un conjunto de comportamientos y pautas que los seres humanos eligen prácticas para poder conseguir una correcta salud en su ciclo de vida, teniendo por finalidad evitar enfermedades o a corto plazo la muerte (27).

El estilo de vida poco sano como el inicio de grandes enfermedades, especialmente por el estrés o la obesidad. Abarca procedimientos de alimentación desbalanceada y no sana, el consumo de cigarrillos, bebidas alcohólicas, la mínima ejecución de ejercicios, exceso de preocupación, la exposición a bienes contaminantes, entre otros (28).

La presente investigación se realizó en base a la variable estilos de vida, fue estudiada y medida por medio de las modificaciones en la herramienta diseñada en el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, debido a que nos facilita conocer el comportamiento del ser humano con relación a su salud, simultáneamente nos dirige hacia la concientización de mejorar los estilos de vida, a través de la difusión y patrocinio de este tema. El presente instrumento es de mucho empleo para los profesionales en enfermería, porque consiente incitar y comprender los comportamientos, actos y motivaciones de los seres humanos iniciado de la definición

de propia eficiencia, definido por Pender como aquel instrumento empleado por los profesionales en enfermería para poder analizar el nivel de oportunidad de las actividades y la medición general en torno a su persona (29).

Con ese modelo, Pender los profesionales de la salud se enfocan a atender y aplicar para ejercer comportamientos enfocados al cuidado y enfoque en la salud, por medio del entendimiento de cómo estos comportamientos adecuados se van poniendo en práctica desde la niñez y tiene influencia de forma indirecta en su salud, beneficios físicos, autonomía alimenticia, entre otros. Dicho modelo comprende 6 componentes relevantes de cualquier estilo de vida correcto, estos son: Compromiso con la salud, el ejercicio físico, la correcta alimentación, las relaciones interpersonales, el desarrollo espiritual y el manejo adecuado del estrés. Estos factores resultan de mucha utilidad para los profesionales de la salud para solucionar problemas o necesidades de los pacientes (30).

Para un mayor análisis de la variable de estilo de vida, se ha clasificado en 6 dimensiones, las cuales son: Alimentación, actividad física, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización.

Alimentación

La (OMS), menciona que la alimentación es definida como el conjunto de comportamientos a través del cual se reciben alimentos al cuerpo. Comprende la selección de nutrientes, su cocción y su ingesta. Dependerá de las carencias de la persona, su disponibilidad de nutrientes, la cultura que posea, la religión que profesa, situación económica, sus aspectos psicológicos, la publicidad, la moda, entre otros. La alimentación al ser practicada favorece a la obtención de nutrientes, que cualquier

individuo necesita para poder mantener su salud y la prevención de padecimientos (31).

El comer con medida, brinda todos los nutrientes necesarios y puede satisfacer en las carencias de la persona durante su ciclo vital, esencialmente si se considera sus aspectos fisiológicos y la velocidad de crecimiento, busca una dotación de alimentos, brindando una manera de comer diferente al resto, que repare de manera adecuada y apta, para evitar que lleguen enfermedades relacionadas con una alimentación no acorde a las actividades cotidianas de este (32).

Fusionada con el ejercicio físico y el peso adecuado, la alimentación correcta es una manera óptima de apoyar al cuerpo a mantenerse saludable y fuerte. Si el individuo posee antecedentes de cáncer o está en tratamiento, la correcta alimentación es esencial y que no debe ser omitida. Lo que se come influye en los sistemas de inmunidad, niveles de ánimo y energía. Recomiendan a las personas el consumo de alimentos balanceados de por lo menos tres veces durante el día, asimismo dentro de la semana consumir carne de pescado de por lo menos 2 o 3 veces a la semana, también el no consumo de partes grasosas y piel del pollo, impedir el consumo de carnes procesadas que afectan a la salud de las personas a largo plazo (33).

Actividad física

La actividad física diariamente aporta al reforzamiento de los músculos, huesos y el cambio de ánimo, manteniéndote activo durante todo el día evitando el sobrepeso, ayudando al funcionamiento del cuerpo humano, facilitando al individuo preservar la salud, con la ausencia de enfermedades asociados con la obesidad. La actividad física comprende una gran diversidad de acciones y rotaciones que facultan a la ejecución

de actividades diarias, las cuales son el caminar, subir y bajar escaleras, bailar, labores domésticas, dedicarse a la jardinería, entre otros ejercicios planeados (34).

Asimismo, es toda actividad o movimiento que realizan las personas durante su ciclo de vida, ello requiere de energía previamente planificada, organizada y continua en rutinas con la finalidad de mejorar la calidad de vivir, mantenimiento de fuerza o incremento de resistencia. En esta actividad se apoyan también las ocupaciones, labores domésticas, caminatas entre otros entornos que se suele visitar todos los días, asimismo hay actividades donde se suele distraer, son rutinas que ayudan al ser humano a que se cumplan las necesidades de recreación, comprende el paseo, uso de bicicleta, bailar danzas, actividades deportivas, entre otros (35).

La etapa de la adultez es un gran periodo que abarca una variedad de particularidades personales, es más, aquellas prácticas de cada persona van a permitir, sea para bien o para mal, su bienestar o su nivel de salud; ya sea en los aspectos de alimentación, el consumo de alcohol y sustancias nocivas o la aplicación constante de ejercicio, establecen el nivel físico y anímico con el que este individuo actuara este proceso de su vida. Una correcta y balanceada alimentación debe de brindar una cantidad correcta y variada de alimentos, comprendidas por nutrientes que harán actuar a nuestro organismo en todas las funciones de su vida y para el futuro (36).

La OMS, recomienda para las personas que están en la etapa de adulto mayor realizar actividades físicas por lo menos 3 veces a la semana, cada día comprendida por 30 min. diarios, fuera de las labores diarias que realizan, como ocupaciones, caminatas, quehaceres diarios (37).

Manejo del estrés

Mar, Lalonde. menciona que el control del estrés es aquel conjunto de procedimientos que tiene por objetivo de proveer a un individuo de módulos eficientes para combatir el estrés, conceptualizando este último término como la reacción de una persona en razón a una situación ya sea externa o interna de provocar huir o luchar. El control del estrés es efectivo cuando una persona aplica mecanismos para cambiar situaciones que generan este estado. Para mantener un manejo adecuado se requiere realizar diversas actividades relacionadas con el estrés, por ejemplo: yoga, taichí, masajes, técnica de respiración (38).

Esta dimensión del estilo de vida, comprende dos puntos de vista: El primer punto, los aspectos genéticos, conductuales y biológicos; como segundo punto aspectos culturales y sociodemográficos, el cual comprende entorno ambiental, economía y sociedad (39).

El estrés es la solución que el cuerpo propone en condiciones de perturbación del equilibrio emocional de los seres humanos. La solución fisiológica de este procedimiento es la necesidad de alejarse de un acontecimiento que lo ocasiona o combatirla de manera violenta. En esta reacción trabajan cada uno de los órganos y las funciones de nuestro cuerpo, los principales son el corazón, cerebro, los nervios, flujos sanguíneos, hormonas, digestión y función muscular (40).

El proceso para poder controlar el estrés en las personas comprende los siguientes comportamientos: (a) Identificar aquellos hechos que generan tensión en su vida. (b) Comentar aquellos hechos que generen estrés a los conocidos. (c) Proponer solución a aquella situación que se vive. (d) Realizar constantemente ejercicios de respiración, pasear, pensamientos positivos, siestas, entre otros (41).

Apoyo interpersonal

El apoyo interpersonal es cimentado de manera esencial por la autoestima de una persona, originándose por medio de las ganas de brindar algo a la persona que lo requiere, producto de la motivación para compartir con alguien más. Expresar tus sentimientos emociones ayudad a mantener una buena autoestima y una actitud positiva frente a los demás, estableciendo una relación afectuosa ayudando a los que te rodean y hacer que se sientan valorados (42).

Una red de apoyo, por lo tanto, es una estructura que brinda algún tipo de contención a alguien. Se dice que el apoyo social viene hacer el conjunto de recurso materiales y humanos al servicio de un individuo o familia que le permite superar una dificultad. En otras palabras, la problemática en tela de juicio es atacada desde diversos puntos, algo que facilita mejorar el tratamiento si lo necesitase (43).

El apoyo interpersonal comprende la relación de la persona con la sociedad, la forma en que expresa sus inquietudes generando confianza y apoyo por parte del entorno donde convive con el resto, ello es provechoso para la salud de las personas, mejora el aspecto psicológico, social y motivacional de la persona (44).

Autorrealización

Es la adquisición del desarrollo al máximo de los talentos y habilidades propias del adulto mayor, los cuales le dan cierto grado de satisfacción consigo mismo, debido a la superación lograda como adulto. La personalidad se crea en las relaciones y solo se puede medicar en el seno de sí mismo. Expresar tus sentimientos emociones ayudad a mantener una buena autoestima (45).

En la etapa adulta la autorrealización es el amparo del adulto mayor en su comienzo como persona que ingresa a la etapa de la tercera edad, teniendo como estilo

innato a realizar al máximo sus propias virtudes y valores, que favorecer a poder recibir un sentir de orgullo y satisfacción propio, logrando la distinción y mejora a lo largo de su vida cotidiana (46).

Radica en que las personas deben de mejorar todos sus potenciales con el objetivo de transformarse en una persona exitosa, en otras palabras, logre superarse y conectarse con su yo real, para poder satisfacer sus carencias de manera óptima. De esa forma la autorrealización, se relaciona con la originalidad de la gente, para que sea diferente al resto, mediante el aprendizaje por medio de las experiencias o errores propios (47).

Responsabilidad en salud

La OMS, menciona que el nivel saludable de una persona adulta mayor comprende el saber elegir referente a los diversos medios saludables en comparación a otros factores que la afectan negativamente, es más se deben cambiar de comportamientos y ejercer acciones que permitan mantener un buen cuidado de la salud y mentalidad. El autocuidado a la salud es la libertad que ejercemos de cuidarnos del mejor modo posible, de acuerdo a la educación que poseemos durante nuestro proceso de vida de manera responsable. Esta definición guarda relación con los comportamientos morales y éticos, debido a las acciones que toman las personas como grupo o sociedad en conjunto, ello genera consecuencias sobre los demás y cada uno desarrolla capacidades con ayuda de la sociedad (48).

De manera genérica, la Organización Mundial de la Salud sugiere a las personas chequearse una vez al año para aquellos adultos mayores, sin embargo, para aquellos que aún no cumplan los 40 años es recomendable hacerlo cada cuatro años.

Sin embargo, hay que comprender también la condición personal de cada individuo
(49).

III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la investigación.

La presente investigación fue de tipo cuantitativo de nivel descriptivo con diseño de una sola casilla.

Cuantitativo:

Se realizó una investigación de tipo cuantitativa ya que se utilizó datos numéricos y/o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en una población definida. (50)

Descriptivo

La presente investigación aplica el nivel descriptivo, el cual es definido como aquel que pretende especificar características y propiedades relevantes de cualquier problemática que se estudió, asimismo describe las preferencias de una determinada población o grupo. (50)

Diseño de una sola casilla

X → y

Donde:

X-: Es la variable de estilos de vida

Y-: Es la población, vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019.

