



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS MADUROS
DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO
CHIMBOTE, 2021.**

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

AUTORA

QUIROZ SAGARDIA, KAREN ROCIO

ORCID: 0000-0001-6626-1762

ASESORA

REYNA MARQUEZ, ELENA ESTHER

ORCID: 0000-0002-4722-1025

CHIMBOTE – PERÚ

2023

EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Quiroz Sagardia, Karen Rocío

ORCID: 0000-0001-6626-1762

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

ASESORA

Reyna Marquez, Elena Esther

ORCID: 0000-0002-4722-1025

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

JURADO

Romero Acedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Cerdán Vargas, Ana

ORCID: 0000-0001-8811-7382

Ñique Tapia, Fanny Roció

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

DR. ROMERO ACEDO, JUAN HUGO

PRESIDENTE

MGTR. CERDÁN VARGAS, ANA

MIEMBRO

MGTR. ÑIQUE TAPIA, FANY ROCIO

MIEMBRO

MGTR. REYNA MARQUEZ, ELENA ESTHER

ASESORA

AGRADECIMIENTO

Agradezco de corazón a mi docente por haberme brindado grandes conocimientos, por ayudarme a resolver cada interrogante o duda sobre todo por la paciencia que me ha tenido para poder llevar a cabo mi tesis.

Agradezco a la casa de estudios ULADECH por formarme con valores y hacer de mí una gran profesional.

Karen

DEDICATORIA

A Dios por ser la luz que guía mi camino, por darme día a día las fuerzas, voluntad, fe, vida y salud para ser mejor persona y culminar mis metas trazadas.

A mis padres, hermano, hijos y pareja por estar siempre al pendiente de mí y apoyarme para poder culminar mis estudios, con su comprensión, amor y motivación.

Karen

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén Nuevo Chimbote, 2021. La metodología tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo, correlacional. La muestra estuvo constituida por 120 adultos maduros, a quienes se les aplicó dos instrumentos: escala de estilos de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales, utilizando la técnica de la entrevista y la observación, los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentó los datos en tablas simples y de doble entrada, y se elaboró sus respectivos gráficos. Se estableció la relación entre variables utilizando la prueba Chi cuadrado con 95% de confiabilidad y significativa de $P < 0,05$. Obteniendo los siguientes resultados y conclusiones: Respecto a los estilos de vida: Más de la mitad de adultos maduros tiene un estilo de vida saludable y un porcentaje mínimo un estilo de vida no saludable. Respecto a los factores biosocioculturales más de la mitad son de sexo masculino, tienen grado de instrucción primaria, son de religión evangélica, recibe un sueldo de 850 a 1100 nuevos soles. Menos de la mitad son casados. Además, no existe relación estadísticamente significativa entre variables estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, religión. Y no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 entre estilo de vida y el grado de instrucción, estado civil, ocupación, ingreso económico.

Palabra clave: Adulto maduro, Estilos de vida, Factores biosocioculturales

ABSTRAC

The present investigation had as general objective: To determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors in mature adults of the Belén_Nuevo Chimbote Human Settlement, 2021. The quantitative, cross-sectional methodology with a descriptive, correlational design. The sample consisted of 120 mature adults, to whom two instruments were applied: lifestyle scale and questionnaire on biosociocultural factors, using the interview and observation technique, the data were processed in the SPSS/info/software package. version 18.0, the data was presented in simple and double-entry tables, and their respective graphs were prepared. The relationship between variables was established using the Chi-square test with 95% reliability and significance of $P < 0.05$. Obtaining the following results and conclusions: Regarding lifestyles: More than half of mature adults have a healthy lifestyle and a minimum percentage unhealthy lifestyle. Regarding the biosociocultural factors, more than half are male, have a primary education degree, are of the evangelical religion, receive a salary of 850 to 1100 nuevos soles. Less than half are married. In addition, there is no statistically significant relationship between lifestyle variables and biosociocultural factors: sex, religion. And it does not meet the condition to apply the chi-square test because more than 20% of the expected frequencies are less than 5 between lifestyle and educational level, marital status, occupation, economic income.

Key words: Mature adult, lifestyles, biosocioculturale

ÍNDICE DE CONTENIDO

| | Pág. |
|---|---------------|
| I. CARÁTULA..... | i |
| II. EQUIPO DE TRABAJO... .. | ii |
| III. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR..... | iii |
| IV. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA..... | iv,v |
| V. RESUMEN Y ABSTRACT..... | vi,vii |
| VI. ÍNDICE DE CONTENIDO..... | viii |
| VII. ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS..... | ix,x |
| 1. INTRODUCCIÓN... .. | 1 |
| 2. REVISIÓN DE LA LITERATURA... .. | 12 |
| 2.1. Antecedentes de la investigación..... | 12 |
| 2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación..... | 16 |
| 3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN..... | 27 |
| 4. METODOLOGÍA... .. | 28 |
| 4.1. Diseño de la investigación... .. | 28 |
| 4.2. Población y muestra | 28 |
| 4.3. Definición y Operacionalización de variables e indicadores... .. | 29 |
| 4.4. Técnicas e instrumentos de la recolección de datos... .. | 33 |
| 4.5. Plan de análisis..... | 35 |
| 4.6. Matriz de consistencia..... | 37 |
| 4.7. Principios éticos... .. | 41 |
| 5. RESULTADOS..... | 43 |
| 5.1. Resultados... .. | 43 |
| 5.2. Análisis de los resultados... .. | 46 |
| 6. CONCLUSIONES..... | 64 |
| 7. RECOMENDACIONES..... | 65 |
| Referencias Bibliográficas... .. | 66 |
| Anexos... .. | 81 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | Pág. |
|---|-------------|
| TABLA 1. ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021..... | 38 |
| TABLA 2. FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021..... | 39 |
| TABLA 3. FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021..... | 43 |
| TABLA 4. FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021..... | 44 |
| TABLA 5. FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021..... | 45 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | Pág. |
|---|-------------|
| GRÀFICO 1. ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021..... | 38 |
| GRÀFICO 2. SEXO EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021..... | 40 |
| GRÀFICO 3. GRADO DE INSTRUCCIÓN EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021..... | 40 |
| GRÀFICO 4. RELIGIÓN EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021..... | 41 |
| GRÀFICO 5. ESTADO CIVIL EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021..... | 41 |
| GRÀFICO 6. INGRESO ECONÓMICO EN ADULTOS MADUROS ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021..... | 4 |

1. INTRODUCCIÓN

En el presente informe de investigación que lleva por título: Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021. Se abordará el tema estilos de vida la cual se define fehacientemente como la manera de vivir de cada individuo según sus costumbres y creencias, así también los hábitos saludables y no saludables que define la enfermedad o la salud. Se dice que existe relación muy estrecha entre el estado de la salud de la persona y sus conductas alimenticias, todo ello determina la calidad de vida de la persona (1).

En la actualidad los estilos de vida repercuten en la salud del adulto, se detalló que en los países donde existe mayor número de personas adultas maduras como en España, Alemania; personas adultas mayores tienen una vida sedentaria, consumo de comidas sin aporte nutricional conocidas como comidas al paso, también otro factor son las sustancias nocivas como el tabaco y alcohol; la forma de vida de estos adultos maduros se ve afectada de diversas formas según la problemática de cada sociedad, pero en su mayoría repercute recortando su esperanza de vida (2).

El estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, actividad física entre otras. También el conjunto de estas prácticas se les nombra costumbres o comportamientos sostenidos las cuales conllevan o mantienen la salud y promueven la supervivencia del

individuo (3).

A nivel mundial la Organización Mundial de la Salud (OMS) (4) menciona que las enfermedades no transmisibles son la principal causa de muerte los cuales son constituidas por crónicas no transmisibles como suicidios accidentes y homicidios las cuales son responsables del deceso de al menos 40 millones de personas adultas maduras anualmente esto abarca un 70 % de personas en los países bajos subdesarrollados. Las enfermedades cardiovasculares, ACV, cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias constituyen el 87% de morbilidad a nivel mundial que se asocian al este grupo etario de adultos maduros los datos estadísticos muestran a más de 17 millones de fallecimientos en el mundo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (5) entre los años 2019 y 2050 el porcentaje de la población, de adultos maduros hasta los 59 años se duplicarán, excediendo del 12% al 22%. Para el año 2020, la cantidad de adultos de 60 años a más será mayor al de niños menores de 5 años. Según la organización mundial de la salud (OMS), el tabaco, el sedentarismo, el uso excesivo de bebidas alcohólicas, son una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar este grupo etario, en las cifras podemos decir que alrededor de seis millones de personas al año parecen este vicio, de las cuales más de cinco millones son consumidores directos y más de 600.000 son fumadores expuesto al humo producido por otro.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) (6) recomienda que los adultos maduros adopten un estilo de vida saludable a lo largo de

todo su ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y así evitar la discapacidad y el dolor en la vejez, para prevenir las enfermedades recomienda realizar exámenes anuales y mantener un tratamiento adecuado para las enfermedades existentes. Se desea ir más allá de la labor de sensibilización para promover acciones concretas y un cambio positivo. Se está fomentando una campaña mundial para conseguir la participación de toda la sociedad brindando la oportunidad de lograr un cambio enfocado a un estilo de vida saludable.

Cabe señalar que en América Latina y el Caribe, también la población envejece rápidamente con un 11% de su población, asimismo sufre de grandes variaciones en los estilos de vida, cambios alimentarios y sedentarismo, las cuales influyen dañinamente para la salud de las personas; en varios países de la región como Bolivia, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Ecuador, Guatemala y Panamá, la tasa de consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas, sal, calorías; son altos a los niveles que recomienda la Organización Mundial de la Salud, debemos de tener en cuenta que estos malos hábitos pueden incrementar la probabilidad de adquirir diversas patologías cardiovasculares, sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, entre otras(7).

Actualmente en China (8) los adultos maduros de 59 años tienen una conducta inadecuada en sus estilos de vida. También aumenta rápidamente la pauta de envejecimiento y enfermedades no transmisibles. Cada año 120 millones de los adultos maduros padecen de diferentes enfermedades transmisibles y no transmisibles. En dicho país el 80% de los adultos

maduros vivirá. Es decir, la pauta de envejecimiento de la población es más rápida que en tiempos pasados. Actualmente, la mayoría de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Para el año 2050, se espera que la población a nivel mundial en ese nivel de edad llegue aproximadamente a los 2000 millones, un aumento de 900 millones con respecto a 2019.

En América Latina y el Caribe (9) la población de adultos maduros se encuentra con una salud deteriorada, de este grupo etario pierden la vida por causa de enfermedades que debilitan el sistema inmunológico y los hace propensos a adquirir enfermedades infecciosas. Las enfermedades que padecen son insuficiencia renal, hipertensión arterial, dislipidemias, accidentes cerebrovasculares y con paso progresivo de la edad el envejecimiento de los habitantes es inminente, lo que conlleva al aumento del número de adultos maduros, que llegan a la vejez siendo dependientes. En diferentes países, los futuros cambios serán relacionados con actual situación y con la futura evolución de los indicadores demográficos. Actualmente el envejecimiento poblacional está aumentando en los países como Uruguay, Argentina, Cuba, Chile, Trinidad y Tobago y Barbados. Más del 10 % de la población, en estos países son adultos maduros.

En el estado de Chile (10) el 84% de adultos maduros y viven con familia un porcentaje son casados legalmente, un 10% enviudaron y un 5,3% son separados; este último se mantiene activo socialmente percibiendo un sueldo de 265.13 pesos chilenos, según estudios enfocados a la medicina, presenta problemas de salud de colesterol, hipertensión, por

mantener un estilo de vida poco saludable con respecto a su alimentación. y hábitos cotidianos.

A nivel nacional expertos del Centro Nacional de Alimentación, señalan que más del 60 % de las personas de las siete regiones que padecen de obesidad y sobrepeso. Estas son Lambayeque 60,3% son obesas, Moquegua con 62,8%, Madre de Dios con 62,2 %, Arequipa con 60,1%, Tacna 71,3% con sobrepeso e Ica el 65,1%. Los investigadores señalaron que los individuos perjudicados con exceso de peso, son los más expuesto a tener nuevas patologías no transmisibles, por ende, suele determinar que los seres humanos a nivel regional están llevando malos hábitos alimenticios y estilos de vida no saludables (11).

En Perú conforme al cuadro estadístico que realizó el Instituto nacional de estadística e informática (INEI), (2019) (12) la problemática aumenta debido al déficit de inversión por parte del estado con respecto a la salud de la familia y comunidad, los adultos maduros presentan causas de riesgo para padecer enfermedades, por el consumo de tabaco y la obesidad; Según Instituto Nacional de Estadística reporta que el 18,9% de los habitantes adultos maduros sufren de diabetes. Posteriormente en la encuesta el 10,2% de adultos maduros fueron informados que padecían de diabetes. En el sector de la zona rural solo se encuentra el 3,3% con diabetes.

En Perú en la actualidad el comportamiento no saludable del adulto maduro aumenta, un riesgo en consecuencias adversas por consumo de tabaco, la obesidad el 7,8% de los adultos maduros consumen cigarrillos y

el 2,5%, los varones adultos maduros a diario consumen cigarrillo, el 16.8 hoy en día el consumo de tabaco de los adultos maduros ha incrementado, en las mujeres el 4.6% lo que conlleva y trae como secuela mucho daño a la salud, más aún a la exposición al humo de los cigarrillos pueden ocasionar mucho daño y dar origen a enfermedades respiratorias que afectan directamente a los pulmones hasta llegar a hacer un cáncer, además puede llegar hasta enfermedades cerebro cardiovasculares entre otros (13).

La Dirección Regional de Áncash (DIRESA), señaló que las Enfermedades No Transmisibles como el sobrepeso y la obesidad, así como la hipertensión, diabetes y enfermedades coronarias, afectan significativamente la salud por este motivo la importancia de promover estilos de vida y alimentación saludable para reducir el riesgo a contraer estas enfermedades, Cabe recalcar que a la fecha la obesidad se incrementó en la etapa de vida entre los 30 a 59 años que son los adultos, en la que debemos de trabajar en forma preventiva para reducir la obesidad (14).

En la Provincia del Santa Chimbote se reportó un incremento del 10% de diabetes, las principales causas son el mal hábito alimenticio, falta de ejercicio y otros estilos de vida no saludables. Se han reportado 719 pacientes con esta enfermedad, de los cuales son adultos y adultos mayores. También se registró 566 personas con sobrepeso y a otras 918 con hipertensión, se concientiza a los adultos a que tengan un mejor hábito alimenticio, hacer ejercicio, reducir los dulces, las grasas, evitar las frituras (15).