3.2. Población y Muestra.

La población estuvo conformada por 170 vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz.

Universo de análisis:

Fue cada vendedora del mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz. que cumplió con los criterios de inclusión o exclusión.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Todos los adultos que aceptaron participar en el estudio a través de la firma del consentimiento.
- Todos los adultos de 18 a 64 años que trabajan por más de tres años en la zona.
- Todos los adultos del mercado popular Señor de la Soledad - Huaraz cuya función cognitiva y mental se encuentra conservada.

Criterios de exclusión:

- Todas las personas (adultos del mercado popular Señor de la Soledad Huaraz) que rechazaron participar del estudio.
- Personas con trastornos mentales y/o con déficit cognitivo.
- Los adultos mayores de 65 años.

3.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores

Estilo de vida

Definición conceptual

Llamamos estilos de vida a un conjunto de actitudes y procesos que desarrolla cada persona, que en alguna vez son provechosas y en otras chocantes para la salud. En países modernos los estilos de vida poco sanos son los causantes de la mayoría de los padecimientos. El estilo de vida consiste en los procesos sociales, tradicionales, los hábitos, conductas y comportamientos de las personas y grupos de población donde conllevan así la satisfacción de las necesidades y poder llegar alcanzar el bienestar y una vida adecuada.

Es por ello que los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y factores protectores para el bienestar que afectan la salud de la persona.

(51)

Definición operacional

Se utilizó la siguiente escala nominal

Estilos de vida saludable: 75 - 100 puntos.

Estilos de vida no saludable: 24 - 74 puntos.

Para su valoración se tomó en cuenta las siguientes dimensiones:

Alimentación

Definición Conceptual

La alimentación es definida como el conjunto de comportamientos a través del cual se reciben alimentos al cuerpo. Comprende la selección de nutrientes, su cocción y su ingesta. (52)

Definición Operacional

- Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.
- Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.
- Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.
- Incluye entre comidas el consumo de frutas.
- Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.
- Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos, e inadecuado si el valor es de 06 a 17 puntos.

Actividad y ejercicio

Definición Conceptual

La actividad física diariamente aporta al reforzamiento de los músculos, huesos y el cambio de ánimo, manteniéndote activo durante todo el día evitando el sobrepeso, ayudando al funcionamiento del cuerpo humano, facilitando al individuo preservar la salud. (53)

Definición Operacional

- Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.
- Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 06 a 08 puntos, e inadecuado si el valor es de 02 a 05 puntos.

Manejo del estrés

Definición Conceptual

El control del estrés es efectivo cuando una persona aplica mecanismos para cambiar situaciones que generan este estado. Para mantener un manejo adecuado se requiere realizar diversas actividades relacionadas con el estrés, por ejemplo: yoga, taichí, masajes, técnica de respiración, etc. (54)

Definición Operacional

- Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.
- Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.
- Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.

- Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos, e inadecuado si el valor es de 04 a 11 puntos.

Apoyo interpersonal

Definición Conceptual

El apoyo interpersonal es cimentado de manera esencial por la autoestima de una persona, originándose por medio de las ganas de brindar algo a la persona que lo requiere, producto de la motivación para compartir con alguien más. (54)

Definición Operacional

- Se relaciona con las demás personas con facilidad.
- Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.
- Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.
- Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos, e inadecuado si el valor es de 04 a 11 puntos.

Autorrealización

Definición Conceptual

Es la adquisición del desarrollo al máximo de los talentos y habilidades propias del adulto mayor, los cuales le dan cierto grado de satisfacción consigo mismo, debido a la superación lograda como adulto. (55)

Definición Operacional

- Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.
- Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.

- Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 06 a 08 puntos, e inadecuado si el valor es de 02 a 05 puntos.

Responsabilidad en salud

Definición Conceptual

El autocuidado a la salud es la libertad que ejercemos de cuidarnos del mejor modo posible, de acuerdo a la educación que poseemos durante nuestro proceso de vida de manera responsable. (55)

Definición Operacional

- Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.
- Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.
- Toma medicamentos solo prescritos por el médico.
- Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.
- Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.
- Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.

Se consideró adecuado si el total de las respuestas dan un valor de 24 a 32 puntos, e inadecuado si el valor es de 08 a 23 puntos.

3.4. Técnicas e instrumentos

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

Instrumento: En esta investigación se utilizó un instrumento que se detalla a continuación.

Escala valorativa de los estilos de vida de Walker, Sechrist. Pender esta constituida por 25 ítems divididos en 6 dimensiones como sigue: alimentación (6 ítems), actividad y ejercicio (2 ítems) manejo del estrés (4 ítems) apoyo interpersonal (4 ítems) autorrealización (3 ítems) responsabilidad en salud (6 ítems). Plan De Análisis.

Escala de estilos de vida

El presente cuestionario de los Estilos de Vida cuyo instrumento se basa al promotor en la salud es diseñado por Walker, Sechrist y Peter, y arreglado por la investigadores de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Los Ángeles de Chimbote, Delgado, Reyna, E. y Díaz ,R. con una finalidad del presente trabajo de investigación y la medición de Estilo de Vida y sus dimensiones y las diversas actividades que se realizan para mejorar su desarrollo personal y ser responsable en su salud. (Ver anexo N° 01). Constituido por 25 ítems y se encuentra distribuido en lo siguiente:

Alimentación	: 1 - 6
Actividad y Ejercicio	: 7 - 8
Manejo de Estrés	: 9 - 12
Apoyo Interpersonal	: 13 - 16
Autorrealización	: 17 - 19
Responsabilidad en Salud:	20- 25

El 25 del ítem la clasificación de puntaje son los siguientes: N=4, V=3, F=2, S=1

El puntaje que se obtiene en los resultados de la escala total del promedio se basa a las respuestas de acuerdo a los 25 ítems, así mismo se procederá en la sub escala de cada uno, siendo validado dicho instrumento.

Validez

Respecto a la validez se aplicó, el estadístico el alfa de Cronbach a un numero de 25 elementos obteniéndose un resultado de 0,794 con lo cual se determina la valides del instrumento.

3.5. Plan de Análisis.

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

- Se les informo a los participantes de manera previa mediante medios informáticos (WhatsApp, Facebook, Messenger, Correo electrónico) y telefónicos, posterior a ello se les pedirá el consentimiento a los vendedores del Mercado Popular “Señor de la Soledad” Huaraz.
- Se hizo una coordinación con el principal responsable (presidente) del Mercado Popular “Señor de la Soledad” Huaraz dispuestos, con tiempo, con fecha oportuna para aplicar el instrumento. (Todo ello a través de los medios informáticos y/o telefónicos)
- Se realizó la aplicación del instrumento a cada participante del estudio, buscando la aplicación de las Tics (Tecnología de información y comunicación).
- Como parte introductoria al cuestionario, se mencionaron las indicaciones del contenido del instrumento a cada participante de estudio. El documento se les hizo llegar a sus redes sociales o correo electrónico.
- El instrumento fue aplicado en un tiempo máximo de dos días, las respuestas serán marcadas de forma personal por cada participante.

- Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS/info/software versión 25.0 y serán presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo análisis.

Plan de análisis de datos:

Los datos fueron procesados en el paquete estadístico con SPSS-v.28 y fueron presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo gráfico.

3.6. Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivo general	Objetivos específicos	Variables	Metodología
<p>¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019</p>	<p>Caracterizar los estilos de Vida practicados de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Determinar los estilos de vida, de los Vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 -Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto a la dimensión alimentación. -Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto a la dimensión actividad física. -Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto la dimensión manejo del estrés. -Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto la dimensión apoyo interpersonal. -Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto la dimensión autorrealización. -Identificar los estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019 respecto la dimensión responsabilidad en salud. 	<p>Estilos de vida</p>	<p>Tipo: cuantitativo Nivel descriptivo Diseño de una sola casilla. Técnicas: entrevista y observación. Unidad de análisis: todos los adultos que cumplieron con el criterio de inclusión</p>

3.7. Principios éticos

Los principios éticos que se cumplieron en esta investigación, fueron de acorde a lo regulado por la Universidad ULADECH – católica en su marco normativo, en este caso en la Resolución N° 0916-2020-CU-ULADECH católica denominada “Código de Ética para la Investigación Científica – Versión 004”:

Protección a las personas:

Los individuos en todo estudio son el objetivo y no el medio, por ende, requiere cierto nivel de cuidado, el cual se estableció de acuerdo a los riesgos probables a estar sujetos por buscar cumplir con los objetivos de esta investigación. (56) En el presente estudio se buscó proteger la dignidad humana, la identidad, la diversidad, privacidad y confidencialidad de los participantes de la investigación.

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad:

En la presente investigación se hizo respetar el medio ambiental que nos rodea (56). Prueba de ello se aplicó la encuesta por medios telefónicos, evitando así que se realice la impresión de encuestas físicas innecesarias y que impactan al medio ambiente de manera negativa.

Libre participación y derecho a estar informado:

Los individuos que participaron en el presente estudio tuvieron la facultad de estar informados sobre los objetivos y resultados del mismo; así también contaron con el libre albedrío de decidir en apoyarnos en este proceso de investigación constante (57). Ello lo evidenció el consentimiento informado que se les comunicó de manera verbal a los participantes y fue formalizado únicamente por parte del presidente del Mercado Popular Señor de la Soledad.

Beneficencia no maleficencia:

En esta investigación se aseguró el bienestar de los participantes, en ese sentido nuestros comportamientos respondieron a las reglas de no buscar causar daño (57). En la investigación realizada se redujo los efectos negativos para la asociación y maximicé los beneficios que obtuve producto de este estudio.

Justicia:

En esta investigación se realizó un juicio objetivo, que impidió que en los participantes se observen señales de deshonestidad o limitación en sus conocimientos (58). Asimismo, se les comunicó que esta investigación dará a conocer sus resultados por algún medio electrónico que lo permita, se les trató de manera equitativa y justa en función a los principios previos mencionados.

Integridad científica:

Se basó en practicar la doctrina establecida por el código deontológico de nuestra profesión, asimismo se declaró cualquier peligro a la que puedan estar afectos los participantes, así como también los beneficios más reales que se puedan obtener (58). En todo momento se mantuvo la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieran afectar el curso de un estudio o la comunicación de sus resultados.