Frente a esta realidad problemática no son indiferentes los adultos

maduros del presente Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, se encuentra ubicado entre sus límites son por el oeste la avenida central, por el norte la vía expresa, por el sur la avenida pacifico. Con respecto a los puntos estratégicos se encuentra al sur la universidad San Pedro, al norte el óvalo de la familia, por el este el polideportivo casuarinas y por el oeste la Universidad del Santa y la Universidad Cesar Vallejo. Además, el asentamiento humano en mención, cuenta con pavimento, tiene agua, desagüe, alumbrado público, colegio, loza deportiva, iglesia evangélica, centro comunal, mercado; ofreciendo seguridad y mejoras de vida para sus habitantes en general. Sin embargo, en este pueblo joven la seguridad ciudadana es inestable, con robos, en incluso crímenes y venta de sustancias ilícitas, a pesar de la presencia del serenazgo distrital y la policía (16).

Con referencia a sus estilos de vida y hábitos cotidianos de los pobladores del Asentamiento Humano Belén en estudio, se indago mediante la entrevista que sus estilos de vida en la actualidad son deficientes con respecto a su alimentación, sus horas de descanso, su autorrealización, sus actividades de ejercicios y su higiene personal; así mismo, cabe mencionar que los adultos maduros que viven solos, carecen de recursos y de información con respecto a costumbres saludables de alimentación mismo que están siendo abandonados e ignorados por sus familiares refieren (habitando solos su vivienda) y no acuden al establecimiento de salud a realizarse sus chequeos, a pesar de que hay interés, muchos manifiestan que no tienen los medios económicos y tiempo

(aun teniendo dolencias corporales producto del estilo de vida inadecuado que han mantenido durante años en incluso desde que nacieron.

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

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén _Nuevo Chimbote, 2021?

Para dar respuesta al problema, se planteó el siguiente objetivo general:

Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_ Nuevo Chimbote, 2021.

Para lograr dicho objetivo fue necesario realizar los siguientes objetivos específicos:

Valorar el estilo de vida en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén _Nuevo Chimbote, 2021.

Identificar los factores biosocioculturales: Sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil e ingreso económico en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén _Nuevo Chimbote, 2021.

Establecer la relación estadística entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_ Nuevo Chimbote, 2021. SIN VIÑETA

El trabajo de investigación se realizará en adultos maduros que se encuentran en una situación muy complicada por lo que hoy en día la gran

mayoría de adultos maduros tienen una conducta inadecuada en cuanto a los estilos de vida y se ve afectada su salud, es por ello que mediante los resultados que se va obtener nos va permitir a mejorar la eficiencia a través del programas preventivo promocional de la salud buscando estrategias de soluciones para mejorar las conductas de los estilo de vida del adulto y reducir los factores de riesgos.

La presente investigación es significativa, para los profesionales de salud, autoridades regionales, centro de salud para que trabajen conjuntamente en la identificación de los problemas que ponen en riesgo la salud de los adultos maduros. Una vez que hayan sido identificados los problemas se encarguen de buscar medidas de soluciones como realizaciones de campañas de promoción de salud y programas educativos donde pueda contribuir a reducir posibles riesgos de enfermedades no transmisibles, favoreciendo el bienestar de los adultos maduros.

Es importante realizar estudios que relacione a los factores de riesgo y se generen a realizar cambios en sus conductas a la promoción de la salud, conocer el estilo de vida que llevan los adultos maduros se podrá disminuir el riesgo de padecer enfermedad y así favorecer el bienestar de la salud de la población llevando una vida saludable.

Por ello es de suma importancia para la sociedad, para este grupo etario las personas adultas maduras es importante identificar cuáles son sus factores de riesgo para poder adoptar un buen estilo de vida, manteniéndose sanos, productivos, con una buena relación de cada uno de sus miembros de su núcleo familiar, entorno social, permitiéndole

preservar su salud mental.

Por otra parte, es importante para el personal de salud que labora en el puesto de salud de la jurisdicción, ya que los resultados contribuirán a mejorar la atención de manera integral a las personas adultas, también a través de charlas educativas respecto al estilo de vida saludable en la persona a través de la información oportuna de prevención, con el fin de reducir múltiples factores de riesgos, y mejorar sus estilos de vida.

Es importante para el profesional de enfermería en la atención con referencia a la prevención, promoción y recuperación de la salud la importancia de conocer e interactuar con el paciente conociendo más la problemática que adolece la población en edad adulta madura, además de ello el profesional de enfermería indagará más sobre temas relacionados a la prevención de la salud mediante los estilos de vida saludables brindando una atención personalizada de calidad.

La presente investigación servirá en el área de la investigación a profundizar sobre el tema en posteriores estudios para contribuir con las personas de esta edad, así como enriquecer los estudios en el ámbito, investigativo. Así se podrá ayudar en programas preventivos promocionales de la salud para poder reducir los factores de riesgo a los que están expuestos en la adultez madura, con respecto a sus factores biosocioculturales.

Así mismo es favorable para las autoridades regionales y organismos de salud, municipios, ya que los resultados del presente estudio van a poder ayudar y dar la iniciativa a mejorar las conductas promotoras de

salud y así se podrá disminuir la burocracia que existe en el sistema de salud y por ende recibir una mejor atención.

Estudio con enfoque cuantitativo, con diseño correlacional en donde se trabajó con una muestra de 120 personas adultas maduras y para la recolección de datos se utilizó la entrevista y como instrumentos, cuestionarios debidamente validados, para el procesamiento de los datos se utilizó el programa SPSS y para la estadística inferencial, la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado. Los resultados obtenidos fueron que el 86,7% presentan estilo de vida saludable; en relación a los factores biosocioculturales, el 90% son de sexo masculino, el 61,7% son evangélicos, el 70,8% con grado de instrucción primaria, el 44,2% son casado, el 40% y el 88,3% percibe menos de 850 a 1100 soles mensuales. Se concluyó que no existe relación entre los factores biosocioculturales: Sexo, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico con la variable estilo de vida y no existe relación entre el grado de instrucción y el estilo de vida.

2. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación:

A Nivel Internacional

Hurtado L, (17) en su trabajo de investigación titulada: “Estilos de vida y la salud de los adultos del hospital regional de Sonsonate 2019”, su objetivo fue determinar el estilo de vida en adultos, su metodología fue de investigación cuantitativa de corte transversal descriptivo. Obteniendo como resultado que la mayoría tenía pocos hábitos saludables, el 90% eran sedentarios, el 80% no tenían hábitos alimenticios saludables, consumían grandes cantidades de carbohidratos y alimentos no saludables. Se concluye que consumen principalmente alimentos ricos en carbohidratos y azúcares, teniendo una alta prevalencia de alteraciones de los estilos de vida.

Velastegui R, Guarnizo J, et al, (18) en su trabajo de investigación titulado: “Los Estilos de Vida en los Adultos con sobrepeso y obesidad en el centro Augusto Nicolás Martínez de Tungurahua en Ecuador durante el periodo enero-mayo del año 2018”, teniendo como objetivo determinar los estilos de vida de los adultos con sobrepeso y obesidad. Su metodología fue una investigación observacional, descriptiva y transversal. Con conclusión se obtuvo que los 169 adultos estudiados el 68% tiene sobrepeso, el 71,6% fueron mujeres, el 42% son adultos, el 40,8% tiene instrucción primaria, el 42,6% tiene un nivel socioeconómico medio bajo.

Duran S, (19) en su estudio de investigación titulada: “Perfiles

de Estilos de vida saludables y actividad física de adultos mayores”. teniendo como objetivo identifica la fortaleza de los perfiles de estilos de vida y actividad física de los adultos mayores Chilenos. El diseño de la investigación es metodológica descriptiva y de corte transversal. Como resultados obtuvieron los siguientes, se evaluaron 121 adultos, de los cuales se encontraron de más de la mitad son de sexo femenino, la mitad de adultos mayores practican estilo de vida no saludable y la otra mitad saludables en adultos chilenos. Se concluye que no existe relación entre estilo de vida y el estado nutricional de los adultos mayores.

A Nivel Nacional

Domador P, (20) en su estudio de investigación titulada: “Estilos de vida y factores Biosocioculturales en el adulto maduro del AA.HH Manuel Seoane Corrales- Veintiséis de Octubre- Piura, 2020 ”, teniendo como objetivo determinarla relación entre el estilo de vida del adulto maduro en el AA.HH Manuel Seoane Corrales- Veintiséis de Octubre- Piura, 2020. El diseño es cuantitativo, descriptivo de doble casilla. Como resultado el 80% presenta estilo de vida no saludable, el 62% son de sexo femenino, el 46% cuenta con secundaria completa/incompleta, el 88% son de religión católica, el 55% son trabajadores estables. Se llevo a la conclusión que si existe relación significativa entre estilos de vida y de estado civil no existe relación significativa entre estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, grado de instrucción, ingreso económico, religión.

Sosa F, (21) en su estudio de investigación titulada: “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el Centro Poblado el Papayo_ Tambo grande_ Piura, 2022”, teniendo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el Centro Poblado el Papayo_ Tambo grande_ Piura, 2022. El diseño de la investigación es transversal con diseño descriptivo correlacional. Resultados obtenidos casi la totalidad de los adultos llevan un estilo de vida saludable. Cuando se trata de factores, más de la mitad son mujeres, profesan el protestantismo, más de la mitad tiene educación primaria. Afirma que no existe una relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales.

Álvarez N, (22) en su estudio titulado: “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto que acude a la “Clínica Arthromeds”_ Lima, 2022”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales en el adulto que acude a la “Clínica Arthromeds”_ Lima, 2022. El diseño de la investigación es de tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional. Se obtuvo los siguientes resultados, el 99,2% de los adultos no tienen estilo de vida saludable. En los factores biosocioculturales 80,22% son de sexo masculino, el 58,96% se encuentra en la edad de 35 a 59 años, 47,76% con grado de instrucción es secundaria completa, la ocupación el 53,73 refiere realizar otros trabajos, el 61,57% su ingreso económico es de 1100 soles. No existe

relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el sexo, edad grado de instrucción, ocupación, religión e ingreso económico.

A nivel local

Moreno E, (23) en su trabajo de investigación titulado: “Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En El Adulto Maduro. Asentamiento Humano Casuarinas Del Sur - Nuevo Chimbote, 2019”, como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto maduro en el Asentamiento Humano Casuarina del Sur- Nuevo Chimbote,2019. El diseño de la investigación fue cuantitativa, descriptiva correlacional. Como resultados obtuvieron un 97,8% no saludable, en cuanto a factores biosocioculturales el 62,1% son de sexo femenino; el 35,8% tienen grado de instrucción secundaria; el 38,9% son de religión católica; el 31,6% son convivientes; el 35,8% son amas de casa, el 44,1% su ingreso económico es de 650 a 850 soles. Concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales.

Rafael M, (24) en su trabajo de investigación titulada: “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos de la Comunidad Unidos Venceremos – Huashao – Yungay, 2018”, teniendo como objetivo determinar la relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos de Comunidad “Unidos Venceremos” de Huashao-Yungay. El diseño es de investigación cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional. Como resultado obtuvo: que menos de la mitad tienen primaria incompleta, con estado civil solteros; de

ocupación obreros con un ingreso económico entre 100 a 599 soles; más de la mitad son adultos maduros de sexo masculino y la mayoría profesa la religión católica, en cuanto a estilos de vida saludables un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables. Se concluye que las variables de estudio no hay relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: edad, sexo, religión e ingreso económico.

Haro R, (25) en su trabajo de investigación titulada: “Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo joven Magdalena Nueva_ Sector 02 C_ Chimbote,2018”. Su objetivo: determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del pueblo joven de Magdalena Nueva_Chimbote_2018. Su Con una metodología de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Los resultados fueron: más de la mitad de los adultos maduros presentan un estilo de vida saludable y menos de la mitad estilo de vida no saludable. Respecto a los factores biosocioculturales menos de la mitad profesan la religión evangélica. Concluyendo que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

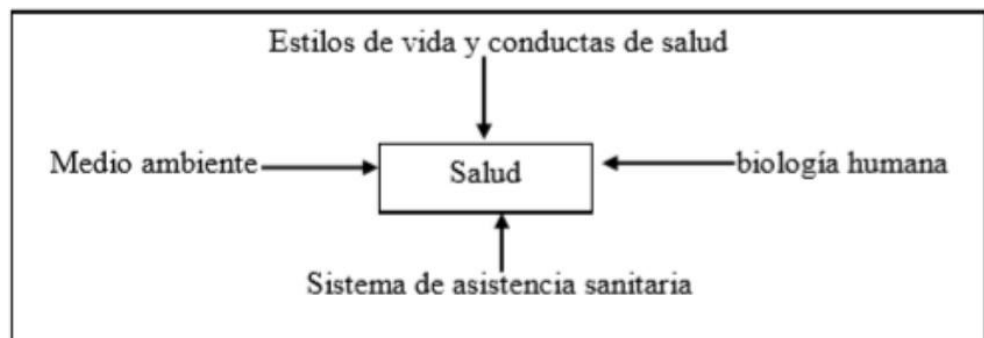
2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

2.2.1. Bases teóricas de la investigación

La presente investigación se sustenta según el modelo de Marc Lalonde, y Nola Pender, que mencionan los estilos de vida y la promoción de la salud.

Marc Lalonde (26) manifiesta que las maneras de vivir son fundamental para nuestra propia salud. Reconocer nuestro autocuidado, si es que somos responsables y tenemos consciencia de las enfermedades seremos más precavidos, pero en caso contrario estaríamos vulnerables a enfermarnos. En el ámbito de la salud también se valora otras apariencias que tienen que ver con la sociedad, también con lo psicológico, ya que nuestro entorno interviene en nuestro pensar, nuestras vidas y se enlaza con nuestra determinación frente a diferentes situaciones.

Marc Lalonde (27) expuso un estudio de investigación relacionado a las causas de las diversas enfermedades de los individuos en Canadá, las cuales presento a los determinantes de la salud distribuyendo en cuatro determinantes que influyen en la salud, por otro lado, propuso un modelo conceptual con la finalidad de determinar la necesidad en relación a la salud y analizar dichos problemas en conjunto con la biología humana y los Servicios de salud. En mención los estilos de vida son determinantes modificables ya que se ven influenciado por factores sociales.



Marc Lalonde (28) manifiesta que los estilos de vida representan un total de conductas adoptadas voluntariamente por la persona en relación a su bienestar física, por la cual es el único responsable de su salud, por consiguiente, las mala decisiones pueden generar riesgos en la salud de la perna practicar hábitos negativos conllevan a enfermar y fallecer.

Biología Humana: Es el aspecto de la salud, Físicas o mentales, herencia genética, maduración y envejecimiento, sistema interno del cuerpo (Sistema esquelético cardiovascular, endocrino, etc.), las morbilidades y mortales como (diabetes, artritis, asteo clorosis y el cáncer) Así mismo otras enfermedades genéticas (Malformaciones congénitas) (28).

Estilo de vida: Es la conducta que define a cada individuo que bien resulta ser positivo o negativo y que atreves de esto influye significativamente en la salud, así mismo estilo de vida es tomar decisiones que toma cada persona ante alguna situación que se presenta en la vida (28).

Medio Ambiente: Es conceptualizado como el grado o nivel de contaminación del aire, agua y suelo la cual afecta enormemente a la salud. Existen distintos tipos de contaminación: Contaminación C. química, C. física, C. biológica y C. sociocultural que incluye dependencia, estrés, violencia y otros (28).

Sistema sanitario: Es aquel que posiblemente toma influencia en el bienestar de la salud, ya que adquiere recursos económicos para

el mantenimiento de la salud del individuo y la familia. Los servicios de inmunización, procesos de anticoncepción, tratamiento mediante antibióticos, control de enfermedades primarias, son de suma importancia en la recuperación de los estilos de vida saludables (28).

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

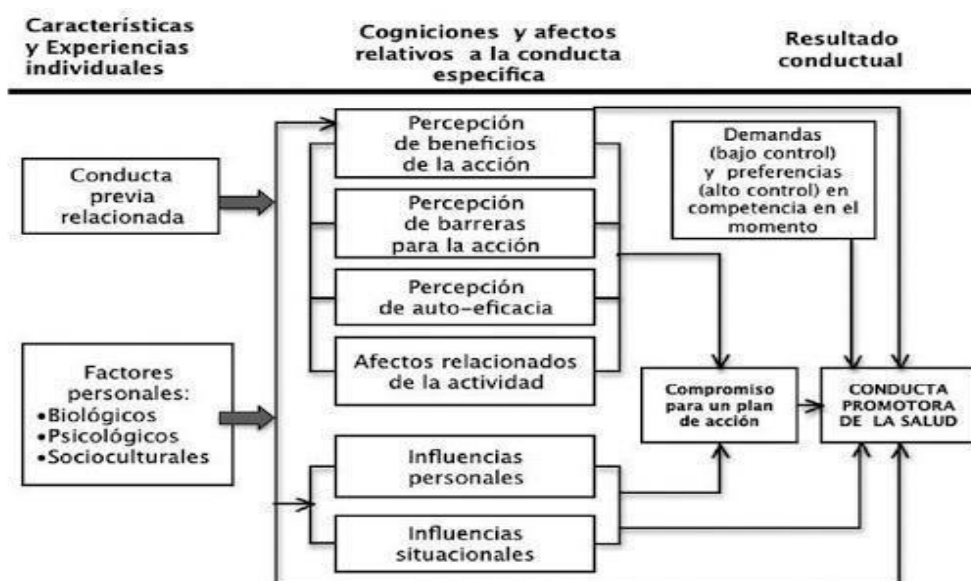
Nola Pender nace un 16 de agosto de 1947 en Lansing, Michigan fue hija única de padres defensores de la educación de la mujer. El primer acercamiento de Pender a la enfermería lo tuvo a sus siete años de edad al observar el cuidado que se le daba a su tía que se encontraba hospitalizada lo que generó en ella un interés por el trabajo de enfermería y su familia la motivo a ser una enfermera diplomada en la universidad de Michigan con doctorado, maestría en la casa de estudios Northwestern (29).

Posteriormente ejerció la profesión de enfermería, trabajo en su teoría en 1972, publicó su libro que lleva por título Promoción de la salud donde expone sus teorías en base a la práctica titulado: Modelo de Promoción de la Salud de manera coherente y amplificada haciendo inca pie en la transformación de la conducta de los seres racionales, así como su actitud con respecto a su salud que promuevan su salud (29).

Según Nola Pender considera el estilo de vida como acciones y prácticas de la persona por la cual pueden ser de forma positiva o negativa y que a través de esto damos a conocer nuestro ser. Considera también los hábitos saludables como un modelo multidimensional

cuyas actividades llevan a cabo las personas al pasar de los días. Mediante su teoría dio a conocer tres categorías significantes y relevantes: Características y comportamientos propios, Cognición y motivación específica y el resultado de dicha conducta (30).

Diagrama de la perspectiva del modelo de la promoción de la salud por Nola Pender



Fuente: Modelo de promoción de la salud de Pender 1996.

El modelo de promoción de la salud de Nola Pender se clasifica por columnas, en el inicio de la primera columna se determina por características y experiencias individuales; dentro de ello tenemos la conducta previa relacionada, se define como experiencias que llegan a tener un efecto positivo o negativo en nuestra salud y el segundo punto son los factores personales, se describe los biológicos, psicosociales y socioculturales, lo que está centrado en la naturaleza de cada persona (31).

En la segunda columna describe los factores personales,

categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales de acuerdo con este enfoque son predictivos de una cierta conducta, y están señalados por la naturaleza de la consideración de la meta de las conductas. En la segunda línea los componentes se vinculan con los conocimientos y afectos ya sean sentimientos, emociones y creencias además compone de 6 conceptos (31).

La tercera columna se califica el resultado de las conductas, se relacionan con las dos columnas anteriores dando un compromiso, donde surge el plan de acción el cual lleva responsabilidad para alcanzar el objetivo una conducta saludable y así logrando un óptimo resultado positivo saludable (31).

El modelo de promoción de la salud de Pender está vinculado entre sí, porque busca equilibrar y sostener que la salud de las personas dentro de su confort. El modelo brota como una proposición de integrar enfermería a la ciencia del comportamiento, reconociendo los factores que influyen las conductas saludables, además de una guía para analizar el complejo proceso biopsicosocial, que promueve a los individuos para que se involucren en comportamientos organizados de la salud (32).

La forma de vivir está vinculada a como entendemos la calidad de vida que debemos tener, de tal manera coopera con nuestro entorno, hábitos, comportamientos, también con nuestra posición económica y nuestras relaciones sociales (33).

En el presente estudio de estilos de vida se realizará con el

Modelo de Promoción de la salud (MPS) el diagrama elaborado por Pender N.

Nos habla sobre las características y experiencias individuales de las personas y abarca dos conceptos: conducta previa vinculadas y los factores personales. El primer concepto describe prácticas anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud (33).

El segundo concepto explica que los factores personales, categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales de acuerdo con este enfoque son predictivos de una cierta conducta, y están señalado por la naturaleza de la consideración de la meta de las conductas. En la segunda línea los componentes se vinculan con los conocimientos y afectos ya sean sentimientos, emociones y creencias además compone de 6 conceptos (33).

Las dimensiones del estilo de vida consideradas son las siguientes:

Dimensión de alimentación: El mantener una alimentación saludable favorecerá a la persona, elegir todos los nutrientes para obtener energía para mantenerse sano, dichos nutrientes de los alimentos contienen hierro, potasio, calcio, Vit. E Y D, minerales que nos brindan energías, fuerzas y nos permite mantener un adecuado estado de salud y nutrición. El adoptar dietas con equilibrio es saludable, mientras que no haya equilibrio y se practique una vida sedentaria y deficiente de ejercicio físico conllevara a enfermar de

obesidad o desnutrición (34).

Dimensión de actividad y ejercicio: Es la base corporal que incluye tomar en cuenta y en práctica de movimientos rutinarios del cuerpo de manera armónica, repetida y ordenada de ejercicio estos son necesarios para nuestra salud y nuestro bienestar físico es por aquello que tenemos que tomar en cuenta un: (adecuado hábito alimenticio, realización activa de actividad física y sobre todo tenemos que invertir tiempo y energía con el propósito de mejorar la salud del adulto maduro, así reducir la atrofia muscular (35).

Dimensión redes de apoyo social: Es la habilidad de poder interrelacionarnos con los demás mediante una comunicación asertiva, empática y positiva. Es de suma importancia mantener una Constante interrelación con la sociedad, gratitud, respeto y amabilidad las redes de apoyo natural primordial son la familia, allegados, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, la iglesia (36).

Dimensión responsabilidad en salud: Es la libertad que ejercemos para nuestro mismo cuidado, cada uno con sus distintas capacidades y situación personal, es por aquello que podemos tomar y actuar sobre el control de nuestra salud, es importante lo siguiente: La autovaloración, respeto, actitud positiva. Ser conscientes de los peligros de los hábitos no saludables requiere una reflexión para examinar la conducta de cada persona desde la respetiva de la salud, para posteriormente modificar los malos hábitos arraigados (37).

Dimensión de autorrealización: Mediante esta dimensión nos

encargamos de satisfacer nuestras necesidades en forma positiva s por aquello que ante esto se tiene que tener en cuenta: El desarrollo de potencialidades, integración a sistemas e individualización, conciencia, honestidad, confianza y libertad (38).

Dimensión de manejo de estrés: Mediante esta dimensión se quiere establecer estrategias para un debido control ante situaciones de estrés es por aquello que se tiene que tener en cuenta lo siguiente: Mantener reacciones normales, asistir a terapias de relajación, maso terapias, etc. (39).

El estilo de vida es la forma de vivencia de una persona, la propia individual y es relacionada estrechamente con la conducta ligada a lo personal y se desenvuelve en la sociedad y la familia juega un papel importante, por la cual es considerada como un grupo singular cuyas condiciones de vida son compartidas y muy similares las cuales fomentan un estilo de vida y determina la salud de cada uno de sus miembros (40).

Ante estas situaciones el rol de enfermera en la actualidad si cumple adecuadamente con el rol en esta etapa de los adultos maduros, tienen una preocupación para la realización de distintos exámenes para determinar cuál es el estado nutricional o físico de las personas en esta etapa de vida; así mismo también establecen estrategias para la prevención, conservación de la salud, por medio de la salud pública, educación sanitaria, promoción de la salud, problemas y asignación de recursos por parte del ministerio de salud,

estableciendo un soporte para el adulto maduro (41).

2.2.2. Bases conceptuales de la investigación:

Estilos de vida: Son una agrupación de conductas, comportamientos; observando existe una serie de opciones para optar, la persona es libre de elegir y decidir conductas de acuerdo a la diversidad en el mercado optar por buenos hábitos saludables o malos hábitos estableciendo un patrón en su alimentación y conducta diaria (42).

Factores biosocioculturales: Son conceptualizados por las características que se perciben en las personas las cuales pueden ser o no moldeables en el transcurso de la vida estos factores son: la edad el sexo el grado de instrucción, la religión, el estado civil. La ocupación el ingreso económico. Las cuales influyen considerablemente en el individuo (43).

Salud: Según la organización mundial de la salud es definida por el perfecto estado del individuo un bienestar, físico, mental y social sin la manifestación de una complicación de la salud, en pocas palabras consta de la ausencia de la enfermedad o de alguna dolencia (44).

Adulto maduro: Tienen características innatas es la etapa que va desde los 36 años hasta los 59 años, en esta etapa se realiza diversos cambios físicos psicológicos, sociales, es una etapa que va en declive, refleja los años anteriores de cómo fue sus estilos de vida, pero existe posibilidades que pueda mantener una vida saludable con la práctica

de hábitos sanos como el ejercicio físico la buen alimentación, en esta etapa ocurren cambios de la piel, el cabello y su caída, los cambios sexuales con inminentes, en las mujeres comienza la menopausia, disminución de agilidad para moverse etc. (45).

3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

- Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén _Nuevo Chimbote, 2021.
- No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén _Nuevo Chimbote, 2021.

4. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de la investigación:

Tipo y nivel

Cuantitativo: Son aquellas que pueden ser medidos en magnitudes numéricas y ser manejados en el área estadística (46).

Corte transversal: Son estudios elaborados para medir la prevalencia de un resultado o exposición de una población definida en un determinado momento (47).

Diseño de la investigación

Descriptivo: Fue descriptivo porque, describió las características más relevantes, los rasgos importantes de algo en particular se describe las costumbres, tendencias y prácticas de una población o grupo (48).

Correlacional: Es una medida del grado en que dos variables se observan relacionadas, esto significa analizar si un instrumento o disminución en una variable coincide con un aumento o disminución de la otra variable (49).

4.2. Población y muestra:

Población:

La población estuvo constituida por 350 adultos maduros del Asentamiento Humano Belén Nuevo Chimbote, 2021.

Universo muestral:

El universo muestral estuvo constituido por 120 adultos maduros del

Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021. Utilizando el muestreo no probabilístico por conveniencia.

Unidad de análisis

Cada adulto maduro del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, que formó parte del universo muestral y respondió a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión:

- Adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote.
- Adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, que aceptaron participar en el estudio.
- Adultos maduros Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote de ambos sexos.

Criterios de Exclusión:

- Adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote que tuvieron algún trastorno mental.
- Adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote que presentaron problemas de comunicación.
- Adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote que no aceptaron participar en la investigación.

4.3. Definición y Operacionalización de variables e indicadores:

ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO

Definición Conceptual

Son los hábitos de vida o la forma de vida que hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, algunos de los cuales pueden ser no saludables y están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos, en esta etapa de vida la salud del adulto refleja las costumbres y hábitos vividos en años anteriores la cual es manifestada en el organismo (50).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

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

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MADURO

Definición conceptual

Características o circunstancias detectables en la persona, que pueden ser no modificables. Los factores considerados son: Estado civil, grado de instrucción, ingreso económico, ocupación, religión (51).

FACTOR BIOLÓGICO

Sexo

Definición Operacional

Es el conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombre o mujer. El sexo viene determinado por la naturaleza, es una construcción natural, con la que se nace (52).

Definición Operacional

Se utilizó escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

La religión conjunta de creencias y actividad humana que suele abarcar sentimientos y costumbres. Pertenece a una organización social, que relaciona la humanidad a una categoría de tipo existencial, Moral y sobrenatural (53).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

Grado de Instrucción Definición Conceptual

Proceso de enseñanza y aprendizaje donde la persona obtiene sus capacidades, adquiere conocimientos y habilidades como aquellos que están constituidos por un conjunto de variables que se pueden agrupar en dos niveles, los de tipo personal (cognitivas y motivacionales) (54).

Definición Operacional

Escala ordinal

- Analfabeto(a)
- Primaria

- Secundaria
- Superior

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual.

El estado civil de una persona es su situación jurídica en la familia y la sociedad, determina su capacidad para ejercer ciertos derechos y contraer ciertas obligaciones, es indivisible, indisponible e imprescriptible, y su asignación corresponde a la ley (55).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Es la cantidad de dinero que una persona percibe en un periodo determinado de tiempo, producto de su trabajo realizado y es compartida dentro del círculo familiar (56).