IV.RESULTADOS

4.1. Resultados

Tabla 1 De los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

ESTILOS DE VIDA	N°	%
Saludable	40	23.5
No saludable	130	76.5
TOTAL	170	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

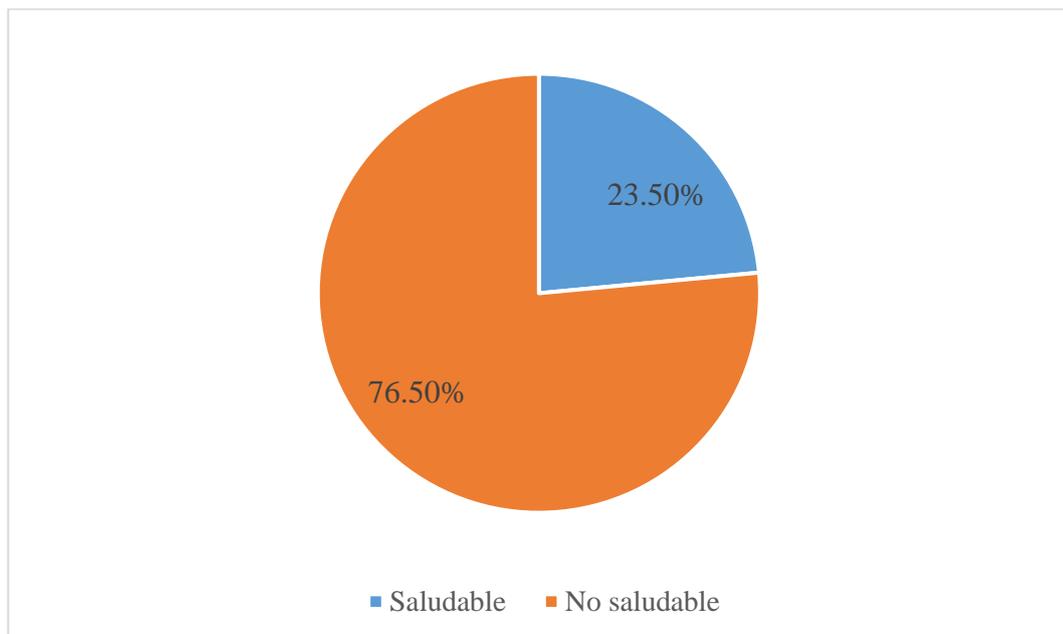


Gráfico 1. Estilos de vida de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

Tabla 2 Alimentación de los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

Alimentación	N°	%
Saludable	37	21.8
No saludable	133	78.2
TOTAL	170	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

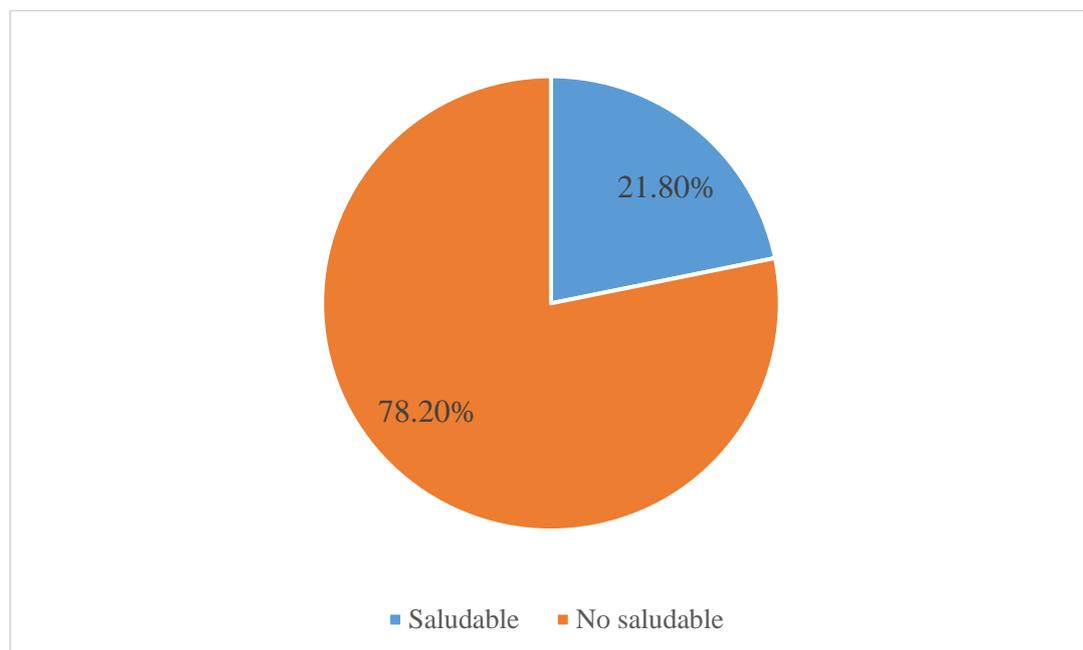


Gráfico 2. Alimentación de los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

Tabla 3 Actividad y Ejercicio de los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

Actividad y Ejercicio	N°	%
Saludable	49	28.8
No saludable	121	71.2
TOTAL	170	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

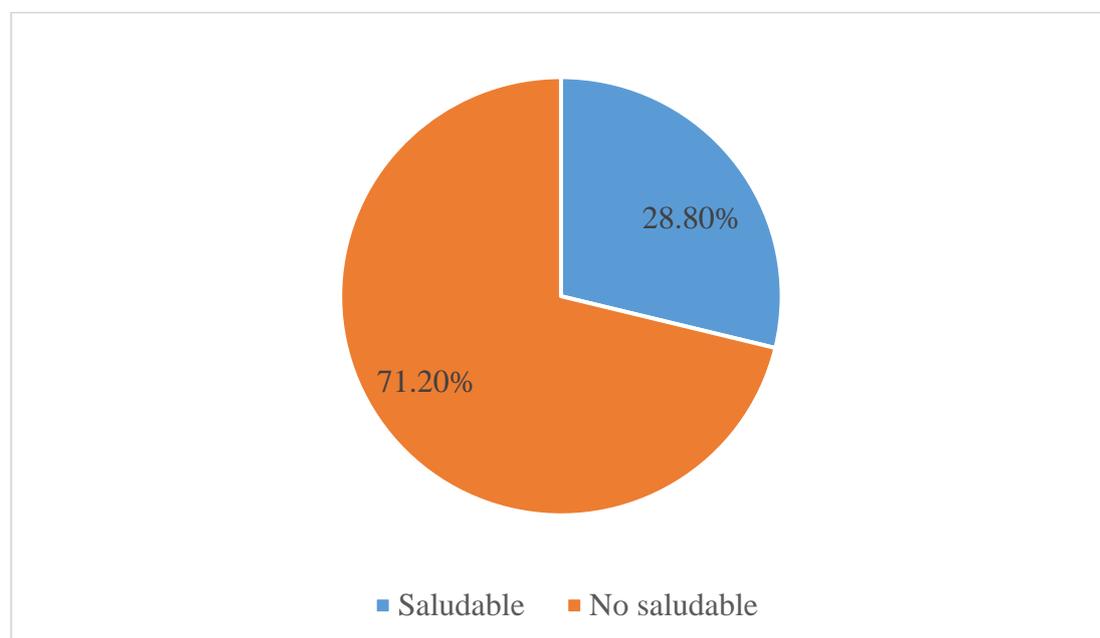


Gráfico 3. Actividad y Ejercicio de los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

Tabla 4 Manejo del Estrés de los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad Huaraz - 2019

Manejo de Estrés	N°	%
Saludable	53	31.2
No saludable	117	68.8
TOTAL	170	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

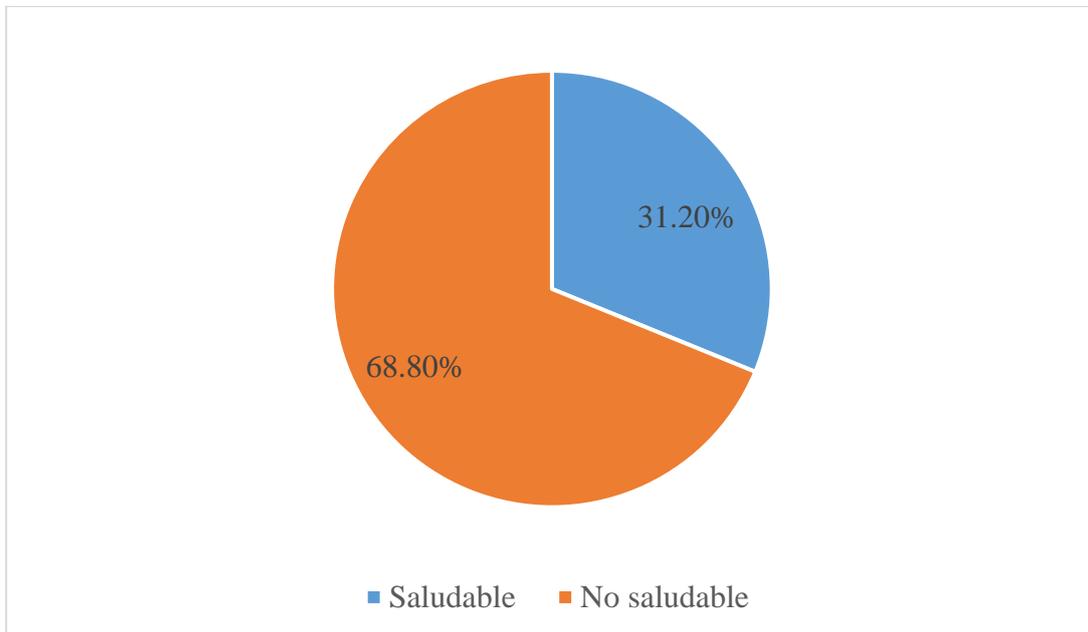


Gráfico 4. Manejo del Estrés de los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

Tabla 5 Apoyo interpersonal de los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

Apoyo Interpersonal	N°	%
Saludable	83	48.8
No saludable	87	51.2
TOTAL	170	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

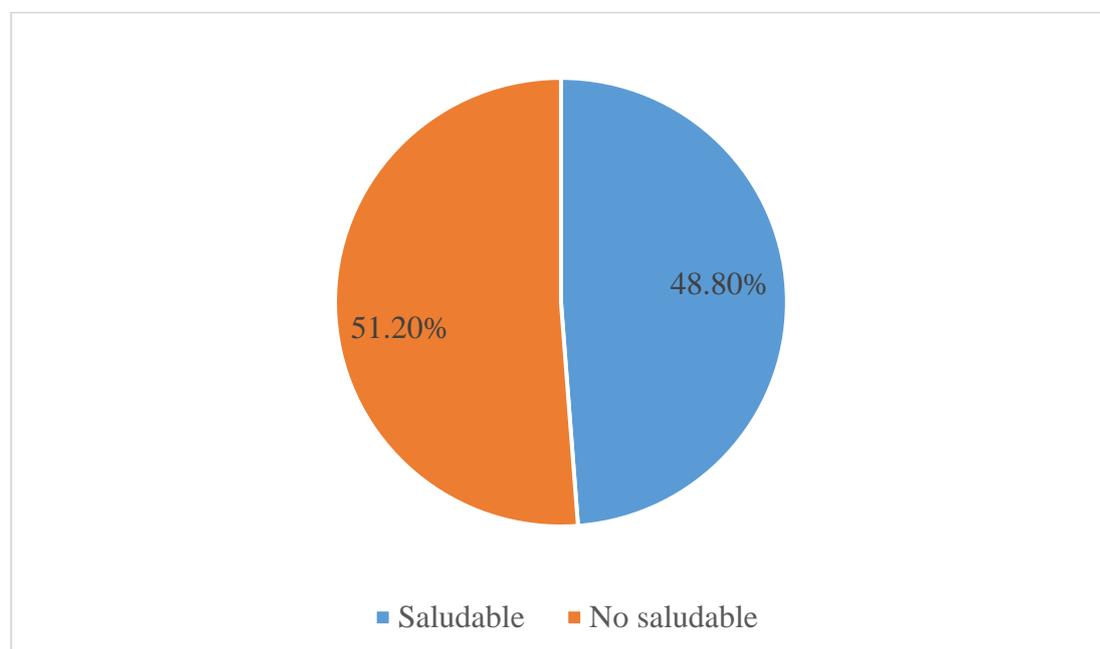


Gráfico 5. Apoyo interpersonal de los vendedores del mercado popular señor de la soledad, Huaraz - 2019

Tabla 6 Autorrealización de los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

Autorrealización	N°	%
Saludable	143	84.1
No saludable	27	15.9
TOTAL	170	100 %

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

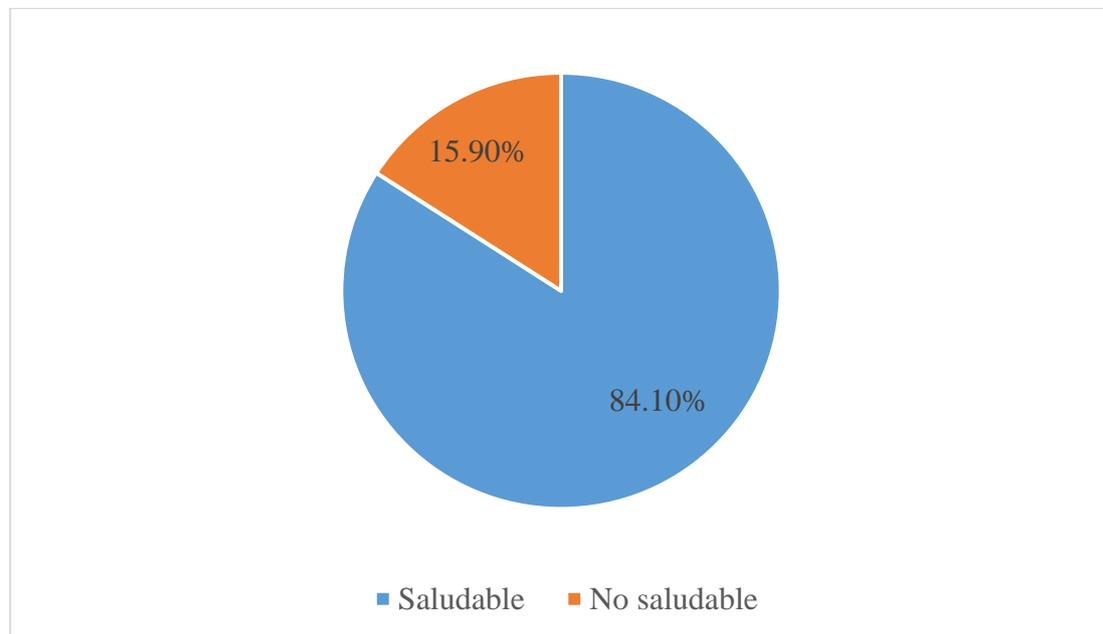


Gráfico 6. Autorrealización de los vendedores del Mercado popular señor de la Soledad, Huaraz - 2019

Tabla 7 Responsabilidad en Salud de los vendedores del Mercado Popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

Responsabilidad en Salud	N°	%
Saludable	24	14.1
No saludable	146	85.9
TOTAL	170	100%

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz - 2019

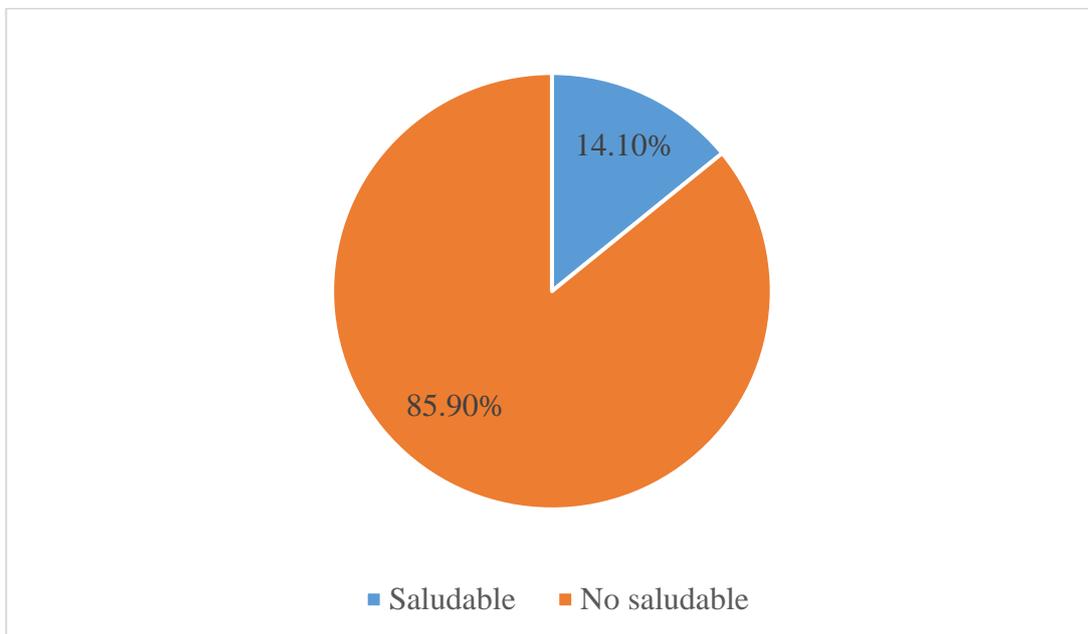


Gráfico 7. Responsabilidad en salud de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad, Huaraz – 2019

4.2. Análisis de resultados

TABLA 1

Se observa que del 100% de vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad de Huaraz, un 76.5% tienen estilos de vida no saludables y un 23.5% tienen estilos de vida saludables.

Estos resultados no se relacionan con la investigación de Acero R. (59), denominada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta, Pariacoto, 2016” en la cual un 66% de encuestados posee un estilo de vida saludable y un 44% contrario a ello.

Asimismo, no se relacionan con el estudio de Gonzales, E. (60), denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. Centro poblado Miramar Sector 3 – Moche, 2018” en la cual 50 personas adultas (41%) encuestadas poseen un estilo de vida saludable, mientras 73 (59%) no lo poseen.

Por otro lado, se relacionan con la investigación de Flores N. (61), denominada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano estrella del nuevo amanecer, la joya – Arequipa, 2018” en el cual un 84.3% no es saludable en cuanto a su manera de vivir y un 15.7% de encuestados posee una forma de vivir saludable.

También se relacionan con el estudio de Lau, S. (62), titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Sector Víctor Raúl – Laredo, 2018” donde un 73% (144) de la muestra de estudio posee un estilo de vida no adecuada, mientras un 27% (53) son saludables en relación a su estilo de vida.

Es indiscutible, que las formas de vivir guardan relación con los estándares de gasto de la persona, en su manera de alimentarse, en las actividades deportivas y físicas que realiza, el consumo de bebidas alcohólicas, de sustancias nocivas, el factor

ambiental, la vivienda donde se vive, la higiene que practica y los recursos económicos que percibe permanentemente cada persona. Estos determinantes son considerados para las personas como elementos de riesgo o seguridad, los cuales dependerán del comportamiento que decidan realizar, pudiendo ser incluido también el cuidado de padecer enfermedades contagiosas, así como aquellas que no lo son; como malestares del corazón, cáncer, diabetes, gastritis, entre otros (61).

Se concluye que en los vendedores del mercado popular señor de la soledad existe un alto porcentaje de estilos de vida no saludable, esto sucede porque adoptan y practican un estilo de vida no saludables, evitando una serie de medidas adecuadas de alimentación, la cuestión no está en la cantidad de alimentos sino en la calidad nutritiva de estos. Por ende, se propone que las personas escojan los alimentos que consumen, donde sus compras diarias deben predominar los cereales, frutas, verduras, además se debe beber como mínimo dos litros de agua diarios para conservar la hidratación y conservar el peso corporal.

Asimismo, se concluye que en el mercado señor de la soledad no hay una educación adecuada sobre el estilo de vida saludable también confunden conservar el peso con bajar de peso para mantenerse sumamente delgadas por cuestión de “moda o estereotipo”, lo que conduce equivocadamente a nuestros, adultos y todas las personas en general al estrés y a consecuencias a estar predispuestas a muchas patologías, así como, por ejemplo, la bulimia y la anorexia. También se debe buscar la buena relación interpersonal para tener una vida con condiciones favorables del vivir cotidiano, para poder mejor la calidad de vida en cuanto a la realización y sentirse bien con uno mismo y con los demás.

Se concluye también la existencia de un estilo de vida saludable, debido a que existe poca veces que ellos comen alimentos tres veces diariamente (desayuno, almuerzo, cena y comen de restaurantes), buscando más consumir alimentos envasados; asimismo no existe una práctica constante de consumo de alimentos balanceados y pocos vendedores toman agua de 4 a 8 veces al día de manera frecuente esto puede deberse al desconocimiento, a la poca práctica de los estilos de vida, a pesar de la visitas que realiza el Centro de Salud de Huarupampa, quienes promocionan el buen manejo de los estilos de vida. Ante ello se propone que es necesario una intervención dirigida a cada vendedor (a) para así concientizar y propiciar la aplicación de las prácticas saludables.

TABLA 2

Se observa que del 100% de vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad de Huaraz, un 78.2% lleva una alimentación no saludable en su vida cotidiana, sin embargo, un 21.8% tiene una alimentación saludable.

Estos resultados se relacionan a la investigación de Coronel J. (64), denominada “Estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2019” en la cual el 72.6% de encuestados posee un estilo de vida no saludable, mientras que un 27.4% si posee un estilo de vida saludable. En relación al consumo de alimentos balanceados más de la mitad (52.6%) respondió jamás comer, un 30.4% a veces y el 17.0% siempre.

Asimismo, son contrarios la tesis de Rodríguez C. (65), denominada “Estilos de Vida y Factores socioculturales en pacientes Adulto, Centro de Salud La Matanza Piura - 2018.”; en la cual un 69% de encuestados mencionó comer 3 veces al día sus alimentos, un 56% manifestó comer alimentos adecuados, un 44% consume frutas

constantemente, mientras un 47% no lee las etiquetas de los alimentos envasados que consume.