Definición Operacional

Escala de intervalo

- Menor de 400 nuevos soles

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

4.4. Técnicas e instrumentos de la recolección de datos:

Técnicas:

En el presente trabajo de investigación se utilizó la entrevista.

Instrumentos:

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

Instrumento N° 01

Escala del Estilo de vida

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de estilo de vida promotor de salud, de Walker E, Sechrist K y Pender N, modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E. (57), para medir el estilo de vida a través de sus dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. (Ver anexo N° 01) Está constituido por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes:

Alimentación saludable, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, y autorrealización.

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

Actividad y Ejercicio: Ítems 7 y 8, constituidas por interrogantes sobre

la regularidad de ejercicio que realiza el adulto.

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

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

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

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

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

Instrumento N°02

Cuestionario sobre factores biosocioculturales del adulto maduro.

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. (57), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica los Ángeles Chimbote, para fines de

la presente investigación. (Ver anexo N° 02)

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 par:

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

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

Se aseguró la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaron mayor calidad y especificidad a los instrumentos (Anexo 3) (58).

Validez Interna:

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio (58).

Confiabilidad:

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (Anexo 4) (58).

4.5. Plan de análisis:

4.5.1. Procedimiento para la recolección de datos:

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

- Se informó y solicitó el consentimiento a los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote. su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se aplicó los instrumentos a cada adulto maduro del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote.
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas.
- Los instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa por cada adulto maduro del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote.

4.5.2. Procesamiento y Análisis de datos:

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentaron los datos en tablas simples y de doble entrada luego elaborar sus respectivos gráficos. Para establecer la relación entre variables de estudio se utilizó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$.

4.6. Matriz de consistencia:

| TÍTULO | ENUNCIADO DE PROBLEMA | OBJETIVO GENERAL | OBJETIVOS ESPECIFICOS | HIPOTESIS | OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES | | | METODOLOGÍA |
|--|---|---|--|---|-------------------------------------|--|-----------------------|---|
| | | | | | Variable | Dimensiones | Indicadores | |
| Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021. | ¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021? | Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén-Nuevo | <ul style="list-style-type: none"> • Valorar el estilo de vida en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021. • Identificar los factores biosocioculturales: Sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico | •Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento | - Estilos de vida del adulto maduro | Alimentación Actividad y ejercicio Redes de apoyo social Responsabilidad en salud Autorrealización Manejo de estrés | | <p>Tipo y nivel de investigación: Cuantitativo Corte transversal</p> <p>Diseño de la investigación: Descriptivo, Correlacional</p> <p>Población y muestra: El universo muestral estuvo constituido por 120 adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021.</p> |
| | | | | | - Factores | - Sexo | Femenino Masculino | |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------|--|---|---|-------------------------------|--|--|
| | | Chimbote, 2021 | <p>biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo o Chimbote, 2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Establecer la relación estadística entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo o Chimbote, 2021. | <p>nto Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No existe relación estadística significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros | <p>biosocioculturales del adulto maduro</p> | <p>- Grado de instrucción</p> | <p>Analfabeto Primaria Secundaria Superior</p> | |
| | | | | | | <p>-Religión</p> | <p>Católico Evangélico Otros</p> | |
| | | | | | | <p>-Estado civil</p> | <p>Soltero Casado Viudo Conviviente Separado</p> | |
| | | | | | | <p>-Ingreso económico</p> | <p>Menor de 400 nuevos soles De 400 a 650 nuevos soles De 650 a 850 nuevos soles De 850 a 1100 nuevos soles Mayor de 1100 nuevos soles</p> | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | del Asentamiento Humano Belén _Nuevo Chimbote, 2021. | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

4.7. Principios éticos:

En la presente investigación se llevó a cabo bajo el fundamento de acuerdo al código de ética 002, en primer lugar, se valorará los principios éticos y si sus resultados obtenidos son éticamente posibles, serán normados por la Comisión de Ética de la Universidad Católica los Ángeles Chimbote.

El investigador de manera previa valoro aspectos de la ética, así como los resultados obtenidos, teniendo en cuenta la doctrina social de la iglesia y la dignidad humana, toda actividad de investigación que se realizo fue guiada por los siguientes principios éticos (59).

Protección de las personas

La investigación actual en donde participaron los adultos maduros se respetó la identidad, diversidad, dignidad, privacidad y confiabilidad; lo cual implica que las personas que aceptaron participar fueron voluntariamente.

Beneficencia y no maleficencia

Se garantizó el sumo bienestar de los adultos maduros que acertaron participar en el presente estudio de investigación que tuvo que responder a las siguientes reglas generales: no causar daño y disminuir los posibles riesgos adversos.

Justicia:

El investigador ejerció un juicio razonable, y se tomó las precauciones necesarias a no dar lugar o tolerar las practicas injustas, reconociendo que la equidad y la justicia que se otorgó a los adultos maduros que

participaron en la investigación a tener derecho al acceso a los resultados.

Integridad científica

La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional. La integridad del investigador resulta especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evaluaron y declararon daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a los adultos maduros que participaron en la investigación.

Consentimiento informado y expreso:

Se trabajó con los adultos maduros que aceptaron participar libre y voluntariamente en el presente trabajo, tienen el derecho a estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación que se desarrolla. (Anexo N°5).

5. RESULTADOS

5.1. Resultados

TABLA N° 1

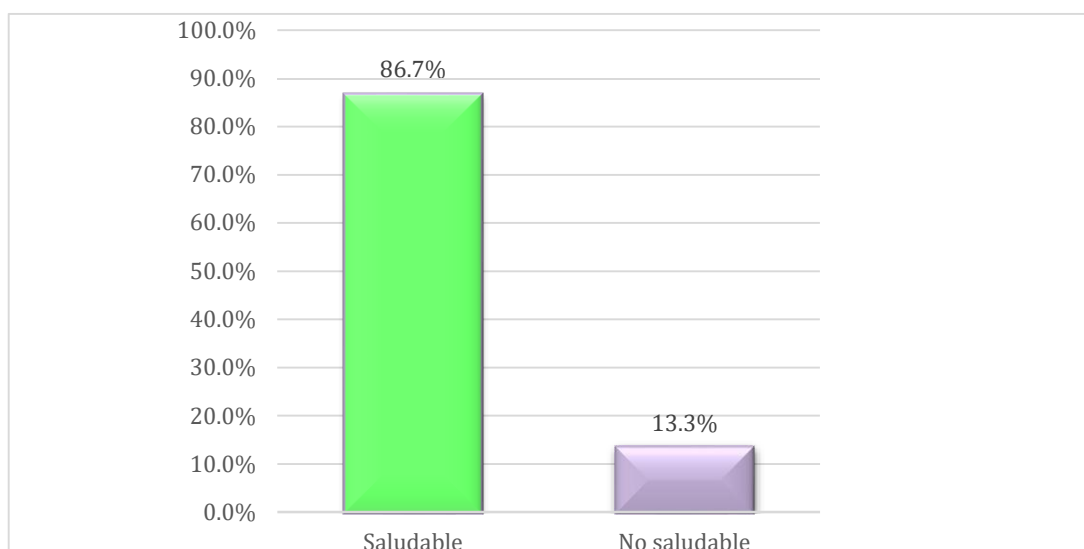
***ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO
HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021.***

| ESTILO DE VIDA | N ° | % |
|-----------------------|------------|--------------|
| Saludable | 104 | 86,7 |
| No saludable | 16 | 13,3 |
| Total | 120 | 100,0 |

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, y Pender. Modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021.

GRÁFICO N° 1

***ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO
HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021.***



Fuente: Tabla 1

TABLA N° 2

***FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS MADUROS DEL
ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021.***

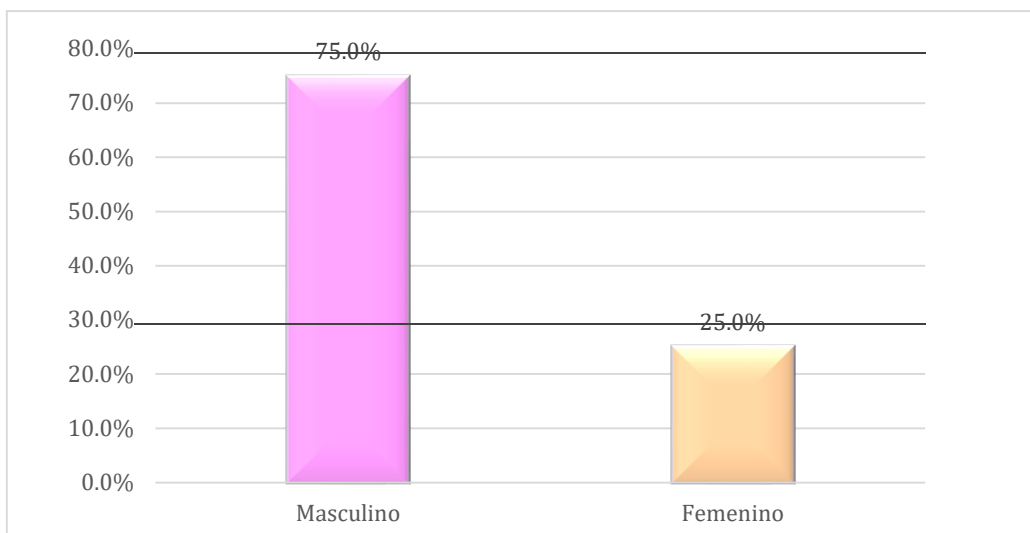
| FACTOR BIOLÓGICO | | |
|-----------------------------|------------|--------------|
| Sexo | N ° | % |
| Masculino | 90 | 75,0 |
| Femenino | 30 | 25,0 |
| Total | 120 | 100,0 |
| FACTORES CULTURALES | | |
| Grado de instrucción | N ° | % |
| Analfabeto | 27 | 22,5 |
| Primaria | 85 | 70,8 |
| Secundaria | 7 | 5,8 |
| Superior | 1 | 0,8 |
| Total | 120 | 100,0 |
| Religión | N ° | % |
| Católico(a) | 32 | 26,7 |
| Evangélico(a) | 74 | 61,7 |
| Otras | 14 | 11,7 |
| Total | 120 | 100,0 |
| FACTORES SOCIALES | | |
| Estado Civil | N ° | % |
| Soltero(a) | 21 | 17,5 |
| Casado(a) | 53 | 44,2 |
| Viudo(a) | 33 | 27,5 |
| Conviviente | 13 | 10,8 |
| Separado(a) | 00 | 0,0 |
| Total | 120 | 100,0 |
| Ingreso económico | N ° | % |
| Menor de 400 nuevos soles | 1 | 0,8 |
| De 400 a 650 nuevos soles | 10 | 8,3 |
| De 650 a 850 nuevos soles | 1 | 0,8 |
| De 850 a 1100 nuevos soles | 106 | 88,3 |
| Mayor de 1100 nuevos soles | 2 | 1,7 |
| Total | 120 | 100,0 |

Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021.

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES

GRÁFICO N° 2

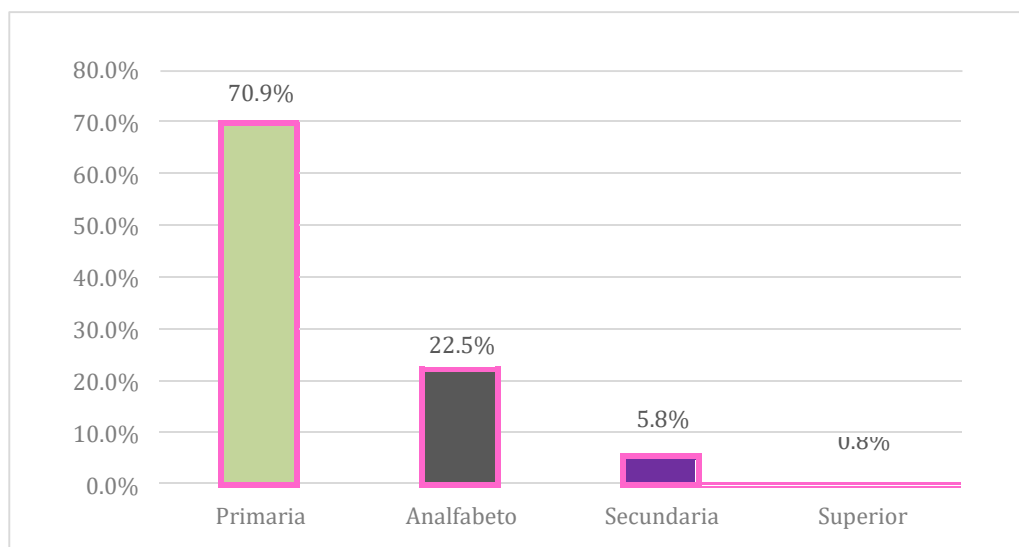
**SEXO DE ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO
BELEN_NUEVO CHIMBOTE, 2021.**



Fuente: Tabla 2

GRÁFICO N° 3

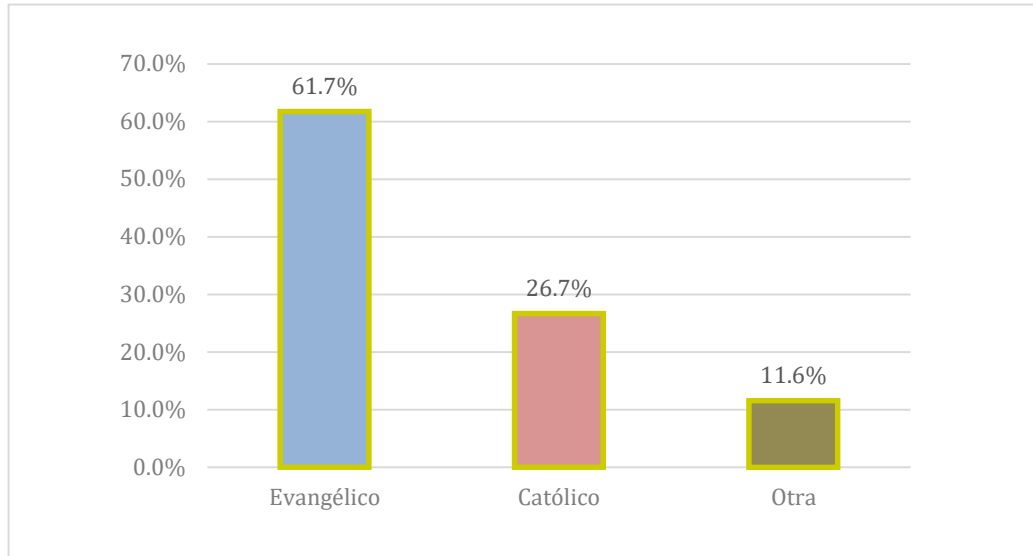
**GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS MADUROS DEL
ASENTAMIENTO HUMANO BELÉN_NUEVO CHIMBOTE, 2021.**



Fuente: Tabla 2

GRÁFICO N° 4

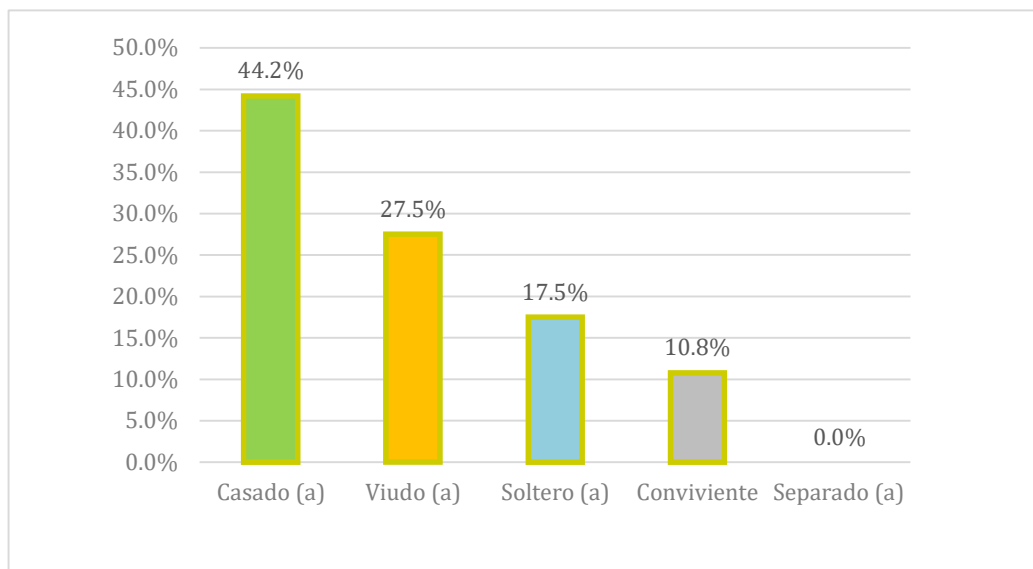
RELIGIÓN DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELEN_NUEVO CHIMBOTE, 2021.