Así también contrarios con la tesis de Zela, L. y Mamani, W. (66), titulado “Hipertensión Arterial y Estilo de Vida en Adultos Mayores de la Micro Red de Salud Revolución San Román, Juliaca – 2016”; donde el 57% es de saludable estilo de vida, 27% poco saludable y un 16% muy optimo estilo de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define que la alimentación es definida como el conjunto de comportamientos a través del cual se reciben alimentos al cuerpo. Comprende la selección de nutrientes, su cocción y su ingesta. Dependerá de las carencias de la persona, su disponibilidad de nutrientes, la cultura que posea, la religión que profesa, situación económica, sus aspectos psicológicos, la publicidad, la moda, entre otros. La alimentación al ser practicada favorece a la obtención de nutrientes, que cualquier individuo necesita para poder mantener su salud y la prevención de padecimientos (67).

Se concluye que la alimentación de los adultos mayores del mercado popular Señor de la Soledad de Huaraz, un alto porcentaje son no saludable por la mala práctica alimenticia, las costumbres que poseen el desconocimiento, comen en los restaurantes, en deshoras a veces no toman desayuno a veces tampoco almuerzan, y hay veces que comen a cada rato sin importarles en cuanto al volumen de alimento que ingieren si es saludable o balanceado no tienen horarios fijos para sus respectivos consumos de nutrientes la falta de orientación y consejerías en cuanto a la práctica de alimentación optima, por lo que no cuenta con un tópico de primeros auxilios tampoco con un personal de salud que el cual sería de mucha ayuda para direccionar la salud de los vendedores de este mercado en donde ellos trabajan según manifiestan que no

cuentan recursos económicos para este fin, a esto se suma la falta de apoyo del centro de salud Huarupampa, debería hacer sesiones educativas en el personal de nutrición.

Por ende se propone que la puesta en marcha de un centro de salud con personales de salud capacitados ayudaría en la orientación con temas nutricionales que cada producto brinda en bien de la salud, balaceados que deberían de ser consumidos a diarias como son las carnes, legumbres, granos, cereales lácteos, frutas y verduras, asimismo buscar mayor consumo de agua en su vida diaria, poniendo en práctica todo esto les permitirá tener una vida saludable a si poder deshacerse de la grasa de manera más rápida y constante.

TABLA 3

Se observa que del 100% de vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad de Huaraz, un 71.2% no es saludable en la dimensión de la actividad y ejercicio y un 28.8% tienen actividad y ejercicio saludable.

Estos resultados son contrarios a la investigación de Villacorta, G. (68), en su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores del centro poblado de Cochac - Huaraz, 2018” donde hace mención que el 52.5% de adultos mayores posee una calidad de vida baja en relación a la actividad física, un 21.7% posee una calidad media de vida y la diferencia porcentual (25.8%) posee una vida saludable en función al ejercicio.

Asimismo, los resultados son contrarios también a los obtenidos por Coronel J. (69), en su estudio denominado “Estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2019” en el cual el 75.2% no posee un estilo de vida correcto, mientras un 24.8% sí tiene un estilo de vida saludable en base a la actividad física.

No obstante, se relacionan con la tesis de Zela L. y Mamani W. (70), titulado “Hipertensión Arterial y Estilo de Vida en Adultos Mayores de la Micro Red de Salud Revolución San Román, Juliaca – 2015”; donde el 67% de encuestados posee un estilo de vida saludable, 19% es poco saludable y un 14% tiene un estilo de vida muy saludable.

También se relacionan con la investigación de Echabautis A. y Gómez, et al. (71), titulada “Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019”; donde únicamente un 13% señaló que posee un estilo de vida saludable en relación a la actividad física.

La (OMS) define que la actividad física es la realización de ejercicios que beneficien el organismo, no obstante manifiesta que las personas se indican que al realizar las ocupaciones, labores domésticas, caminatas entre otros entornos que se suele visitar todos los días están realizando ejercicio, asimismo hay actividades donde se suele distraer, son rutinas que ayudan al ser humano a que se cumplan las necesidades de recreación, comprende el paseo, uso de bicicleta, bailar danzas, actividades deportivas, entre otros. La OMS, recomienda para las personas que están en la etapa de adulto mayor realizar actividades físicas por lo menos 3 veces a la semana, cada día comprendida por 30 min. diarios, fuera de las labores diarias que realizan, como ocupaciones, caminatas, quehaceres diarios (72).

Se concluye que los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad en la gran mayoría no son saludables en relación a la actividad y ejercicio por su desconocimiento del tema. Es más los vendedores de este mercado confunden el desgaste físico con ejercicios o actividad física según comentan ellos cargan sus

mercaderías, suben las gradas para llegar al segundo piso cargados sacos pesados, jalan, suben y bajan portones enrollables a diarios para abrir y cerrar, luego de realizar sus trabajos pesados se mantienen sentados o parados casi constantemente si hay venta se movilizan ellos no tiene horarios fijos para estar de pie o sentados va depender mucho de la clientela que tengan ese día, siendo este no favorable para su salud por lo que presenta dolencias y están propensos a adquirir enfermedades tendo musculares, problemas óseos. Si tuvieran un tópico de primeros auxilios y un personal de salud ayudaría en la orientación, pero lamentablemente este mercado no cuenta con este medio importante. En cuanto al centro de salud Huarupampa se encuentra a dos cuadras. Se concluye que reciben vistas no muy continuas del personal de salud para que puedan realizar sesiones de educación con respecto a este tema importante.

Ante lo anteriormente concluido se propone difundir las pausas activas, realizar ejercicios al menos 20 minutos diarios, con el fin de poder liberar las toxinas del cuerpo que causan los problemas personales o incrementan la pre disponibilidad a más enfermedades. Lo ideal sería caminar e incrementar la práctica de actividades físicas y deportivas.

TABLA 4

Se observa que del 100% de vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad de Huaraz, un 68.8% tiene el manejo de estrés no saludable, además de un 31.2% que tienen manejo de estrés saludable.

Estos resultados se relacionan con la investigación de Villareal E. (73), titulada “Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016” donde hace mención que el 67.2% no posee estilos de vida saludable en relación

a las maneras con que solucionan problemas estresantes, no obstante, un 32.8% si posee un estilo de vida saludable para solucionar problemas de estrés.

Asimismo, se relacionan con la investigación de Zorrilla, A. (74), titulada “Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019”; donde un 21% de encuestados posee un estilo de vida saludable en relación al control de su estrés.

Sin embargo, no guardan correspondencia con la investigación de Mamani, W. (75) titulada “Hipertensión Arterial y Estilo de Vida en Adultos Mayores de la Micro Red de Salud Revolución San Román, Juliaca – 2015”; donde el 62% posee un estilo de vida sano, el 27% posee un estilo de vida poco saludable y el 11% no es saludable en cuanto a su estilo de vida.

El estrés es la solución que el cuerpo propone en condiciones de perturbación del equilibrio emocional de los seres humanos. La solución fisiológica de este procedimiento es la necesidad de alejarse de un acontecimiento que lo ocasiona o combatirla de manera violenta. En esta reacción trabajan cada uno de los órganos y las funciones de nuestro cuerpo, los principales son el corazón, cerebro, los nervios, flujos sanguíneos, hormonas, digestión y función muscular (76).

Se concluye que un porcentaje alto de ellos no son saludables; esto se debe por el desconocimiento de cómo afrontar el día a día los problemas que tiene cada vendedor, tales como preocupaciones y desesperación para cumplir con los pagos de las mercaderías que los distribuidores dejan para cobrar en una fecha determinada. El 90% de los vendedores trabajan con préstamos bancarios otorgados por la entidad financiera Mi Banco, Caja Sullana, caja El Santa y otros en su minoría, los pagos administrativos, los impuestos a la municipalidad de Huaraz todo esto se suma para

que los señores que laboran en este mercado se encuentren estresados peor es cuando sus ventas se ven afectas por la falta de clientes. La presencia de un tóxico de primeros auxilios y un personal de salud podría ayudaren este tema y mejoraría con el apoyo del centro de salud Huarupampa brindando sesiones educativas campañas psicológicas con personal profesional en este campo.

Ante lo mencionado se propone buscar apoyo familiar y contar los problemas a aquellas personas a las cuales consideren confiables, ayuda a poder recibir consejos y manejar mejor la situación que se está viviendo, con menos estrés. Finalmente se debe tomar siestas, hacer deporte y el caminar en un ambiente libre de ruidos, escandalosos, realizarse masajes de relajación, conciliar el sueño, consumir mates calientes, dormir de 6 a 8 horas.

TABLA 5

Se observa que del 100% de vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad de Huaraz, un 51.2% tienen apoyo interfamiliar no saludable, además de un 48.8% que posee apoyo interfamiliar saludable.

de los adultos del centro poblado de Cochac – Huaraz, 2018 en donde se mostró que las personas adultas Estos resultados se relacionan con la investigación de Villacorta G. (77) titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales en su mayoría se ven aisladas de sus familiares, no encuentran apoyo, asimismo no considerar importante el vivir en sociedad y compartir costumbres y problemas con ellos

Asimismo, no se relacionan el estudio de Palacios N. (78), denominada “estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de llama- Piscobamba, 2018”; donde un 61% de encuestados señaló comentar sus inquietudes al resto, mientras un 39% no posee buena relación con su sociedad.

No obstante, no congenian con la investigación de Zorrilla, A. (79) titulada “Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019”; donde un 38% de los encuestados únicamente posee un estilo de vida correcto respecto a esta dimensión

El apoyo interpersonal comprende la relación de la persona con la sociedad, la forma en que expresa sus inquietudes generando confianza y apoyo por parte del entorno donde convive con el resto, ya que si lo expresan tendrían una buena autoestima y una actitud positiva frente a los demás, estableciendo una relación afectuosa ayudando a los que le rodean y hacer que se sientan valorados, comentando sus deseos e inquietudes. ello es provechoso para la salud de las personas, mejora el aspecto psicológico, social y motivacional de la persona (80).

De los resultados obtenidos de los vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad se concluye que la gran mayoría no son saludable con relación a la dimensión apoyo interpersonal por la falta de orientación, consejería referente al tema según mencionan cada vendedor vive su mundo concentrados en sus ventas y dinero que tiene que recaudar para los gastos de alimentación y educación de sus hijos y no cuentan del apoyo de sus familiares cada uno busca sustentar sus gastos y busca solución al problema que a diarios les aqueja.

De lo anteriormente mencionado se propone que presencia de un tópico de primeros auxilios y un personal de la salud, más el apoyo del Centro de salud Huarupampa sería de mucha ayuda para direccionar en la salud de los vendedores de mercado popular señor de la soledad a través del personal profesional del área de psicología para ayudar a relacionarse con las demás personas de su mismo entorno o

ámbito laboral, asimismo conseguir familias parientes amigos dispuestos a ayudar en relación en cualquier momento de dificultad que pueda estar afrontando.

TABLA 6

Se observa que del 100% de vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad de Huaraz, un 84.1% posee autorrealización de manera saludable, además de un 15.9% que tiene autorrealización de forma no saludable.