Fuente: Tabla 2

GRÁFICO N° 5

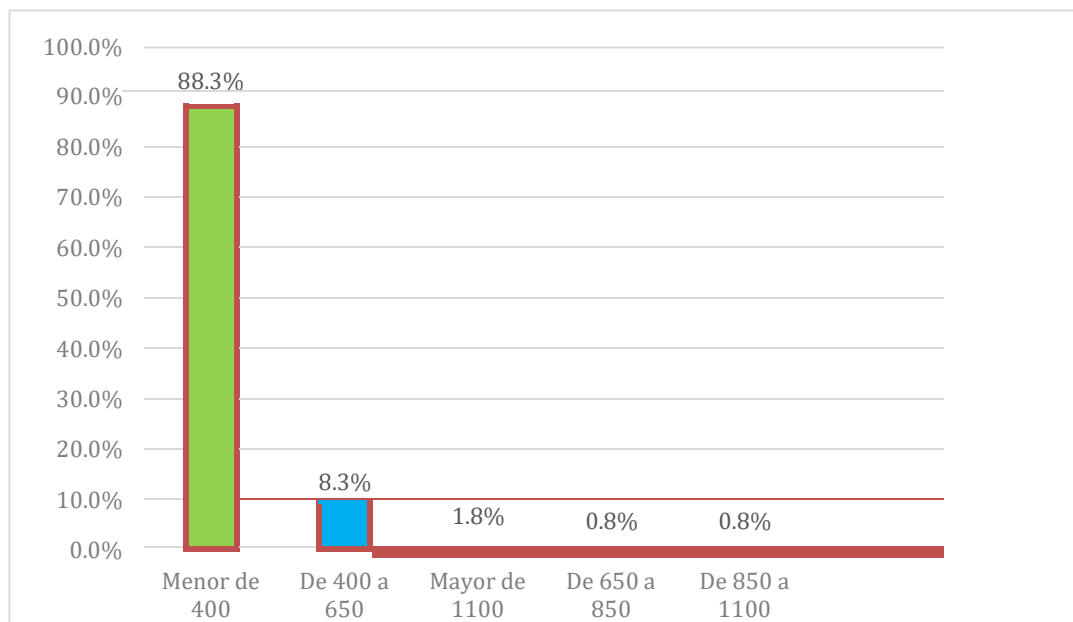
ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELEN_NUEVO CHIMBOTE, 2021.



Fuente: Tabla 2

GRÁFICO N° 6

INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELEN_NUEVO CHIMBOTE, 2021.



Fuente: Tabla 2.

**RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL
ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO
HUMANO BELEN_NUEVO CHIMBOTE, 2021.**

TABLA N° 3

***FACTORES BIOLÓGICOS RELACIONADO AL ESTILO DE VIDA EN
ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELEN_NUEVO
CHIMBOTE, 2021.***

| Sexo | Estilo de vida | | | | Total | | $X^2 = 0,961$; gl 1; $p > 0,05$ |
|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--|
| | Saludable | | No saludable | | | | |
| | N° | % | N° | % | N° | % | |
| Masculino | 79 | 65,8 | 11 | 9,2 | 90 | 75,0 | No existe relación estadísticamente significativa entre las variables. |
| Femenino | 25 | 20,8 | 5 | 4,2 | 30 | 25,0 | |
| Total | 104 | 86,6 | 16 | 13,4 | 120 | 100,0 | |

Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021.

TABLA N° 4

**FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MADUROS
DEL ASENTAMIENTO HUMANO BELEN_NUEVO CHIMBOTE, 2021.**

| Grado de Instrucción | Estilo de vida | | | | Total | | |
|----------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|---|
| | Saludable | | No saludable | | | | |
| | N° | % | N° | % | N° | % | |
| Analfabeto | 22 | 18,3 | 5 | 4,2 | 27 | 22,5 | No se aplicó porque no cumple la prueba de Chi cuadrado ya que más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. |
| Primaria | 74 | 61,7 | 11 | 9,2 | 85 | 70,8 | |
| Secundaria | 7 | 5,8 | 0 | 0,0 | 7 | 5,8 | |
| Superior | 1 | 0,8 | 0 | 0,0 | 1 | 0,8 | |
| Total | 104 | 86,6 | 16 | 13,3 | 120 | 100,0 | |

| Religión | Estilo de vida | | | | Total | | $\chi^2 = 0,299$; gl 1; $p = 0,584 > 0,05$ |
|----------------|----------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--|
| | Saludable | | No saludable | | | | |
| | N° | % | N° | % | N° | % | |
| Católico (a) | 22 | 18,3 | 10 | 8,3 | 32 | 26,7 | No existe relación estadísticamente significativa entre las variables. |
| Evangélico (a) | 69 | 57,5 | 5 | 4,2 | 74 | 61,7 | |
| Otros | 13 | 10,8 | 1 | 0,8 | 14 | 11,7 | |
| Total | 104 | 86,6 | 16 | 13,3 | 120 | 100,0 | |

Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021.

TABLA N° 5

**FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MADUROS DEL
ASENTAMIENTO HUMANO BELEN_NUEVO CHIMBOTE, 2021.**

| Estado Civil | Estilo de vida | | | | Total | | |
|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|---|
| | Saludable | | No saludable | | | | |
| | N° | % | N° | % | N° | % | |
| Soltero(a) | 17 | 14,2 | 4 | 3,3 | 21 | 17,5 | No se aplicó porque no cumple la prueba de Chi cuadrado ya que más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. |
| Casado(a) | 45 | 37,5 | 8 | 6,7 | 53 | 44,2 | |
| Viudo(a) | 30 | 25,0 | 3 | 2,5 | 33 | 27,5 | |
| Conviviente | 12 | 10,0 | 1 | 0,8 | 13 | 10,8 | |
| Separado(a) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Total | 104 | 86,7 | 16 | 13,3 | 120 | 100 | |

| Ingreso Económico (Soles) | Estilo de vida | | | | Total | | |
|----------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|---|
| | Saludable | | No saludable | | | | |
| | N° | % | N° | % | N° | % | |
| Menor de 400 nuevos soles | 1 | 0,8 | 0 | 0,0 | 1 | 0,8 | No se aplicó porque no cumple la prueba de Chi cuadrado ya que más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. |
| De 400 a 650 nuevos soles | 5 | 4,2 | 5 | 4,2 | 10 | 8,3 | |
| De 650 a 850 nuevos soles | 1 | 0,8 | 0 | 0,0 | 1 | 0,8 | |
| De 850 a 1100 nuevos soles | 95 | 79,2 | 11 | 9,2 | 106 | 88,3 | |
| Mayor de 1100 | 2 | 1,7 | 0 | 0,0 | 2 | 1,7 | |
| Total | 104 | 86,7 | 16 | 13,3 | 120 | 100,0 | |

Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021.

5.2. Análisis de los resultados

Tabla 1: En cuanto al estilo de vida en Adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021. Del 100,0% (120) de adultos maduros que participaron en el estudio el 86,7% (104) tienen un estilo de vida saludable y el 13,3% (16) un estilo de vida no saludable.

Se observa a los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_ Nuevo Chimbote, 2021; la mayoría presentan estilos de vida saludable esto quizá debido a que las personas tuvieron una buena base alimenticia en su infancia y fueron conservadores en cuanto a sus hábitos y costumbres conservando lo saludable como el deporte, evitar el consumo de sustancias nocivas, mientras que una minoría del total presentan estilos de vida no saludables esto representa un problema ya que este grupo presentara problemas de salud como enfermedades crónicas obesidad, colesterol, etc.

Las personas de dicho asentamiento desde muy temprana edad adquirieron hábitos saludables, pero conforme avanza el tiempo perdieron ciertos hábitos positivos que conllevaron a adoptar estilos de vida poco adecuados, como la actividad física, el aseo personal, alimentación sana, ambientes saludables sueño y desecando adecuado así como la recreación para despejar la mente, quedaron en segundo plano; ya que la vida agitada de trabajo y responsabilidades les absorbe, por ello que la contribución del fomento de vida saludable es

fundamental en este grupo etario.

Los resultados obtenidos se asemejan con la investigación realizada por, Vera C y Telenchana (60), como resultado obtuvieron que el 97% (58) tienen estilo de vida saludable y el 3% (2) no saludable. Por otro lado, estos resultados difieren con lo encontrado por León K (61), que el 25,0% (30) tiene un estilo de vida saludable mientras, que un 75,0% (90) presentan un estilo de vida no saludable.

El estilo de vida, los hábitos de vida o forma de vida es el conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas que pueden ser saludables o poco saludables. El estilo de vida son formas generales de la vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (62).

Así también los estilos de vida buenos están conformados por un sin número de conductas que refuerzan el bienestar de una persona lo cual lo impulsa a la práctica de hábitos sanos, los cuales a inicios tienen un control beneficioso, pero conforme avanza el tiempo la conducta puede deteriorarse, el fomento de prácticas saludables en el ambiente donde uno vive tiene un gran impacto en el individuo que es capaz de tener un autocontrol y ser eficaz en la práctica (63).

Con respecto a la dimensión de alimentación es el efecto o acción de consumir alimentos con la finalidad de mantener y cuerpo

activo e hidratada durante todo el día, su característica es ser suficiente, variada, moderada y con un cierto equilibrio ya que eso representa el consumo de cantidades adecuadas y mantener un metabolismo sano aportando diariamente nutrientes como vitaminas proteínas fibra carbohidratos y diferentes grupos de vitaminas, y H₂O (64).

Las alimentaciones de los adultos en el Asentamiento Humano Belén Nuevo Chimbote refieren que inicia desde un desayuno a la hora indicada o ya establecida en el hogar compuesta por avena, chufla, quinua, etc.; también por ingesta de 1 o 2 panes con relleno de tortilla de verduras, carne, etc. A media mañana ingieren frutas o ensalada de verduras, consumen entre 6 a 8 vasos de agua al día, según su preferencia consumen productos lácteos como yogurts o queso, sus almuerzos casi siempre son solo segundos compuestos por carne. Verduras, proteínas y legumbres, esto para generar una mejor digestión de los alimentos, además antes de finalizar el día realizan una cena o merienda a las 6 o 7 de la noche no ingieren ningún alimento después de esta hora para que puedan descansar apropiadamente.

En la dimensión de actividad física, se define como los movimientos coordinados que realiza un apersona con el gasto de energía física, entre estos también se encuentran el deporte, ejercicios de cardio, según la organización mundial de la salud recomienda realizar una caminata diaria de un mínimo de 30 minutos diarios (65).

En cuestión de la actividad física los adultos maduros del sector

la mayoría ya tienen nietos o hasta bisnietos y realizan actividades recreativas con ellos, cerca al sector se encuentra un parque de amplias áreas verdes que favorece a la actividad física puesto que pueden caminar fácilmente sin peligro de algún accidente, pasean con sus nietos o hijos por los alrededores del parque haciendo así también favorable a su estado de ánimo, evitando la depresión de estar encerrados y solos.

En la información destacada resalta los beneficios de realizar caminatas para fortalecer los músculos y mantener la masa muscular, así como fortifica los huesos y previene el sobrepeso la obesidad, hacer deporte en un lugar soleado ayuda al organismo a la absorción de vitamina D para los huesos, así como el cardio es esencial para la buena circulación y evitar enfermedades como la hipertensión, el infarto al miocardio, angina de pecho, y cardiovasculares.

Con referente a la dimensión de manejo de estrés se entiende a las circunstancias diarias que enfrenta toda persona que lo causa una liberación de una serie de hormonas las cuales pueden afectar al organismo y originar problemas graves de salud, una demanda excesiva provoca una serie de tensiones, una actitud positiva es esencial para contrarrestar el estrés (66).

El control y manejo del estrés de los adultos maduros es escaso porque desconocen las técnicas y métodos para relajarse y así despejar y liberar todo estrés y ansiedad que afecta de a poco su estado de salud

emocional, ya que las constantes emociones fuertes, preocupaciones, problemas de salud, familiares tiene un gran impacto en especial en esta coyuntura del brote del Covid -19 pandemia mundial que ha cobrado muchas vidas, y varios adultos refieren que perdieron a algún familiar de un momento a otro y no pudieron despedirse ni darles cristiana sepultura. Esto afecto emocionalmente a los adultos, Pero indirectamente se relajan cuando se trasladan caminando hacia el parque más cercano o calles aledañas, el despejarse de vez en cuando ayuda a mejorar el día a día.

La dimensión de la responsabilidad en salud es la responsabilidad con la que el individuo afronta su salud con respecto a comportamiento, actitudes ya sean de riesgo o no, así como las acciones para realizar alguna actividad ya sea individual o colectiva, todo aquello que pone en riesgo la salud de otras personas debe ser analizado (67).