Estos resultados son contrarios a la investigación de Mendoza N y Roncal K. (81), titulada: Estilos de vida del adulto mayor en el centro de salud callao, callao–2017 donde hace mención que el 13.3% posee una vida saludable baja en relación a la autorrealización, un 33.3% tiene una vida saludable media y un 53.3% una calidad de vida alta.

Asimismo, se relacionan con la investigación de Robles I. (82), denominada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Centro poblado Tambo Real Nuevo-Santa, 2017”; con un 56% de encuestados que manifestó que se encuentra satisfecho con aquellas obras que ha realizado durante su vida.

La autorrealización radica en que las personas deben de mejorar todos sus potenciales con el objetivo de transformarse en una persona exitosa, en otras palabras, logre superarse y conectarse con su yo real, para poder satisfacer sus carencias de manera óptima. De esa forma la autorrealización, se relaciona con la originalidad de la gente, para que sea diferente al resto, mediante el aprendizaje por medio de las experiencias o errores propios (83).

Se concluye que los vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad en un alto porcentaje tienen una autorrealización saludable eso se debe a que se relacionan con las demás personas de su mismo entorno o ámbito laboral y contar con una

infraestructura privada, asimismo conseguir amigos dispuestos a ayudar en relación en cualquier momento de dificultad que pueda estar afrontando. Los vendedores para poder sentirse bien con uno mismo, practican un lema que dice “has el bien si quieres que te hagan el bien “; por ello los vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad Huaraz, realizan actividades con una buena práctica de valores y comportamientos, buscar sobre todo enmendar los errores que se cometen y hacer el bien en todo momento a los demás, ello complementa al apoyo interpersonal de las personas y al manejo de nuestras vidas en condiciones favorables.

Ante lo anteriormente mencionado se propone que deberían realizar actividades con una buena práctica de valores y comportamientos éticos, buscar sobre todo enmendar los errores que se cometen y hacer el bien en todo momento en bien para su persona y para los demás para una imagen institucional.

TABLA 7

Se observa que del 100% de vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad de Huaraz, un 85.9% no tiene responsabilidad en la salud de manera saludable, seguido por un 14.1% que si posee un estilo de vida saludable en función a esta dimensión.

Estos resultados se relacionan con la investigación de Villareal E. (83), titulada “Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016” donde hace mención que un 64.2% posee un estilo de vida no saludable en relación a ir la visita al centro de salud por chequeo médico, no obstante, un 35.8% si tiene un estilo de vida saludable en función a este aspecto.

Asimismo, no se relacionan con el estudio de Mamani, W. (84), titulado “Hipertensión Arterial y Estilo de Vida en Adultos Mayores de la Micro Red de Salud

Revolución San Román, Juliaca – 2015”; donde el 48% de encuestados respecto a esta dimensión posee un estilo de vida correcto, mientras un 31% es poco saludable y el 21% un estilo de vida muy saludable.

No obstante, son contrarios a la investigación del autor Proaño H. (85), titulada “Crédito de desarrollo humano y su incidencia en el micro emprendimiento de los usuarios de Canto Milagros Distrito 5 periodo 2017”; donde en relación a la responsabilidad hacia la salud un 30% de encuestados posee un estilo de vida adecuado.

La (OMS), manifiesta que en un mundo actualizado y moderno, es evidente que la tecnología ha cambiado nuestra vida, sin embargo, a primera vista parece un cambio que no se puede determinar las ventajas y desventajas que pueden estar presentando en la sociedad siendo así que el ser humano a ido obteniendo nuevos conocimientos, cambiando su modo de vivir de manera inadecuado sugiere a las personas chequearse una vez al año para aquellos adultos mayores, sin embargo, para aquellos que aún no cumplan los 40 años es recomendable hacerlo cada cuatro años (86).

Se concluye que los vendedores del mercado Popular Señor de la Soledad de Huaraz en su gran mayoría no son saludables en cuanto a la dimensión de responsabilidad en salud esto se debe a que no acuden en busca de atención médica en puestos de salud, consultorios particulares o centros hospitalarios por desconocimiento, por falta de tiempo y por qué no hay quien atienda sus negocios, mientras perderían sus ventas, ganancias y a sus clientes y además requiere de mucho tiempo para esperar el turno de atención se hace colas y que no reciben una atención cálida de parte del personal de salud así manifiestan los vendedores, también por falta

de orientación y consejerías, en el mercado en donde ellos desarrollan sus actividades no cuentan con un tópico de primeros auxilios tampoco cuentan con personal de salud en el mercado por falta de recursos económicos de la parte administrativa y por otra parte con respecto al centro de salud de Huarupampa aporta con visitas continuas, campañas médicas constantes, visitas con sesiones educativos.

Los vendedores del mercado popular señor de la soledad manifiestan que acuden a las farmacias o boticas para aliviar sus dolencias sin saber si lo que consumen solo es analgésico o es antibiótico sin control, por ende, no saben el diagnóstico médico para el tratamiento oportuno. Con enfoque a lo mencionado se propone a los vendedores acudir al centro médico más cercano por lo menos una vez en cada año, con el fin de poder detectar alguna anomalía o enfermedad a tiempo y poderla contrarrestar.

V. CONCLUSIONES

- En cuanto al estilo de vida de los vendedores del mercado popular señor de la soledad la gran mayoría de la población de estudio posee un estilo de vida no saludable, y un porcentaje mínimo tienen un estilo de vida saludable, esto se debe por motivos de que no existe una práctica correcta y conocida por parte de los participantes sobre cada uno de los factores que intervienen en un estilo de vida saludable.
- Respecto a la dimensión alimentación de los vendedores del mercado popular Señor de la Soledad se identificó que la población de estudio tiene un alto porcentaje de alimentación no saludable y un porcentaje mínimo saludable, esto se debe al consumo de sus alimentos en la hora no adecuada, muchas veces existen situaciones en las que ingieren demasiados alimentos sin control de los macronutrientes, provocando un desbalance en ello.
- Respecto a la dimensión actividad física que realizan los vendedores del mercado popular señor de la soledad se identificó que la mayoría de la población de estudio posee un estilo de vida poco saludable y un porcentaje mínimo saludable, esto se debe a que existe confusión en relación a lo que es ejercicio y actividad física y también por exceso de consumo de alimentos en la hora no adecuada y no realizan las actividades durante el día.
- Respecto a la dimensión manejo de estrés de los vendedores del mercado popular señor de la soledad se pudo identificar que en su mayoría los participantes del estudio no practican los mecanismos para controlar los síntomas de este trastorno y un porcentaje considerable son saludables. Esto se debe a que tienen conocimientos sobre el manejo del estrés.

- Respecto a la dimensión apoyo interpersonal de los vendedores del mercado popular señor de la Soledad se identificó que un alto porcentaje de vendedores son saludables y un porcentaje mínimo tienen un apoyo interpersonal no saludable, esto se debe a que los vendedores tienen una buena relación con el resto de vendedores, asimismo es apoyado por su entorno; no obstante, una parte de ellos no comenta sus inquietudes al resto.
- Respecto a la dimensión autorrealización de los vendedores del mercado popular señor de la soledad, se identificó que un alto porcentaje de los participantes del estudio son saludables; ello porque están satisfechos con los actos que han realizado y siguen ejecutando durante su vida, porque promueven acciones para mejorar su progreso personal; también porque se relacionan con las demás personas del mercado donde ofrecen sus productos y por contar en ellos como amigos dispuestos a ayudar en cualquier momento de dificultad que puedan afrontar.
- Respecto a la dimensión de Responsabilidad en salud se identificó que la gran mayoría de los vendedores no son saludables y un porcentaje mínimo son saludable. esto se debe a que la población no tiene una educación adecuada sobre responsabilidad en la salud.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Por lo anterior mencionado se determina las recomendaciones:

- Se sugiere realizar otra investigación, tomando en cuenta los resultados obtenidos, que permitan identificar los factores de riesgo que puedan existir en relación con el estilo de vida de las personas, para así poder tomarlos en cuenta en las estrategias planteadas de la salud, desde una perspectiva preventiva promocional.
- Se recomienda de manera general ejecutar diversas estrategias sanitarias en la prevención y promoción de la salud para mejorar la calidad de vida de la población obteniendo diversos cambios en sus actitudes. Asimismo, se recomienda humanizar a las autoridades locales, con fines de ejecutar actividades educativas sobre la importancia de los estilos de vida saludable, permitiendo la participación de los adultos.
- La universidad debe de fortalecer sus programas de proyección social en las zonas rurales, sectores y en la ciudad, mediante sesiones educativas, sesiones demostrativas acerca de estilos de vida saludable teniendo en cuenta toda la dimensión, tales como la dimensión de alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.
- Se recomienda a los vendedores visitar al menos una vez al año al establecimiento de salud más cercano, más aún con la emergencia sanitaria mundial en la que nos encontramos; el cuidado propio ayuda a la protección de la sociedad. Se recomienda a los vendedores seguir realizando actos que beneficien a la sociedad, asimismo trabajar en base a la calidad de los servicios y bienes que ofrecen a la ciudadanía en general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de Salud (OMS) Promoción de los Estilos de Vida Saludables. [Internet]. 2016.[Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL
https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/estilos-de-vida-saludable.pdf
2. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. [Documento en Internet]. 2017. [citado el 10 de octubre 2019]. disponible en URL:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Instituto Nacional de Estadísticas e Informática. Perú Enfermedades No Trasmisibles y Trasmisibles. Lima [Internet]. 2016. 1–145 p [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaes/Est/Lib1212/Libro.pdf
4. Juan de dios C, Garay S. Estilos de vida y situación de salud en comerciantes del mercado de Abastos Huancavelica - 2016; [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/unh/823/tp-unh.enf.0027.pdf?sequence=1&isallowed=y>
5. Durán S, et al. Actividad Física y Perfil de Estilos de vida Promotores de la Salud en Adultos Mayores Chilenos Realizado en la Red Medica de Chile en el 2017. Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad Física. Universidad San Sebastián. Chile. [Internet]. 2017;3. [citado el 10 de noviembre 2019]. disponible en URL: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/147692/Association-ofsedentariness.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

6. García J. y Vélez C. Determinante social de la salud y calidad de vida en mujeres adultas de Manizales. Colombia, 2017. Universidad Cubana Salud Pública. vol.43 no.2 Ciudad de La Habana. [Internet]. 2017. [citado el 10 de noviembre 2019]. disponible en URL: http://.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000200006
7. Echagüe G, Díaz V, et al. Estilo de vida y aspectos alimentarios de mujeres nativas del departamento de presidente Hayes, Paraguay – 2016. Universidad Industrial de Santander. [Internet]. 2016. Vol.47 No.3 [citado el 10 de noviembre 2019]. disponible en URL: <https://www.redalyc.org/pdf/3438/343842287003.pdf>
8. Gutiérrez DV, García IC, et al. Determinantes sociales en salud y estilos de vida en población adulta de Concepción, Chile. Cienc y Enferm [Internet]. 2016 [citado el 19 de junio del 2020];20(1):61–74. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000100006
9. Palacios N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama - Piscobamba, 2018 Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad católica los ángeles de Chimbote. Chimbote. [Internet]. Huaraz; 2018 [Citado el 29 de junio del 2019]. Disponible en URL: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000100006
10. Villarreal E. Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; [Internet]. [Lima]: 2017 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:

<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5908/Villarealme.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

11. Flores N. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Asentamiento Humano Estrella Del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa, 2018 Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. [Internet]. ULADECH; 2018 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3072/adultoestilod evidaflorestorresnoeminoelia.pdf?sequence=1&isallowed=y>
12. Coronel J. Estilos de Vida En Los Comerciantes de la Asociación del Mercado Laykakota, Puno – 2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad católica los ángeles de Chimbote. [Internet]. 2019 [citado el 20 de julio de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13644/CoronellazoJenyferVirginia.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
13. Mendoza N, Roncal K. Calidad de Vida del Adulto Mayor en el Centro de Salud Callao, Callao – 2016. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería [Internet]2018;120. [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL: <http://repositorio.uch.edu.pe/handle/uch/195>
14. Romo D. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor en el distrito de San Juan de Iscos, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad católica los ángeles de Chimbote. [Internet]. Chimbote; 2017 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/4432>

15. Ramos C. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto, Sector VI. Chonta, Santa María 2016 Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad católica los ángeles de Chimbote. [Internet]. Chimbote; 2016 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1258/adulto_estilos_ramos_damazo_carmen_rosa.pdf?sequence=3&isallowed=y
16. Acero R. Estilos de vida y factores biosocioculturales de mujeres adultas en Pariacoto, 2015 Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad católica los ángeles de Chimbote. Huaraz [Internet]. 2018 [citado el 19 de junio del 2020]. Available from:
<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3297/48969.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Morales L. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Barrio Cumpayhuara - Caraz, 2018 Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad católica los ángeles de Chimbote Huaraz [Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8942/moralesjaralisbethcarlaadultoestilodevida.pdf?sequence=1&isallowed=y>
18. Vega D. Determinantes de la salud en adultos del asentamiento humano tres estrellas Chimbote, 2017 Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad católica los ángeles de Chimbote. Chimbote [Internet]. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11842/adultovegacadillodianacarolina.pdf?sequence=1&isallowed=y>

19. Ramírez N. Estilos de Vida y Factores de los Adultos Custodios del Orden de las Fuerzas Policiales de la Comisaria de Huaraz, 2016. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad católica los ángeles de Chimbote Huaraz [Internet]. 2017 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1258/adulto_estilos_ramos_damazo_carmen_rosa.pdf?sequence=3&isallowed=y
20. Acero, R. Estilos de vida y factores biosocioculturales de mujeres adultas en Pariacoto, 2016. Tesis para optar el grado de maestra en ciencias de enfermería. Universidad Nacional del Santa [Internet]. 2016 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3297/48969.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Díaz V, Mongelos P, et al. Estado nutricional y aspectos alimentarios de mujeres indígenas del departamento de presidente Hayes, Paraguay. Rev. la Univ. Ind Santander Salud. [Internet]. 2016 sep. 1;47(3):271 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4432/adulto_mayor_estilos_de_vida_romo_yauri_deyicy.pdf?sequence=1&isallowed=y
22. Basseto G. Necesidades básicas del ser humano y su satisfacción a través de la cultura. [Internet]. 2016 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL
<https://www.economicas.unsa.edu.ar/adminperso/NecesidadesHumanas>
23. Avila M, Erices L, Muñoz G, Vidal Y. Estilos de vida y nivel de actividad física en personas adultas mayores de YMCA Concepción y grupo Nuestra señora de

- Guadalupe de Hulpen [Internet]. Concepcion; 2018 [cited 2020 Jun 21]. Available from: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1125/MaríaFernandaÁvilaUlloa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. Lalonde M. Determinantes de la salud. Modelos y teorías del cambio en conductas de salud [Internet]. Vol. 28. 1974 [cited 2020 Jun 20]. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>
25. Gutiérrez M. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Asentamiento humano Villa Victoria - Nuevo Chimbote, 2015 [Internet]. Chimbote; 2017 [citado el 24 de junio del 2020]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3614/adultos_mayores_estilos_de_vida_factores_biosocioculturales_gutierrez_valderrama_manuel_catalino.pdf?sequence=1&isallowed=y
26. Doktuz. Estilos de Vida Saludable [Internet]. 2020 [cited 2020 Jul 4]. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
27. Alayo A. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro, Asentamiento Humano Bello Sur - Nuevo Chimbote, 2016. Chimbote; 2018. [Citado el 19 de octubre del 2020]. disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/8551>
28. Pino J. Estilo de vida relacionado con la salud [Internet]. 2016 [Citado el 19 de octubre del 2020]. disponible en URL: https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilodeviday_salud.pdf
29. Guerrero L, León A. Estilos de vida y salud: Un problema socioeducativo, antecedentes [Internet]. 2016 [citado el 21 de junio del 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102005.pdf>

30. Nola P. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria* [Internet]. 2016;8(4):16–23. [Citado el 19 de octubre del 2020]. disponible en URL:
<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
31. OMS. Alimentación sana [Internet]. 2016 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
32. MINSA. Orientaciones técnicas para promover universidades saludables [Internet]. 2015 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:
www.minsa.gob.pe
33. García AM, Núñez M. Alimentación saludable Healthy nutrición [Internet]. Cuba; 2015 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
34. Máximo L. Actividad ejercicio. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de enfermedades no transmisibles. [Internet]. Vol. 33. 2019 [citado 2020 Jun 20]. Disponible en URL: www.retos.org
35. Ministerio de salud de Argentina. Actividad física [Internet]. 2016 [citado el 24 de junio del 2020]. Disponible en:
<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>
36. Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación saludable del adulto. [Internet]. Madrid: McGraw-Hill InterAmerican; 2015 [cited 2020 Jun 21]. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=64057>

37. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [Internet]. 2010 [cited 2020 Jul 8]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=ce6cb43e158a5370a9cde1d4a1810235?sequence=1
38. Lainez M. El estrés. Tic Tac Aprenda a Gest su tiempo [Internet]. 2016;65–72. [Citado el 29 de junio del 2019]. Disponible en URL: <https://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/estresfolleto.pdf>
39. Saldivar D. Vulnerabilidad al estrés en adultos mayores del Policlínico. Rev Cuba Med Gen Integr [Internet]. [citado 2020 Jun 21];31(2):159–68. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?idarticulo=64057>
40. Carrosa E, Gonzales J. Personalidad resistente, burnout y salud | Estrés y Afrontamiento [Internet]. 2017 [cited 2020 Jun 24]. Disponible en: <http://blog.pucp.edu.pe/blog/estres/2007/10/10/personalidad-resistente-burnout-y-salud/>
41. Mayo Clinic. Manejo del estrés: analiza tu reacción al estrés [Internet]. 2019 [Citado el 29 de junio del 2019]. Disponible en URL: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044289>
42. Lopategui E. La Salud Como Responsabilidad Individual [Internet]. 2016 [cited 2020 Jun 21]. Disponible en: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
43. Organización Mundial de la Salud. Chequeo imprescindible: antecedentes y riesgos [Internet]. 2016 [cited 2020 Jul 8]. Disponible en:

<https://muysaludable.sanitas.es/salud/cuando-deberia-hacerme-chequeo-edades-razones/>

44. Bowlby J. Vínculos afectivos formación, desarrollo y pérdida [Internet]. 2015 [citado el 20 de junio del 2020]. [Citado el 29 de junio del 2019]. Disponible en URL:https://issuu.com/capacitacionfamiliar/docs/1.bowlby_j._1986_.vinculos_afe
45. Herriko E. Relaciones interpersonales. Generalidades. [Internet]. 2016 [Citado el 29 de junio del 2020]. disponible en URL:
<http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
46. Hernández O. Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea [Internet]. 2015 [Citado el 19 de octubre del 2020]. Disponible en URL:
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120822013410/angelo11.pdf>
47. Internacional U. La importancia de la autorregulación [Internet]. 2016 [Citado el 19 de octubre del 2020]. disponible en URL:
<https://mx.unoi.com/2015/09/23/la-importancia-de-la-autorregulacion/>
48. Lopategui E. Conceptos generales de salud. [Internet]. 2016;3 [Citado el 29 de junio del 2019]. Disponible en URL:
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102005.pdf>
49. Salvador B. Responsabilidad social y salud. Revista Latinoamericana de Bioética. Universidad Militar Nueva Granada Colombia Bergel. [Documento en Internet]. 2016;2(4):443–67. [citado el 10 de octubre 2019]. Disponible en URL:
<https://www.redalyc.org/pdf/1270/127020800002.pdf>

50. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. Metodología de la investigación. [Internet]. 2015. 76–88 p. [Citado el 19 de octubre del 2020]. Disponible en URL: <http://www.casadellibro.com/libro-metodologia-de-la-investigacion-5-ed-incluye-cd-rom/9786071502919/1960006>
51. Sanabria A, Gonzales L, Urrego D. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos, Estudio exploratorio [Internet]. Vol. 15, Revista. 2007 [Citado el 19 de octubre del 2020]. disponible en URL: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120822013410/angelo11.pdf>
52. Mariño. A. Núñez. M. Gámez. A. Alimentación saludable. Centro de Rehabilitación Integral CEDESA [Internet]. 2016;1–13. [Documento en Internet]. [citado el 9 de octubre]. disponible en URL: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
53. Gonzales G. Manejo del Estrés. Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma [Internet]. 2015;7–20. [citado el 9 de octubre 2020]. disponible en URL: <http://books.google.com.mx/books>
54. Hernández R, Carranza R. Felicidad, optimismo y autorrealización en estudiantes de un programa de educación superior para adultos. Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines [Internet]. 2017;34(2). [citado el 9 de octubre 2020]. disponible en URL: <https://www.redalyc.org/pdf/180/18054403005.pdf>
55. Ángela F, Ofelia R. Sentido de la responsabilidad con la salud: perspectiva de sujetos que reivindican este derecho. Revista latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud [Internet]. 2015;13(2):823–35. [citado el 9 de octubre 2020]. disponible en URL:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v13n2/v13n2a20.pdf>

56. Comité institucional de ética de investigación. Uladech. Código de Ética Para la Investigación - Versión 002 (Resolución N° 0973-2019-Cu-Uladech). Chimbote-Perú [Internet]. 2019;7. [Citado el 26 de octubre del 2020]. Disponible en URL: <https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>
57. Jenifer H, Medina M. Bioética: Teorías y principios. Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigación Jurídica México [Internet]. 2019; 1:1–35. [Citado el 26 de octubre del 2020]. Disponible en URL: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/13/6006/1.pdf>
58. Koesel LD., Ruiz M. Ética de la Investigación: Integridad Científica. Com. Nac. Bioética/Secretaría Salud [Internet]. 2015; 1:10–180. [Citado el 26 de octubre del 2020]. Disponible en URL: http://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/Libro_Etica_de_la_Investigacion_gratuito.pdf
59. Acero, R. Estilos de vida y factores biosocioculturales de mujeres adultas en Pariacoto, 2016. Tesis para optar el grado de maestra en ciencias de enfermería. Universidad Nacional del Santa [Internet]. 2016 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3297/48969.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
60. Gonzales E. Estilos de vida y factores biosocioculturales del Adulto. Centro poblado Miramar Sector 3 -Moche, 2013. Tesis para optar el título profesional de

licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. [Internet]. 2018. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:

www.erpuniversity.com

61. Flores N. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Asentamiento Humano Estrella Del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa, 2018 Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Uladech [Internet].; 2018 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3072/adulto_estilo_de_vida_flores_torres_noemi_noelia.pdf?sequence=1&isallowed=y
62. Lau S. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Sector Víctor Raúl - Laredo, 2018;58. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad los Ángeles de Chimbote [Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/3072?show=full>
63. Zela L, Mamani W. Hipertensión Arterial y Estilo de Vida en Adultos Mayores de la Micro Red de Salud Revolución San Román, Juliaca - 2015. [Internet]. Juliaca; 2015 [citado el 20 de octubre del 2020]. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/240/Luzmila_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=3&isAllowed=y
64. Coronel J. Estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Nacional del Altiplano De Puno. [Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13644/Coronel_Lazo_Jen_yfer_Virginia.pdf?sequence=3&isAllowed=y

65. Rodríguez C. Estilos de Vida y Factores socioculturales en pacientes Adulto, Centro de Salud La Matanza Piura - 2018. Tesis para obtener el Título de Licenciada en Enfermería. Universidad San Pedro [Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:
http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11831/Tesis_60127.pdf?sequence=1&isAllowed=y
66. Zela, L. y Mamani, W. Hipertensión Arterial y Estilo de Vida en Adultos Mayores de la Micro Red de Salud Revolución San Román, Juliaca – 2016”; Tesis presentada Como requisito para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Peruana Unión. [Internet]. 2016 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/240/Luzmila_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=3&isAllowed=y
67. Gómez A, Zorrilla A. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019 [Internet]. 2019 [cited 2020 Oct 2]. Disponible en:
<http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/47-2019%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
68. Villacorta G. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos mayores del centro poblado de Cochac - Huaraz, 2018. [Internet]. Huaraz; 2018 [citado el 28 de julio del 2020]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7552/factores_bio_socioculturales_adultos_villacorta_chavez_gissela_elsa.pdf?sequence=1&isallowed=y

69. Coronel J. Estilos de vida en los comerciantes de la asociación del mercado Laykakota, Puno-2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Nacional del Altiplano De Puno. [Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13644/Coronel_Lazo_Jenifer_Virginia.pdf?sequence=3&isAllowed=y

70. Zela, L. y Mamani, W. Hipertensión Arterial y Estilo de Vida en Adultos Mayores de la Micro Red de Salud Revolución San Román, Juliaca – 2016”; Tesis presentada Como requisito para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Peruana Unión. [Internet]. 2016 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/240/Luzmila_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=3&isAllowed=y

71. Echabautis, A.; Gómez, Y.; Zorrilla, A. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. Informe final de tesis para optar al título profesional de enfermería. Universidad María Auxiliadora. [Internet]. 2019 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:

<http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/47-2019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

72. Organización Mundial de la Salud. El estilo de vida. [Documentos en Internet]. 2015. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
73. Villareal E. Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/5908>.
74. Zorrilla, A. et al. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. Informe final de tesis para optar al título profesional de enfermería. Universidad María Auxiliadora. [Internet]. 2019 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/47-2019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
75. Mamani, W. Hipertensión Arterial y Estilo de Vida en Adultos Mayores de la Micro Red de Salud Revolución San Román, Juliaca – 2015 Tesis presentada Como requisito para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Peruana Unión. [Internet]. 2016 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/240/Luzmila_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=3&isAllowed=y

76. Herrera, S. Flores, Y. Los estilos de vida saludables: Componentes de la calidad de vida. Colombia. [Internet]. 2017. [Citado el 09 de mayo del 2019] Disponible en URL:
<http://www.Insp.mx/Portal/Centros/ciss/promociónsalud/recursos/diplomado/m3/t4/los-estilos-devidasaludables.pdf>
77. Villacorta G. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Cochac – Huaraz, 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles Chimbote. [Internet]. 2018. [Citado el 09 de mayo del 2020] Disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7552>
78. Palacios N. estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de llama- Piscobamba, 2018.informe de tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería Universidad Católica los Ángeles Chimbote. [Internet]. 2018. [Citado el 09 de mayo del 2020] Disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/3345>
79. Zorrilla, A. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. Informe final de tesis para optar al título profesional de enfermería. Universidad María Auxiliadora. [Internet]. 2019 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/47-2019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
80. Mendoza N. y Roncal K. Estilos de vida del adulto mayor en el centro de salud callao, callao – 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en

enfermería Universidad Católica los Ángeles Chimbote. [Internet]. 2018. [Citado el 09 de mayo del 2020] Disponible en URL:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7552>

81. Robles I, Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Centro poblado Tambo Real Nuevo-Santa, 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería Universidad Católica los Ángeles Chimbote. [Internet]. 2018. [Citado el 09 de mayo del 2020] Disponible en URL:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/5708>

82. Proaño H. Crédito de desarrollo humano y su incidencia en el micro emprendimiento de los usuarios de Canto Milagros Distrito 5 periodo 2017. Tesis Para Obtener El Grado Académico De: Maestro En Administración De Negocios - MBA. Universidad Cesar Vallejo. [Internet]. 2019 [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en URL:

<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39734>

83. Villarreal E. Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; [Internet]. [Lima]: 2017 [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL:

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5908/Villareal_me.pdf?sequence=1&isAllowed=y

84. Mamani, W. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. Informe final de tesis para optar al título profesional de enfermería. Universidad María Auxiliadora. [Internet]. 2019 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en

URL:<http://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/UMA/206/47-2019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

85. Proaño H. Crédito de desarrollo humano y su incidencia en el micro emprendimiento de los usuarios de Canto Milagros Distrito 5 periodo 2017. Tesis Para Obtener El Grado Académico De: Maestro En Administración De Negocios - MBA. Universidad Cesar Vallejo. [Internet]. 2019 [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en URL:

<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39734>

86. Alberto V. Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico [Internet]. 2016 [consultado 4 octubre 2020]. Disponible en URL:

<http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>



ANEXO 01



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS VENDEDORES
DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ – 2019
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

N°	Actividades	Año 2019 – 2020								Año 2020 - 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	X														
8	Ejecución de la metodología						X											
9	Resultados de la investigación							X	X									
10	Redacción del análisis de resultados								X	X	X							
11	Conclusiones y recomendaciones.									X	X	X	X					
12	Reacción de la introducción, resultados y abstrac										X	X	X					
13	Revisión y redacción del pre informe de investigación									X	X	X	X					
14	Sustentación pre informe de investigación												X					
15	Redacción del informe													X	X			
16	Aprobación del informe final por el jurado de investigación														X	X		
17	Presentación de ponencia en jornadas de investigación														X	X	X	
18	Redacción de artículo científico														X	X	X	



ANEXO 02



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS VENDEDORES
DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ – 2019
PRESUPUESTO**

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.14	450	63
• Fotocopias	0.10	100	10
• Empastado	50	1	50
• Papel bond A-4 (500 hojas)	1	10.00	
• Lapiceros	0.50	100	50
Servicios			
• Uso de Turnitin	50.00	2	100.00
Sub total			
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	7.00	10	70
Sub total			
Total de presupuesto desembolsable			343.00
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% ó Número	Total (S/.)
Servicios			
Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP Universito - MOIC)	40.00	4	160.00
Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			
Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total, de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			995



ANEXO 03



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA
SOLEDAD, HUARAZ – 2019

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

AUTOR: Walker, Sechrste, Pender Modificado por: Diaz E; Reyna E;
Delgado, R

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consumes de 4 a 8 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S

APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N= 1

A VECES=2

FRECUENTEMENTE F=3

SIEMPRE=4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es al contrario

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

PUNTAJE MAXIMO: 100 Puntos

75 a 100 puntos saludables

25 a 74 puntos o saludables

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

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

$$I = \frac{N \sum Xy - \sum X \sum y}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2] [N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

	R- Pearson	
Ítems	10.35	
Ítems	20.41	
Ítems	3 0.44	
Ítems	4 0.10	(*)
Ítems	5 0.56	
Ítems	6 0.53	
Ítems	7 0.54	
Ítems	8 0.59	
Ítems	9 0.35	
Ítems	10 0.37	
Ítems	11 0.40	
Ítems	12 0.18	(*)
Ítems	13 0.19	(*)
Ítems	14 0.40	
Ítems	15 0.44	
Ítems	16 0.29	
Ítems	17 0.43	
Ítems	18 0.40	
Ítems	19 0.20	
Ítems	20 0.57	
Ítems	21 0.54	
Ítems	22 0.36	

Ítems	23 0.51	
Ítems	24 0.60	
Ítems	25 0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido. (*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

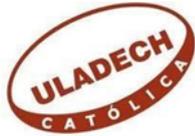
Resumen del procesamiento de los casos

	N°	%
Casos validos	27	93.1
Excluido (a)	2	6.9
Total	29	100

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de cronbach	N° de elementos
0.794	25



ANEXO 04



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
ENTREVISTAS**

Estimado/a participante

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por León Alvarado Elías Vicente que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada CARACTERIZACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS VENDEDORES DEL MERCADO POPULAR SEÑOR DE LA SOLEDAD, HUARAZ – 2019

La entrevista durará aproximadamente 20 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.

- La información brindada será grabada (si fuera necesario) y utilizada para esta investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado; así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.
- Si tiene alguna consulta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico: o al número Así como con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad, al correo electrónico.....

Complete la siguiente información en caso desee participar:

Nombre completo:	
Firma del participante:	
Firma del investigador:	
Fecha:	

**OFICIO DE ACEPTACIÓN DEL PRESIDENTE DEL MERCADO PARA LA
REALIZACIÓN DEL PROYECTO**

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Huaraz, 11 de Junio, 2019

Joven.

León Alvarado Elías Vicente

Estudiante de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote – ULADECH

Por medio de la presente reciba usted mi cordial saludo

Así mismo en atención a lo solicitado por medio del presente documento brindo información al joven. León Alvarado Elías Vicente con DNI: N° 31082037, para ejecutar de manera remota o virtual se proyectó de investigación, cabe mencionar que el mercado popular Señor de la Soledad, cuenta con 170 vendedores.

Esperando que la información brindada sea la que usted requiere para los fines pertinentes, y de esa manera pueda usted ejecutar satisfactoriamente su investigación, me despido de usted.

Atentamente

ASOC. ÚNICA DE TRABAJADORES MAJORISTAS Y
MINORISTAS DE LA PARADA DE QUILCAY
.....
Marcelino Chávez Magaña E.
DNI 31813908
PRESIDENTE