En cuestión a la responsabilidad de salud, los adultos maduros ya por su edad y métodos de crianza prefieren aferrarse a la medicina natural que son hierbas curativas (manzanilla, orégano, eucalipto, muña, una de gato, etc.) así alivian sus malestares como el dolor de cabeza , alguna inflamación corporal, dolor en alguna zona específica, golpes, fiebre etc.; las personas adultos maduros no suelen acudir al centro de salud, solo cuando la afección es muy grave acuden e incluso manifiestan que se auto medican muchos de ellos no tienen conociendo de las reacciones adversas que esto puede causar en su organismo.

Las redes de apoyo son la estructura que brinda el estado o alguna entidad pública o aquellos que posee la capacidad de brindar ese soporte, es más el conjunto de organizaciones que trabajan en conjunto por alguna causa necesaria al estar presentes las redes de apoyo cualquier que necesita ayuda la recibe de una manera que permite resolver un problema social o personal (68).

Respecto a las redes de apoyo en la población estudiada los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén Nuevo Chimbote nos indican que no reciben algún apoyo de parte de las autoridades, sino que para realizar las labores fáciles del hogar como mantener algunas cosas en su lugar, observar a los niños de casa, se ayudan mutuamente ya que tienen una mentalidad recíproca y de apoyo. Es una práctica saludable que debe cultivarse siempre manteniendo las costumbres de sus antecesores.

La autorrealización es la culminación satisfactoria de las necesidades de un individuo es decir persona social psicológica y todos los aspectos, se desarrolla una capacidad de conocerse y acatarse a sí mismo teniendo en cuenta la asertividad, la empatía y la honestidad es relacionarse de manera sana con los demás, así que es el cumplimiento de acciones humanas (69).

En la dimensión autorrealización a los pobladores adultos maduros del Asentamiento Humano belén tienen un problema difícil de resolver ya que las costumbres de algunas personas son marcadas ya

que sus antecesores criaban a sus hijos de manera muy diferente a lo que actualmente se ve, muchos de ellos se quedaron sin poder auto realizarse educativamente, solo con estudios inferior apenas y aprendieron a leer y escribir, muchos de los adultos maduros trabajan rústicamente en construcción, haciendo taxi y algunos lograron levantar un negocio no se quejan, pero manifiestan que les quieren brindar un futuro distinto a sus hijos y nietos y se esfuerzan para ello.

Propuesta de conclusión la actual investigación se obtuvo que hay una mayoría de los adultos maduros en estudio llevan estilos de vida saludables esto se puede decir que llevan conductas y hábitos saludables consumiendo una dieta buena rica en nutrientes lo cual es importante para tener un cuerpo sano, por otro lado, cabe señalar la coyuntura actual de la pandemia del Covid-19 ha repercutido en la salud física y mental de las personas y muchos adultos tras perder a familiares y amigos los cuales ni pudieron verlos por en su últimos días, ni brindarles una cristiana sepultura, se sienten devastados esto también influye en el estado de ánimo y el sistema inmunológico se ve afectado tras el estrés y depresión de algunos adultos.

Tabla 2: En cuanto a los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021. De la totalidad de adultos maduros el 75,0% (90) fue de sexo masculino, 70,8(85) con grado de instrucción el 61,7% (74) nivel primario, profesan la religión evangélica, el 44,2% (53) su estado civil es casado, el 88,3% (106) con ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles.

Respecto al variable sexo los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_ Nuevo Chimbote casi la totalidad indican que existe predominancia del sexo masculino en los adultos maduros.

Al analizar la variable grado de instrucción de los adultos maduros, se puede observar que un 70,8% (85) de adultos maduros no pudieron culminar sus estudios secundarios. Pese a que la mayoría de adultos maduros, quizás no pudieron culminar sus estudios superiores, porque se convirtieron en padres y tienen la responsabilidad de cuidar a su hijo, no tienen conocimiento sobre una vida saludable por falta de tiempo dedicado en el hogar y la falta de interés. Puede estar asociado a múltiples factores como: pobreza, inaccesibilidad a la educación, responsabilidades propias en el hogar que no se les permitió seguir con los estudios.

En la variable religión la mayoría de los adultos maduros profesan la religión evangélica, posiblemente debido a la tradición de sus familiares que los inculcaron desde pequeños, es posible que dicha tradición lo sigan transmitiendo de generación en generación.

Por otro lado, se observa en el estudio el estado civil de una persona puede variar de muchas maneras a lo largo de la vida de ese individuo, el estar casado o como unión libre indica la importancia de los lazos matrimoniales y al amor que los une para formar sus familias, también porque el estar casados están protegidos ante las leyes.

En la variable del ingreso económico que reciben los adultos

maduros la mayoría tienen un ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles manifiestan no es suficiente para cubrir sus gastos y tener una calidad de vida, su economía no es adecuada para sobrevivir y no abastecerse de necesidades básicas de todo ser humano. En este caso el ingreso económico se ve afectado para llevar una vida adecuada, debido a que limita las necesidades requeridas de los adultos maduros para vivir adecuadamente saludable.

Por otro lado, se asemejan a los de la investigación de Lecca N (70). Donde de la totalidad de adultos maduros fueron de sexo masculino (135) 62,8%, el grado de instrucción (93) 43,3%, el ingreso económico menor de 750 soles (195) 90,7%.

Los resultados que se obtuvieron se difieren a la investigación de Valentín E (71) concluye que los adultos maduros el 68,0% (102) son de sexo femenino, 64,0% (96) grado de instrucción secundaria, 75,3% (113) son de religión católica, 54,0 (81), y el 36,7% (55) su ingreso económico es de 650 a 850 nuevos soles.

En la investigación se asemeja de León J, (72) en donde se observa que el 58,3% son de sexo masculino, el 50,8% con grado de instrucción primaria, el 60% casados.

Asimismo, el estudio de investigación difiere con lo encontrado por Espinoza A. (73) concluye que el 67,5% (135) son de sexo femenino, el 42,5% (85) secundaria, 78,0% (156) son católico, 36,5 (73) son casados, el 36,5% (73) su ingreso económico es de 850 a 1000

soles.

El sexo es como una variable biológica y genética que divide al ser humano en solo dos posibilidades mujer y hombre. La diferencia entre ambos es fácilmente reconocible y se encuentra en los genitales, el aparato reproductor y otras diferencias corporales. Es una variable meramente física, producida biológicamente (74).

El grado de instrucción, es un factor que garantiza la salud ya que las características y accesibilidad a la educación, puede ayudar a la gente a encarar mejor el medio en que vive (para aumentar sus ingresos, para protegerse mejor contra los riesgos y para modificar su comportamiento en beneficio de la salud). La educación puede, por tanto, influir en los estilos de vida, las personas instruidas viven mejor que las que no lo son, aun cuando tengan los mismos ingresos y más posibilidades de cultivar sus intereses y ocupaciones (75).

La religión es una práctica integrador de dogmas, costumbres y de ejercicios relativas a las cosas sacras, puras o divinas, es decir separadas, prohibidas, creencias y prácticas que unen a las personas de una misma comunidad moral designada iglesia. La religión no es sólo el centro del fundamento de las reglas morales y religiosas, sino también es núcleo primario que es el manantial a causa del pensamiento científico (76).

El estado civil es el lugar duradero que ocupa una persona en la comunidad que depende de sus relaciones de familia y que lo capacita

para actuar derechos y contraer obligaciones”. Los estados civiles son: soltero(a), casado(a), viudo(a) y divorciado(a) (77).

Los ingresos económicos, vemos que resultan insuficiente para cubrir la canasta familiar, ya que una casa vive varias personas y el que trabaja tiene que mantener a todo, es necesario resaltar, que generalmente las personas que clase media como el alta tienen la facultad de elegir el medio en donde están situados sus hogares la calidad, el tipo de alimentos que consumen y la clase de atención medica que reciben. En cambio, los que viven en pobreza tienen sus opciones fuertemente restringidas por la limitación de sus recursos (78).

Por ello en los factores biosocioculturales de los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, concluimos que la mayoría de los adultos son de sexo masculino, mostrando que hay una prevalencia de personas de hombres como jefes de familia, los cuales más de la mitad tienen como grado de instrucción solo hasta el nivel primario, la mayoría, son evangélicos teniendo en cuenta practicas saludables en ese aspecto ya que su religión prohíbe ciertas prácticas que son nocivas para la salud, menos de la mitad son casados, por otro lado casi la totalidad de estos adultos perciben un sueldo menor al mínimo esto por las limitaciones del mismo ya que al tener un grado de instrucción inferior no alcanzan a tener un empleo donde se dé mejor paga y muchos de ellos trabajan de manera eventual.

Propuesta de conclusión el aporte de mejora de parte de enfermería sería solicitar a las autoridades municipales para que los adultos maduros tengan mejores oportunidades con respecto a los programas que brinda el gobierno, así mismo es necesario que el personal de salud brinde conocimientos preventivos y así mismo mejoren la calidad de su atención para reducir complicaciones y morbilidad en estos adultos maduros.

Tabla 3: Con relación al factor biológico y el estilo de vida de los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén _ Nuevo Chimbote 2021, el 75,0% (90) son de sexo masculino, de ellas el 65,8 % (79) y tiene un estilo de vida saludable, mientras el 9,2 % (11) presentan un estilo de vida saludable.

Del mismo modo relacionando la variable sexo y estilo de vida, se está haciendo uso del estadístico chi cuadrado ($X^2=0,961$; $gl=1$; $p=0,327 > 0,05$) se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre variables.

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

construcción de la identidad, parte de la estructura sexual, basado en el sexo, incluye todas las construcciones mentales y conductuales de ser hombre o mujer (79).

Los resultados se asemejan a los encontrados por Fernández A, Méndez E, (80). Donde las características de riesgos diferenciadas por sexo, las mujeres presentan mayor riesgo debido a la poca actividad física llevando una vida sedentaria este deficiente estilo de vida resalta en este grupo a diferencia del sexo masculino.

Por otra parte, difiere el estudio de Aniceto Z, (81). Donde se halló que si existe relación estadísticamente significativa entre la variable sexo y el estilo de vida usando el Chi cuadrado ($X=6,106$ gl $=1$ $p=0,013$) que lo sustenta.

Los resultados obtenidos se asemejan en el estudio de Medina E, (82) Donde culmina que no existe relación significativa entre la variable sexo y el estilo de vida.

Por otro lado, estos resultados difieren con la investigación de Arellano I, (83) menciona que, si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida, haciendo uso del chi cuadrado ($\chi^2 = 111.329$; 1 gl y $p<0.05$).

Según la biología, el sexo es declarado como las características biológicas que determina a los seres humanos como hombre o mujer, estos conjuntos de características biológicas tienden a diferenciar a los humanos como hombres y mujeres (84).

Por otra parte, es de suma importancia promover roles que contribuyan a la mejora de la salud, debido a que los estilos de vida de los adultos maduros que son objeto de estudio en los cuales se observan una interacción en lo biológico, psicológico, social y cultural familiarizado con la experiencia en el ámbito de la salud y el área personal.

Por ello en la actual investigación no existe relación estadísticamente significativa entre la variable sexo y el estilo de vida sin embargo se observa que el sexo femenino presenta un estilo de vida no saludable, lo cual se percibe que el sexo no determina la adopción de estilos de vida saludable, ya que los estilos de vida son conductas, costumbres adquiridas a lo largo de la vida y están adheridos en la formación personal, cabe resaltar que en la actualidad el varón y la mujer tienen iguales oportunidades los cuales pueden ser muy independientes el uno del otro en optar por conductas que favorezcan o perjudiquen a la salud.

Por ende, la problemática puede radicar en el desinterés y la desinformación de diversas fuentes informativas y alternativas de alimentación, así como conductas físicas de salud por lo tanto el hombre y la mujer están expuestos a múltiples riesgos que suelen afectar a su salud.

Propuesta de conclusión que los adultos maduros adquieren estilos de vida saludable o no saludable por ellos mismos y su sexo no

va a ser un factor determinante para esa variable. Porque cada persona es capaz de adquirir lo que mejor le conviene, aunque muchas veces solo viven el momento y no se miden o no piensan en cómo puede afectar esos hábitos en su futuro, por ello que la práctica de estilos de vida negativos a largo plazo originara enfermedades como la hipertensión, triglicéridos, sobrepeso, obesidad, entre otros. Por ello la labor de la enfermera y la propuesta de mejora a la comunidad es brindar educación en salud sin importar el género al que pertenezca, impulsando conductas y hábitos saludables por medio de sesiones educativas en la comunidad cada mes coordinando el presidente de la comunidad y realizarlo en el local comunal de la zona.

Tabla 4: En los factores culturales y estilo de vida de los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021. Del 100,0% (120) de los adultos maduros, se observa que el 70,8% (85) con grado de instrucción primaria de los cuales el 61,7% (74) con estilo de vida saludable. En cuanto a la religión se observa que el 61,7% (74) de religión evangélico de los cuales el 57,5 (69) con estilo de vida saludable.

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

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

Al relacionar la variable grado de instrucción con el estilo de vida se encuentra que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables, demostrando así que el grado de instrucción no es importante en la persona adulta madura para que tengan o adopten estilos de vida saludables, pero se sabe que el tener conocimiento de los hábitos saludables hace que las personas mismos sean quienes se van a cuestionar el comportamiento que están llevando en cuanto a su salud y bienestar.

Según Granada P, menciona que el nivel cultural y educativo de la persona favorece el desarrollo personal o colectivo, al igual que fortalece la capacidad de adquirir hábitos saludables y distinguir lo saludable de lo nocivo. La relación cultura - salud es compleja y constituye todo un reto para las sociedades: cómo entendemos la salud desde las diferentes culturas que conviven en un territorio, cómo entendemos la enfermedad, qué valor se les da a las conductas saludables, qué significan para nosotros los riesgos para la salud, etc. Sin embargo, se ha demostrado fehacientemente que aún los profesionales de la salud, por ejemplo, quienes suponemos, tienen un mejor nivel de entendimiento sobre los hábitos favorables y nocivos para la salud, así como sus repercusiones sobre ella, simplemente

mantiene formas de vida inadecuadas (85).

Así mismo los resultados difieren a los encontrados por Casa verde M, (86), donde encontró que si hay relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y la variable religión usando el Chi cuadrado ($\chi^2=81,27$; $gl=2$; $p=0,000<0,05$).

Estos resultados se asemejan a la investigación de Cribillero M, (87) donde concluye el grado de instrucción y el estilo de vida no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

La sociedad en la que vivimos muchas de las personas no han contado con la posibilidad y oportunidad de contar con una carrera universitaria e incluso existen personas analfabéticas, es por ello que llevan una vida desordenada teniendo malos hábitos de estilo de vida por falta de desconocimiento, por ello se hace necesario instaurar los hábitos saludables que sea necesaria para que sea una ayuda, así puedan tener conocimiento y puedan mejorar llevando un estilo de vida saludable (88).

Al analizar los resultados, encontramos que no existe relación estadística en el grado de instrucción con el estilo de vida. Probablemente se debe a que la comunidad del Asentamiento Humano Belén_ Nuevo Chimbote, optaron en llevar un estilo de vida no saludable debido al desconocimiento o por las malas informaciones, a través de las publicidades que hacen en las televisiones o radios por generar

beneficios para sus empresas, es donde inocentemente se convencen y copian las mismas actitudes y comportamientos que generalmente no se caracterizan por ser saludable, por ejemplo las hamburguesas, las gaseosas, conservantes, dulces, también en optar en consumir comidas rápidas.

La religión no es un elemento primordial para la adopción de un determinado estilo de vida en los adultos, ya que la religión y la fe están unidas entre sí. Afirmando que cada religioso está convencido de la única verdad de su religión y se halla dispuesto admitir las consecuencias de este convencimiento, sobre la fe transmitida de una generación a otra (89).

Con respecto a la religión es una parte de la actividad humana firme en creencias y prácticas unir lo considerado como divino o sagrado, de tipo existencial, moral y espiritual (90).

Podemos analizar que la religión no influye en los estilos de vida de las personas, aunque hemos descrito anteriormente que algunas religiones establecen normas y costumbres muy estrictas que influyen en el estilo de vida; como por ejemplo el consumo de alcohol. Pero depende de cada uno cumplir o practicar ciertas normas y costumbres, porque cada persona es dueña de sus propias acciones y así mismo las personas tienen que practicar el libre albedrío, mientras no dañen a otras personas. Los adultos maduros son más propensos a apearse mucho más a la religión, pero ello no significa que tenga que cambiar sus

hábitos alimenticios o comportarse de cierta manera porque cada persona es única y tiene sus propias decisiones.

Analizando la actual investigación los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, los adultos maduros adquieren estilos de vida independientemente de la religión que practican, porque de cada persona depende ejercer y ejecutar las costumbres y creencias brindadas; así mismo ejercerán los hábitos a la cual se adapten y se sientan mejor.

La propuesta de mejora se concentra en que el personal de salud motive a los padres que son adultos maduros a que las nuevas generaciones que son sus hijos, adopten hábitos saludables por medio de visitas domiciliarias evaluando el área nutricional independientemente, de su grado de instrucción y religión los cuales se rescatara información que les permitirá intervenir en dichas familias.

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

Tabla 5: Factores Culturales y Estilo de Vida de los Adultos Maduro del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021. Del 100,0% (120) de adultos, el 44,2% (53) de estado civil casado de los cuales el 37,5% (45) con estilo de vida saludable; el 88,3% (106) con

ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles de los cuales 79,2% (95) con estilo de vida saludable.

Al relacionar la variable estado civil e ingreso económico con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico Chi-cuadrado de independencia, muestra porque no cumple condición para aplicar la prueba Chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Así mismo se llega a concluir que el estilo de vida influye ya que son comportamientos y hábitos que tienen los adultos maduros, independientemente de su dinero, ya que este no influye en las decisiones que tome. Por ende, la persona decide tener hábitos saludables adoptando conductas alimentarias adecuadas, haciendo deporte y evitando hábitos nocivos para la salud entre otros, así como lo contrario, conductas que suelen afectar la salud. Por otro lado, el estado civil no determina estar saludable ya que estar casado, soltero, conviviente o viudo es solo un título y las responsabilidades son propias consigo mismas depende mucho del autocuidado para la adopción de estilos de vida sanos.

Propuesta de conclusión es más direccionada a la conducta del adulto maduro de ambos sexos, empoderándolos y fomentando habilidades para la vida, así como también a todos los miembros del su hogar, el personal de salud con el apoyo del personal de nutrición y el de psicología llevando la información necesaria con el fin de brindar la

educación pertinente para que su conducta alimentaria y física sea la adecuada y se encamine y conserven la salud en esta etapa de vida, así como la que viene.

6. CONCLUSIONES

- Se identifico que los estilos de vida de los adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, la mayoría tienen estilos de vida saludables y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida no saludables, esto repercute considerablemente debido a que existe un interés de la mayoría por conservar una buena salud.
- En relación a los factores biosocioculturales la mayoría de los adultos maduros son de sexo masculino, con grado de instrucción primaria, profesan la religión evangélica, tienen un ingreso económico familiar de 850 A 1100 nuevos soles y más de la mitad son de estado civil casados, por lo tanto, el sexo masculino es predominante en la población adulta madura.
- Al aplicar la prueba de independencia Chi-cuadrado, no existe relación significativa entre las variables sexo, religión, y estilo de vida, No se aplicó la prueba en grado de instrucción, estado civil e ingreso económico porque no cumplen la condición ya que más del 20% de frecuencia esperada son menores que 5. Dichas variables tienen una escasa influencia en las conductas que adoptan hacia su salud los adultos maduros en estudio.

7. RECOMENDACIONES

- Difundir los resultados de la presente investigación a las autoridades políticas e instituciones para que el personal de salud realice programas de concientización, como sesiones educativas y demostrativas de nutrición, campañas de salud, para el consumo de alimentos balanceados proporcionalmente a su edad y género, educando a la población en general.
- Se debe de promover en sus comedores populares, que las preparaciones de sus alimentos sean balanceadas y de calidad, teniendo un contenido nutricional apto para el consumo de sus pobladores, así como la educación de habilidades para la vida, con el fin de que los adultos se empoderen y logren percibir ganancias que les ayude a surgir económicamente esto les permitirá tener una mejor calidad de vida.
- Promover la realización de estudios similares a esta investigación sobre estilos de vida y los factores biosocioculturales, para que la población en general, tengan acceso a realidad actual, la promoción y prevención de la salud, por ende, visualizar mejor la magnitud del problema en sus estilos de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. De la Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. Journal of Negative and No Positive Results, 2020 [Citado el 20 de agosto del 2021]. Disponible en: URL: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529850X2020000100081
2. Egger, G. Medicina del estilo de vida: Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud. El sevier Health Sciences, 2017. [Citado el 20 de agosto del 2021]. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BRgnDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Estilo+de+vida+y+salud+2017&ots=BoRaUFgzH0&sig=ZGvGIH6GEF4T_Dvg0nxJlihMEY#v=onepage&q=Estilo%20de%20vida%20y%20salud%202017&f=false
3. Caldas J. Estilos de vida y conceptos generales [Artículo en internet] [Citado en noviembre 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
4. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo. La salud de los adultos en peligro: El ritmo de las mejoras disminuye y las diferencias se acentúan;2012 [Internet]. [Citado 20 de octubre del 2020]. Disponible en: [http:// who.int/whr/2003/chapter1/es/index3.html](http://who.int/whr/2003/chapter1/es/index3.html)
5. Organización Mundial De La Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. 2016 [Internet]. [Citado el 15 de octubre del 2021]. Disponible en: http://www.who.int/entity/nmh/publications/ncd_report_summar

6. Organización mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud. Estado de salud de la población [Internet]. Salud en las Américas. Washington, D.C. 2017 [Citado 5 noviembre 2021]. Disponible en: https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_type=prevencion-ycontrol-de-las-enfermedades-no-transmisibles&lang=es
7. Bonilla M. Promoviendo una vida saludable en América latina y el caribe: gobernanza de intervenciones multisectoriales para la prevención de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles: Washington; 2022 [Fecha de acceso 15 de Enero 2023]. Disponible en URL: <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/16376>
8. Túnez L. Guía para disminuir el sedentarismo. Edit. Servicio Andaluz de salud Sevilla; 2017 [Citado 17 julio 2021] Disponible en: <http://www.infocop.es/pdf/GuiaSedentarismo17.pdf>
9. Filgueira, F. América Latina ante la crisis del COVID-19: vulnerabilidad socioeconómica y respuesta social. 2020. [Internet] [Citado el 17 de noviembre de 2021] Disponible en: <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/1118>
10. Peralta G, Tomalá J. Promoción de un estilo de vida saludable del club de adultos mayores. Centro de salud tipo c Venus De Valdivia 2017. 2018. Tesis de Licenciatura. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2018. [Internet] [Citado el 1 de febrero del 2021] Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/4349>
11. Reid S. Los determinantes rurales de la salud: utilizando el realismo crítico como marco teórico. Salud Rural Remota. 2019. [Fecha de acceso 15 de Enero

- 2023]. Disponible en URL:
<https://www.proquest.com/openview/ed1b0f8983733e7c63a3c28f86a63ccf/1?pq-origsite=gscholar&cbl=5492965>
12. Martina, M. Depresión y factores asociados en la población peruana adulta mayor según la ENDES 2014-2015. En Anales de la Facultad de Medicina. UNMSM. Facultad de Medicina, 2017 [Internet] [Citado el 1 de febrero del 2021] Disponible en:
https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Instituto+Nacional+de+Estad%C3%ADstica+e+Inform%C3%A1tica.+Informe+T%C3%A9cnico.+Situaci%C3%B3n+de+la+Poblaci%C3%B3n+Adulto+maduro.%5B&btnG
13. Instituto Nacional de Estadística e Informática, Perú 2019. Disponible en:
<https://www.inei.gob.pe/>
14. Dirección Regional de Salud Áncash. Promueve estilos de vida saludable en marco a la semana de oro. [Fecha de acceso 15 de Enero 2023]. Disponible en URL: <https://diresancash.gob.pe/diresa-ancash-promueve-estilos-de-vida-saludable-en-marco-a-la-semana-de-oro/>
15. Cruzado L. Chimbote: casos de diabetes se incrementan en 10 por ciento. 2018. [Fecha de acceso 15 de Enero 2023]. Disponible en URL:
<https://elpopular.pe/actualidad-policiales/2018-11-12-chimbote-casos-diabetes-incrementan-10-ciento>
16. Chumioque N, Rodríguez N, Morillo P. Planeamiento urbano A.A.H.H Belén. Nuevo Chimbote. 2016. Disponible en:
<https://www.academia.edu/12915539/planeamientobelen>

17. Hurtado L. Estilos de vida y la salud de los adultos del hospital regional de Sonsonate 2019. [Tesis de Posgrado]. El Salvador: Facultad de Medicina. Universidad del Salvador; 2019. [Citado el 13 de febrero de 2023] Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitst>
18. Velastegui, R., Guarnizo, J, et al. Estilos de vida en adultos con sobrepeso y obesidad. [Revista Científica] HGDA, 1(1). (2018) [Citado 13 de febrero del 2023]. Disponible <http://ojs.revistahgda.com/index.php/volumen2n1/article/view/17/13>
19. Duran S. Actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la Salud en Adultos Mayores Chilenos. [Internet]. 2017 [cited 2023 febrero 13]. p. 1–6. Available from: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/147692/Association-ofsedentariness.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Domador P. Estilos de vida y factores Biosocioculturales en el adulto maduro del AA.HH Manuel Seoane Corrales- Veintiséis de Octubre- Piura, 2020. [Tesis] Perú;2022 [Citado el 13 de febrero de 2023]. URL disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29006/ESTILOS_DE_VIDA_DOMADOR_%20GARCIA_PAOLA_YOVANNY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Coronado J. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto de la Asociación Vista Alegre de Pocollaytacna. 2016 [Tesis para Licenciado]. Tacna: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2017. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2310/ESTILO_DEVIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_DEL_ADULTO_C

[ORONADO_SOSA_%20JONATHAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30200/ESTILO_VIDA_SOSA_YAMUNAQUE_FELICITA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

22. Sosa F. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el Centro Poblado el Papayo_ Tambo grande_ Piura, 2022. [Tesis] Perú;2022 [Citado el 13 de febrero de 2023]. URL disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30200/ESTILO_VIDA_SOSA_YAMUNAQUE_FELICITA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Moreno E. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En El Adulto Maduro. Asentamiento Humano Casuarinas Del Sur - Nuevo Chimbote, 2019 [Tesis] Perú;2019 [Citado el 13 de febrero de 2023] URL disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/15357/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_MORENO_LUNA_ELVA_YULIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Rafael M. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos de la Comunidad Unidos Venceremos – Huashao – Yungay, 2018. [Tesis] Perú;19 [Citado el 13 de febrero de 2023] URL disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/7794/ADULTOSVe_ESTILOS_DE_VIDA_RAFAEL_LEON_MARY_ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Haro R. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo joven Magdalena Nueva_ Sector 02 C_ Chimbote,2018. [Tesis] Perú;2020 [Citado el 13 de febrero de 2023] URL disponible en : http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/17632/ADULTO_MADURO_HARO_VILLACORTA_RAUL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

[ed=y](#)

26. Marck L. Modelo de la salud. [Fecha de acceso 27 de diciembre del 2022]. URL Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/296022996/Modelo-de-Salud-de-Marc-Lalonde>
27. Ávila M. Hacia una salud pública: Determinantes de la salud. [Internet]. [Citado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S000160022009000200002
28. Galli A, Pages M, Contenidos Transversales Factores Determinantes de la Salud [Internet]. Buenos Aires; 2017 [Citado el 20 de Julio 2020]. Disponible en: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
29. Cadena J, Gonzáles Y. El cuidado de enfermería en pacientes con riesgo cardiovascular sustentado en la teoría de Nola J Pender. Investigación Enfermería. Imagen Desarr. 2017; 19(1): 107-121. [Fecha de acceso 15 de Enero 2023]. Disponible: <http://nataliaarv.blogspot.com/2014/10/nola-j-pender.html>
30. Blanco D, Sánchez A, Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. 2017 [Citado el 17 de septiembre del 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext
31. Pender N. Promoción de la salud, dimensiones en salud. [Internet]. [Fecha de acceso 15 de Enero del 2023]. URL Disponible en: <https://www.monografias.com/docs/Ensayo-promocion-de-la-salud-nola->

[pender-P3Y37GNCMZ](#)

32. Bazzani LC. Workplace health promotion: A path to follow. Cience Saude Coletiva. 2016. [Citado el 17 de setiembre del 2021] Disponible en: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232016000601909&script=sci>
33. Blanco D, Aristizábal G, El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión articulo México. 2016 [Internet] Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166570632011000400003
34. Gonzales J. alimentación saludable. 2019.[Fecha de acceso 10 de noviembre del 2020]. Disponible en URL: <https://www.significados.com/alimentacion/>
35. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Fecha de acceso 24 de junio del 2019].URL Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
36. Pérez K. y Merino M. Redes de apoyo social.2016. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL: <https://definicion.de/red-de-apoyo/>
37. Piedrola G. Concepto de salud. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL: <https://pochicasta.files.wordpress.com/2009/03/concepto-de-salud.pdf>
38. Celis Autorrealización personal. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL: <https://www.sebascelis.com/autorrealizacion-personal/>
39. Ministerio de Salud. Manejo del estrés. Salvador. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL: https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2016_present

[aciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf](#)

40. Sánchez M, De Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Rev Nutr Hosp [Internet]. 2015 [Citado el 15 mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309238514003.pdf>
41. Organización panamericana de la salud. Recursos humanos para la salud. 59 enseñanza de la enfermería en salud del adulto. [Citado el 20 de setiembre del 2021] Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/nursing-salud-adulto-mayor-2012-spa.pdf>
42. Rodríguez J. Universal Que es un buen estilo de vida 2023. [Internet] [Citado 15 de enero. 2023]. Disponible en: <https://sumedico.lasillarota.com/bienestar/que-es-un-buen-estilo-de-vida/308466>
43. Sare M, Cabanillas S. Estilo de vida y factores biocioculturales del adulto de Asentamiento Humano San Juan- Chimbote. [Internet] [Citado 20 de mayo 2020]. Disponible en: [file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/Estilo de vida y factores biosocioculturales del a.pdf](file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/Estilo%20de%20vida%20y%20factores%20biosocioculturales%20del%20a.pdf)
44. Alcantara G. Definicion de salud de la organización mundial de la salud y la interdisciplinariedad. [Internet] Rev.Uiversitaria de Investigacion. Nro1. [Citado 20 de Agosto 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
45. Slideshare. Adulto maduro [Internet] Disponible en: <https://es.slideshare.net/angelituz/sesion-8-8222780>

46. Hernández R. Metodología de la Investigación. México: Editorial Mc Graw Hill. [Internet]. [Citado el 15 mayo 2020]. Disponible en: <http://www.metabase.net/docs/unibe/03624.html>
47. Cano A. Estudio de corte transversal [internet]. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL: <https://prezi.com/8wj4vmlf22mj/estudio-de-corte-transversal>
48. Ibarra Ch. Tipos de investigacion: Explorativa, descriptiva, explicativa, correlacional. 2018 [Internet]. [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: <http://metodologadelainvestigacinsiis.blogspot.com/2011/10/tipos-de-investigacion-exploratoria.html>
49. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico. [Monografía en internet]. 2013. [citado el 25 de octubre. 2018]. Disponible en URL: <http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>
50. Negrete D. Hábitos de vida saludables para un envejecimiento exitoso. [Internet] [Citado el 09 de febrero del 2020] Disponible en: <https://www.hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos>
51. Villanueva R. Estilo de Vida Saludable para el Adulto Mayor: Prácticas de Autocuidado de Alto Impacto [Internet] [Citado el 09 de febrero del 2020] Disponible en URL: <http://www.index-f.com/dce/17pdf/17-351.pdf>
52. Guerra R. persona, Sexo y Género: Los significados de la categoría género y el sistema sexo según karol Wojtyla. 2016 [Internet]. (Citado el 17 de setiembre del 2021). Disponible en: <file:///C:/Users/ADMIN/Downloads/Dialnet-PersonaSexoYGenero-5571418.pdf>
53. Rodríguez H. Significado de Religión [Internet] [Citado el 09 de febrero del

- 2020] Disponible en: <https://www.significados.com/religion>
54. Huamán E. Grado de instrucción [Internet] [Citado el 09 de febrero del 2020] Disponible en: <https://diccionario.reverso.net/espanoldefiniciones/grado+de+instrucci%C3%B3n>
55. Tomiko I. Definición de Estado Civil. [Internet] Definición abc.com [Citado 09 febrero 2020] Disponible en: <https://www.definicionabc.com/derecho/estado-civil.php>
56. Gil S. Ingreso económico [Internet]. Economipedia. 2015 [citado el 20 de setiembre del 2021]. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/ingreso.html>
57. Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona en el Perú. [Proyecto de línea de la escuela de Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2008.
58. González O. Validez y confiabilidad del instrumento. Percepcion de comportamientos del cuidado humanizado de enfermeria 3° version . [Internet]. [Citado 15 mayo 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v15n3/v15n3a06.pdf>
59. Consejo Universitario de la ULADECH Católica. Código de ética para la investigación - Versión 004 [Internet]. Chimbote; 2021 [Citado 12 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://www.uladech.edu.pe/uladech-catolica/documentos/?documento=reglamento-de-investigacion>
60. Vera C, Telenchana. Estilo de vida de los comerciantes de verduras del mercado feria libre “el arenal”, cuenca, 2018. [Proyecto de investigación

- previo a la obtención del título de licenciado en enfermería.]. Ecuador. Universidad de Cuenca facultad de ciencias médicas carrera de enfermería, 2018. [Fecha de acceso 09 de julio de 2019]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31337/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
61. León K. Estilos de vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Maduro. Asentamiento Humano 10 de Setiembre – Chimbote, 2017. [Citado 12 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/3800?show=full>
62. Vives A. Estilo de Vida Saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. Cuba. 2016. [Citado 04 jun. 2020]. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
63. Dockett. Estilo de Vida Saludable. 2020. [Citado el 21 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.dockett.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
64. Centro médico ciudad Jardín. La importancia de comer sano y hacer ejercicio. [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.centromedicociudadjardin.com/la-importancia-de-comer-sano-y-hacer-ejercicio.html>
65. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
66. Consultas salud y bienestar. El estrés. [Internet] [Citado 17 mayo 2020] Disponible en: <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/controlar-el-estres-772>

67. Sociedad Española de Medicina de familia y Comunitaria. Quién es el responsable de mi salud. Responsabilidad individual o social en el cambio de estilo de vida [Base de datos] [Citado el 20 enero del 2023] Disponible en: <https://www.semfyc.es/quien-es-el-responsable-de-misaludresponsabilidadindividual-o-social-en-el-cambio-de-estilo-de-vida>
68. Wallner R. Otro tipo de redes: Las redes de apoyo social. [Base de datos] [Citado el 20 enero del 2023] Disponible en: <https://wallnerrebecaimd2018.wordpress.com/2018/10/19/otro-tipo-de-redes-lasredes-de-apoyo-social/>
69. Sevilla K. Autorrealización [Base de datos] [Citado el 20 enero del 2023] Disponible en: <https://conceptodefinicion.de/autorrealizacion/>
70. Lecca N. Determinantes de la salud en el adulto mayor del Asentamiento Humano Nuevo Paraíso - Nuevo Chimbote, 2016. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. [Internet] 2018 [Citado el 20 enero del 2023] Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/5278>
71. Valentín E. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto. Asentamiento humano, María Idesa Aguilar de Álvarez, Nuevo Chimbote, 2015 [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería] Chimbote.: Universidad Los Ángeles de Chimbote. 2017
72. León J, Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado Huamantanga 2018. [Internet]. Universidad católica los ángeles Chimbote facultad de ciencias de la salud escuela profesional de enfermería; [Citado el 20 enero del 2023] Disponible: <https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/7547/ADU>

[LTOS_ESTILO_DE_VIDA_MILLA_LEON_JACKELIN_VANESA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

73. Espinoza A. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento humano santa rosa del sur-nuevo Chimbote, 2016 [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería] Chimbote.: Universidad Los Ángeles de Chimbote. 2018
74. Porpoatto M. Sexo. 2016 [Citado el 20 enero del 2023] Disponible en URL: <https://quesignificado.com/sexo/>
75. Mendoza R. Grado de instrucción [Artículo en internet]. [Citado el 20 enero del 2023] Disponible en URL: <http://www.definicionabc.com/general/instruccion.php>
76. Durkheim, E. Teoría general de la religión. Concepto de religión. [Internet]. 2017 [Citado el 20 enero del 2023] Disponible en URL: <http://www.angelfire.com/planet/danielmr/Emile%20Durkheim/Teor%EDa%20General>
77. Ministerio de Salud. Estado civil [Artículo en internet]. 2015 [Citado el 20 de noviembre de 2019] Disponible en URL: http://es.wikipedia.org/wiki/Estado_civil
78. Alejandro V. Canasta familiar más cara y los precios siguen estancados. [Portal en Internet]. 2017. [Citado el 20 enero del 2023]. [1 pantalla]. Disponible en URL: http://www.diariolaprimeraperu.com/online/economia/canastafamiliar-mascara-y-salarios-siguen-estancados_57197.html
79. Girondezza L. ¿Qué son sexo y género? Definiciones [internet]. [Citado el 20 enero del 2023]. Disponible desde el URL: <http://contrapeso.info/2012/sexo->

[y-genero-definiciones/](#)

80. Fernández X. Méndez E. Estilos de vida y factores de riesgo para la salud de las personas adultas mayores del proyecto CRELES Costa Rica. Universidad de Costa Rica San José. 2018[Internet] [Citado el 20 enero del 2023] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2488424.pdf>
81. Aniceto Z. estilos de vida u factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Caraz – Ancash, 2020. Tesis pregrado. Facultad de ciencias de la salud. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19042>
82. Medina E. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del asentamiento humano villa victoria nuevo Chimbote. 2015[Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú. 2015 Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15360/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_DE_VIDA_MEDINA_RODRIGUEZ_ELCY_NELLY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
83. Arellano I. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor – Casa grande 2016 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Trujillo. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2019
84. Ramos, M. Estilo de vida y Factores biosocioculturales de los Adultos Mayores del Centro Poblado Luriana – Lima, 2017. [Informe de Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Lima. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2018

85. Granada P. El campo de la salud como espacio de construcción simbólica En revista ciencias humanas n° 20. [Serie Internet] [Citado el 20 enero del 2023] [Alrededor de 3 planillas]. Disponible desde el URL: <http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev20/index.htm>
86. Casaverde M. Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta en el Asentamiento Humano Enrique López Árbujar. Tesis pregrado. ULADECH. 2016. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/20459>
87. Cribillero M. Estilo de vida y Factores Biosocioculturales del Adulto mayor. Pueblo Joven el Progreso – Chimbote, 2015 [Informe de Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Chimbote. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2015.
88. Alcázar G, Puma A. Educación en hábitos de vida saludable y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios en el año 2014. [Tesis pregrado]. Amazonia: Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016. [Citado el 20 enero del 2023]. URL disponible en: <http://repositorio.unamad.edu.pe/handle/UNAMAD/198>
89. Council of Europe. Religión y Creencias [internet]. Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en URL: <https://www.coe.int/es/web/compass/religion-and-belief>
90. Religión. [Artículo de internet]. Currículo de educación inicial. [Citado el 20 enero del 2023] Disponible en URL: <https://es.thefreedictionary.com/religion>



ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

Delgado R, Reyna E, Díaz R (2008)

| N° | Ítems | 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 | Consume 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 siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración. | N | V | F | S |
| APOYO INTERPERSONAL | | N | V | F | S |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 3 | Se relaciona con los demás. | N | V | F | S |
| 1 4 | Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás. | N | V | F | S |
| 1 5 | Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas. | N | V | F | S |
| 1 6 | Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás. | N | V | F | S |
| AUTORREALIZACIÓN | | | | | |
| 1 7 | Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida. | N | V | F | S |
| 1 8 | Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza. | N | V | F | S |
| 1 9 | Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal. | N | V | F | S |
| RESPONSABILIDAD EN SALUD | | | | | |
| 2 0 | Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica. | N | V | F | S |
| 2 1 | Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud. | N | V | F | S |
| 2 2 | Toma medicamentos solo prescritos por el médico. | N | V | F | S |
| 2 3 | Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud. | N | V | F | S |
| 2 4 | Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud. | N | V | F | S |
| 2 5 | Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas. | N | V | F | S |

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

ANEXO N° 2



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL

ADULTO MADURO

Reyna R (2013)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A) FACTORES BIOLÓGICOS:

1. Marque su sexo:

a) Masculino () b) Femenino ()

2. ¿Cuál es su edad?

a) 20 – 35 años b) 36 – 59 años c) 60 a más

B) FACTORES CULTURALES:

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

a) Analfabeto(a) b) Primaria c) Secundaria d) Superior

4. ¿Cuál es su religión?

a) Católico(a) b) Evangélico c) Otras

C) FACTORES SOCIALES:

5. ¿Cuál es su estado civil?

a) Soltero b) Casado c) Viudo d) Conviviente e) Separado

6. ¿Cuál es su ocupación?

a) Obrero b) Empleado c) Ama de casa d) Estudiante e) Otros

7. ¿Cuál es su ingreso económico?

a) Menor de 400 nuevos soles

b) De 400 a 650 nuevos soles

c) De 650 a 850 nuevos soles

d) De 850 a 1100 nuevos soles

e) Mayor de 1100 nuevos soles



ANEXO N° 3

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:

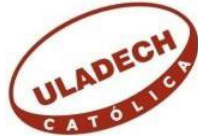
$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{N\sum x^2 - (\sum x)^2 \cdot N\sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

VALIDEZ R PEARSON DE ESTILO DE VIDA

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

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

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



ANEXO N° 4

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

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

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

Estadísticos de fiabilidad

| Alfa de Crombach | N° de elementos |
|------------------|-----------------|
| 0.794 | 25 |

ANEXO N° 5



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

La finalidad de este protocolo, es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: **“Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021.”** y es dirigido por, **Karen Roció, Quiroz Sagardía**, El investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es: Conocer e identificar de manera concreta y efectiva acerca el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021.

Objetivo General:

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará **20** minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través del Teniente Gobernador de la Comunidad. Si desea, también podrá escribir al correo

electrónico: Karenquirozsagardia@gmail.com, para recibir mayor información.

Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre.....

Fecha.....

Correo electrónico:

Firma del investigador (o encargado de recoger información):

.....

Firma del participante:

.....

.....

ANEXO N° 6



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

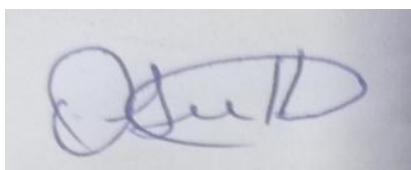
Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado **“Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros del Asentamiento Humano Belén_Nuevo Chimbote, 2021.”**

Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales –RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Estilos de vida de los adultos maduros” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por

lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas Vancouver, previsto en la Universidad.

En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.

QUIROZ SAGARDIA, KAREN ROCIO

A photograph of a handwritten signature in blue ink on a light-colored surface. The signature is cursive and appears to read 'Karen Quiroz'.

FIRMA DEL ESTUDIANTE

SRG.SECRETARIO GENERAL LOPEZ DÍAZ JOSE

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink. The signature is cursive and appears to be the name 'Jed'.

PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

QUIROZ SAGARDIA

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

15%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo