



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

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL CENTRO
POBLADO “VILLA HERMOSA” CASMA, 2023**

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

AUTOR

**ZEGARRA BRANDAN BENIGNOS VALOIS
ORCID: 0000-0002-9448-1962**

ASESOR:

**REYNA MARQUEZ, ELENA ESTHER
ORCID: 0000-0002-4722-1025**

**CHIMBOTE – PERÚ
2023**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ACTA N° 0209-092-2023 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **17:00** horas del día **24** de **Agosto** del **2023** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**, conformado por:

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO Presidente
RAMOS MOSCOSO SARA MARIBEL Miembro
ÑIQUE TAPIA FANNY ROCIO Miembro
Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO "VILLA HERMOSA" CASMA, 2023**

Presentada Por :
(0112141045) **ZEGARRA BRANDAN BENIGNOS VALOIS**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **MAYORIA**, la tesis, con el calificativo de **15**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciado en Enfermería**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO
Presidente

RAMOS MOSCOSO SARA MARIBEL
Miembro

ÑIQUE TAPIA FANNY ROCIO
Miembro

Mgtr. REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO "VILLA HERMOSA" CASMA, 2023 Del (de la) estudiante ZEGARRA BRANDAN BENIGNOS VALOIS, asesorado por REYNA MARQUEZ ELENA ESTHER se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 4% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 14 de Diciembre del 2023



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

DEDICATORIA

A Dios por darme mucha salud y fortaleza cada día y por permitirme que el presente trabajo se termine de manera satisfactoria

A mis padres Ignacio Zegarra y Basilia Brandan, por ayudarme a conseguir este logro tan importante en la vida tanto en lo económico, moral y espiritual.

A mis Hermanos(a), Por su apoyo incondicional, el aliento y la perseverancia, por las fuerzas que me dieron para seguir a delante y lograr mi meta.

A mis tíos Rubén Zegarra y Dorita Mejía son mi apoyo en todo momento, para lograr cumplir mis sueños Dios bendiga siempre a ellos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la vida, salud, sabiduría, por guiar mis pasos y darme las fuerzas necesarias y seguir adelante hasta cumplir mis sueños, gracias mi Dios por darme las fuerzas necesarias para vencer las dificultades que se han presentado.

A los moradores adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa que participaron e hicieron posible para la entrevista y poder desarrollar esta investigación

Agradezco de manera especial a mi asesora Elena Reyna Márquez, quien con su gran conocimiento y apoyo supo guiar el desarrollo de la presente investigación desde el principio hasta su culminación.

Gracias a todos mis familiares, amistades, docentes, y compañeros de la universidad quienes me brindaron su palabra de aliento para no rendirme y seguir adelante.

ÍNDICE GENERAL

Carátula.....	I
Acta De Sustentación.....	¡Error! Marcador no definido.
Constancia de originalidad	¡Error! Marcador no definido.
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento	V
Índice General.....	VI
Lista de Tablas.....	VII
Lista de Figuras	VIII
Resumen	IX
Abstract.....	X
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
II. MARCO TEÓRICO	7
2.1 Antecedentes.....	7
2.2 Bases Teóricas	11
2.3 Hipótesis	17
III. METODOLOGÍA.....	18
3.1. Nivel, tipo y diseño de investigación	18
3.2. Población y Muestra	18
3.3. Variables, Definición y operalización	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información Técnicas.....	24
3.5. Métodos de Análisis de datos	26
3.6. Aspectos éticos	27
IV. RESULTADOS	28
DISCUSIÓN.....	41
V.CONCLUSIONES	63
VI. RECOMENDACIONES	64
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	65
ANEXOS	77
Anexo 01 Matriz de Consistencia.....	77
Anexo 02 Instrumento de recolección de información.....	78
Anexo 03 Validez del instrumento	82
Anexo 04 Confiabilidad de instrumento.....	84
Anexo 05 Formato de Consentimiento Informado	85
Anexo 06. Documento de aprobación de institución para recolección de información ..	86
Anexo 07. Evidencias de ejecución	87

LISTA DE TABLAS

TABLA 1: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.....	28
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.....	29
TABLA 3: RELACIÓN DE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.....	34
TABLA 4: FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.....	36
TABLA 5: FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.....	58

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.....	28
FIGURA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.....	30
FIGURA 3: RELACIÓN DE FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.....	34
FIGURA 4: FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.....	36
FIGURA 5: FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.....	38

RESUMEN

La situación de los adultos respecto a su salud se encuentra jugando un papel principal ya que se encontraron cambios de estilos de vida, desencadenando en aumento de patologías y enfermedades crónicas degenerativas (Guerrero 2020). El presente estudio de investigación es de tipo cuantitativo y de corte transversal. Nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental de doble casilla. Tuvo como objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro poblado Villa Hermosa, Casma –2023. La muestra estuvo conformada por 128 adultos. La información de datos fue procesada en Microsoft Excel y luego se exportó a un software SPSS versión 20, y para establecer las variables se utilizó la prueba estadística CHI cuadrado con el 95% de confiabilidad y significancia de $p < 0.05$, llegando a las siguientes resultados y conclusiones, la mitad de los adultos tiene un estilo de vida no saludable. Con respecto a los factores biosocioculturales, el 55% son de sexo femenino, el 73% son adultos y adultos jóvenes; el 76% tienen grado de instrucción secundaria; el 69% profesan la religión católica, el 43% son amas de casa, el 38% son solteras y el 49% tienen un ingreso económico menor a S/. 750.00 soles. No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, edad, religión, estado civil ocupación e ingreso económico, pero si se encontró relación estadísticamente entre el estilo de vida con grado de instrucción.

Palabras clave: Adultos, Estilos de vida y Factores Biosocioculturales.

ABSTRACT

The situation of adults regarding their health is playing a major role since lifestyle changes were found, triggering an increase in pathologies and chronic degenerative diseases (Guerrero 2020). This research study is quantitative and cross-sectional. Descriptive-correlational level and non-experimental double-box design. Its objective was to determine the relationship between the lifestyle and the biosociocultural factors of the adults of the Villa Hermosa town center, Casma -2023. The sample consisted of 128 adults. The data information was processed in Microsoft Excel and then exported to SPSS version 20 software, and to establish the variables, the CHI-square statistical test was used with 95% reliability and significance of $p < 0.05$, reaching the following results and conclusions, half of adults have an unhealthy lifestyle. Regarding biosociocultural factors, 55% are female, 73% are adults and young adults; 76% have a secondary education degree; 69% profess the Catholic religion, 43% are housewives, 38% are single and 49% have an income of less than s/. 750.00 soles. There is no statistically significant relationship between lifestyle and biosociocultural factors: sex, age, religion, marital status, occupation and economic income, but a statistical relationship was found between lifestyle with level of education.

Keywords: Adults, Lifestyles and Biosociocultural Factors

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente los estilos de vida influyen mucho en los adultos tanto en la salud física como mental, aquellos factores pueden ser externos, la posición social o económica, la cual son puntos importantes que muchas veces se salen de control inmediato de los adultos, generando escenarios más o menos favorables en cuanto al desarrollo de la salud, por esto mismo se ve en la actualidad que se les brinda mucha más importancia a todos esos contextos económicos y sociales que ponen en riesgo muchas veces sus estado de salud perjudicándolo mientras recuerdan su esperanza de vida (1).

Hoy en día estamos pasando una coyuntura actual por la enfermedad del covid-19 que, si bien es cierto a reducido, pero siempre nos mantenemos al margen, pero así también se vio afectado la salud de los adultos tanto mental, como en los estilos de vida y prevención de enfermedades, por ello la Organización Mundial de la salud (2), menciona que la pandemia ha generado un retorno en los progresos poniendo en peligro la salud y la vida de las personas pues no solamente se enfrentaron a enfermedades por covid y muertes , también se enfrentan a otras amenazas para la salud, repercutiendo en la salud mental de las personas como se mencionó, es por eso que aquellos sistemas de salud acuden a cada población del mundo con la finalidad de promover una buena atención para reducir daños.

No menos importante respecto a los factores biosocioculturales se dio a conocer a través de una encuesta en febrero del 2022 realizada hacia adultos con la finalidad de conocer que factores han complicado durante estos últimos años sus estilos de vida y nuestras formas de vivir por la pandemia, la cual los resultados arrojaron que casi la mayoría de adultos afirman que han cambiado “mucho” ya que su economía se vio afectada y sus ingresos son bajos por ello no pueden cubrir de manera adecuada una canasta básica para su familia , ya que no tienen trabajo en algunos casos y otros porque enfermaron en la pandemia, así también se vio afectado sus estilos de vida y mayormente se reporta en mujeres, personas mayores de 50 años, por otro lado la salud mental también se vio amenazado en estos adultos por lo mismo que tuvieron pérdidas en su hogar la cual conlleva a crisis nerviosa o depresión durante la pandemia y tuvieron un empeoramiento emocional la cual afecto a sus estilos de vida diaria (3).

A nivel mundial en un estudio realizado sobre estilos de vida en la cual se evidencio un índice negativo respecto a los factores nutricionales de los adultos ya que un 56% de un grupo de población no incluye frutas y verduras en sus dietas diarias, la cual persiste más en los varones que en mujeres, también un 65% evitan consumir aquellos alimentos que contienen grasa y azúcar para cuidar su salud la cual es muy importante , respecto a la actividad física el 68% no realizan mínimo 30 o 40 min de ejercicios, como también tenemos que un 59% tienen conductas preventivas negativas ya que no conocen muchos cuales es su presión arterial o sus niveles de colesterol ya que carecen de ir hacerse chequeos y nuevamente es el género masculino los que no realizan sus controles regulares para cuidar su salud y sus estilos de vida (4).

Seguidamente la Organización Mundial de la Salud (5), fomento estudios sobre aquellos malos hábitos y calidad de vida, dando a resaltar que el consumo en exceso de alcohol y drogas fue el causante de muertes de más de 2 millones de personas dando como un resultado que 2 de cada 30 personas han muerto, en donde resalta más los países de América y Europa , la cual los adultos de hoy en día han empeorado y deteriorado su salud por hábitos negativos que van perjudicando al largo de su vida y ello lleva a un deterioro de la salud.

A nivel Latinoamérica, la situación de los adultos respecto a su salud se encuentra jugando un papel principal ya que se encontraron cambios de estilos de vida , por lo mismo que adoptaron malos hábitos(sedentarismo) desencadenando en aumento de patologías y enfermedades crónicas degenerativas, no menos importante también un 75% de muertes en el año 2022 son mayormente cáncer, diabetes, enfermedades renales, hipertensión arterial, así como también un 20% de adultos padece de estas enfermedades , conllevándolos a un deterioro de su salud (6).

En argentina en el año 2020 se realizaron encuestas de riesgo con ayuda del instituto nacional de estadísticas y censo a una población de 5000 habitantes, dando como resultado que solamente un 5% llevan estilos de vida un poco deficientes como por ejemplo no realizan actividades físicas, no se nutren de manera adecuada y tienen sedentarismo, el 21.6% de los hombres consumen tabaco y las damas tienen un punto más respecto a ello, respecto al tema de sobrepeso y obesidad se determinó que 1 de cada 10 hombres y 3 de cada 10 mujeres

tienen esta patología, un 5% de adultos consumen alcohol de manera recurrente y un 8% tienen enfermedades como la diabetes y hipertensión alcanzando un déficit de manejo en cuanto a su salud (7).

En Chile en el año 2020 estudios mencionaron que casi la totalidad de las enfermedades cardiovasculares se relacionan a factores de riesgo de estilos de vida malos, siendo una de las causas primordiales de muerte en dicho país, mencionando que esto es modificable ya que son los propios adultos los que deben de llevar mejores estilos para que se reduzcan las enfermedades crónicas donde se debe incluir dejar de fumar y aplicar una dieta saludable, realizar deporte, así también se pudo deducir que otro de los factores consecutivos de riesgo es el nivel económico de los países ya que de ello dependerá mucho la mejora de la salud (8).

En Bolivia en la actualidad, se viene haciendo estudios donde se quiere dar a conocer y comprender los patrones de la enfermedad no transmisible para que se pueda identificar oportunamente y con acciones mejorar el bienestar de los adultos, teniendo presente que las enfermedades como mayor brote son la hipertensión, diabetes y el riesgo de contraerla es por los estilos de vida no adecuados y todo esto se evidencia por los patrones socioeconómicos como la falta de educación de algunos, por eso se sigue que en dichos países aquellas políticas distritales y municipales creen ambientes urbanos saludables, brindando una mejora en la atención primaria para mejorar la calidad de vida (9).

En el Perú se realizó un estudio para detectar a todas aquellas personas que tienen obesidad y sobrepeso ya que llevan estilos de vida incorrectos y pocos saludables, se encontró que el 75% de adultos de 25 a 59 años tienen dicha patología, en algunos puntos también aquejan con este mal por el consumo excesivo de sal la cual trae como consecuencias enfermedades degenerativas, poniéndonos como uno de los países con la tasa de mortalidad más alta ante ese problema el instituto de salud a considera fomentar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, educando desde el primer nivel de atención hasta en los hospitales (10).

En Ancash, existe un informe que indica, el 4 % de la población, sufre de alguna enfermedad, esta precisión busca concientizar a la población con estrategias de prevención, de manera específica la del sobrepeso y la obesidad, cuyos niveles se encuentran en 36,7 %

y 21,2 %; incluyendo, también la mala alimentación. Las estadísticas indica que en el año 2021 el tratamiento y control de los pacientes considerando sobre los indicadores sanitarios para elevar los niveles de vida. De acuerdo a la situación de la salud es insatisfactoria de la población trasladando la prioridad de atención a la promoción y prevención de la salud de la enfermedad (11).

Así mismo las Enfermedades no transmisibles es otro de las incógnitas que molesta a los adultos y todo esto es causado por hábitos malos del día a día, sedentarismos, en las cuales tenemos a la obesidad causada por una deficiente alimentación, cánceres, enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares crónicas, en el año 2020 todas estas enfermedades mencionadas son responsables de 42 millones de personas cada año y esta cifra alcanza un 73% de todas las muertes en el mundo , actualmente un 5,6 mueren (12).

Según la Institución Nacional de Salud (13), menciona que un 28% de los peruanos les gusta las comidas caseras y chatarras, así como comidas de la calle y suelen consumirla de 2 a 3 veces por semana, se calculó un 86,5% son la población que consumen, por otro punto un 22.4% consumen ingesta de sal , por tal manera en el Perú se viene desarrollando una campaña de diferentes guías alimentarias para la población peruana, con el objetivo de disminuir la obesidad, sobrepeso y así llevar una vida saludable buena para los adultos.

No menos importante tenemos al centro poblado “Villa Hermosa” en Casma, se encuentra dentro de la región Ancash la cual un porcentaje de adultos no cuentan con un sistema de seguro social, así menciona el director de dicho lugar, cuentan con casas de cementos, agua, luz ,desagüe , luz eléctrica , vías de transporte , locales comunales, capillas, colegios, lozas deportivas y puestos de salud en donde la población puede atenderse de manera fácil y accesible.

La Posta médica del centro Poblado de Villa hermosa, cuenta con todos los servicios que la comunidad necesita. Las enfermedades que mas aquejan a los adultos, son: Asma, Iras, Resfriado, Neumonía, Ansiedad, Depresión, Obesidad, Hipertensión Arterial, Enfermedades cardiovasculares y Diabetes Mellitus. Es por ello que los profesionales de la salud, están dispuestos a brindar una adecuada atención, a la población en general.

Frente a lo expuesto se consideró permitente la realización de la presente investigación planteado el siguiente problema:

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos del centro poblado Villa Hermosa, Casma, 2023?

La presente investigación se justificó en el ámbito de la salud, porque permitió adquirir el conocimiento sobre la situación de los adultos y los estilos de vida que tiene en el centro poblado de Casma, con el fin de proponer estrategias y soluciones para el futuro. La investigación se realizará respetando todas las condiciones que el sistema de salud requiere y cumplir con los protocolos de prevención y control de problemas sanitarios.

En lo metodológico; se incentivó a los estudiantes a investigar más, sobre temas de estilos de vida en los adultos, y poder emprender la búsqueda de nuevas políticas y programas que ayuden a mejorar las deficiencias con el fin de tener un mejor futuro y considerar las posibles alternativas de solución para combatir las enfermedades y la búsqueda de una sociedad saludable.

En lo social; porque comprende una serie de pautas determinadas socialmente y de interpretaciones de situaciones sociales; estas pautas son desarrolladas y utilizadas en la sociedad y en especial por los adultos mayores como mecanismos para afrontar los problemas de la vida. La investigación sobre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto y sus reacciones habituales dentro de la sociedad. En consecuencia, si los adultos son socialmente activos y llegan a presentar una buena salud física y emocional, por ende, un estilo de vida saludable.

En lo práctico; al promoverse los estilos de vida saludable se retrasa o previene la aparición de enfermedades, identificando los elementos de riesgo, como son los factores sociales, culturales y demográficos que se estudian en esta investigación, el cual se pondrá en práctica y se realizará recomendaciones para encaminar a los adultos mayores hacia un estilo de vida saludable,

Esta investigación, permitirá que las Universidades formadoras de profesionales de la Salud, como la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, observen los resultados y lo puedan incorporar en su currículo, sobre estilos de vida saludables, para que de una u otra forma se garantice la formación de los estudiantes con una cultura de prevención hacia la población adulta.

Esta investigación fue muy importante y necesario para el centro poblado Casma, porque las conclusiones y recomendaciones que se puedan elaborar con la investigación, sirvió como una contribución para implementar nuevos planes o programas de prevención y promoción de la salud en los adultos acerca de sus estilos de vida; determinando los ciclos de vida de cada uno y fomentar la reducción de los factores de riesgo y se puedan dar al no utilizar propuestas de mejora.

Para responder al problema de investigación se ha planteado el siguiente

Objetivo General:

Determinar la relación de los estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos del centro poblado “Villa Hermosa” Casma, 2023.

Para poder lograr el objetivo general, nos hemos planteado los siguientes

Objetivos Específicos:

- Valorar el estilo de vida en adultos del centro poblado “Villa Hermosa” Casma 2023.
- Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de Instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico biosocioculturales en los adultos del centro poblado “Villa Hermosa” Casma 2023.
- Establecer la relación estadística entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Centro Poblado “Villa Hermosa” Casma 2023.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 A Nivel Internacionales

Ordoñez M, (14), en su investigación titulado: “Estilos de vida en pacientes hipertensos que asisten al Centro de salud Caranqui, Ecuador, 2021” teniendo como **objetivo** establecer los estilos de vida saludables en pacientes hipertensos. **Metodología** tipo descriptivo, observacional y transversal, muestra 69 pacientes, aplicado una encuesta. Los **resultados** tienen una edad media 32,3 años, la mayoría son femeninos 78%, 97% etnia mestiza, 69,5% no sabe que tiene sobrepeso, un 55% refiere que consume en su alimento grasas, la mayoría no realiza actividad física 46% y el 43,5% ingiere bebidas alcohólicas teniendo como **conclusiones** que los pacientes tienen sobrepeso por no llevar un estilo de vida inadecuada.

Poveda C, et al (15), en su investigación titulado “Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por covid-19 Ecuador, 2021”. Tiene como **objetivo** determinar la práctica alimentaria y los estilos de vida en la población de Guayaquil. **Métodos** descriptivos transversal y observacional con una muestra 527 personas mayores. Cuyos **resultados**: la mayoría no tiene un estilo de vida saludable y una mínima tiene un estilo de vida saludable. En cuanto la edad la mayoría no consume productos lácteos, verduras y hortalizas 71,7%, frutas 71,9%, baja tendencia de alcohol 81,2%, y la práctica de actividad física 68,3%. Se **concluyó** que la ingesta de bebidas alcohólicas y poca ingesta de tabaco hay una ligera modificación en cuanto los estilos de vida.

Ruiz J, et al (16), en su investigación titulado “Estilos de vida y nivel de riesgo para diabetes en adulto de Morelia, Michoacán, México, 2022”. Como su **objetivo** fue: evaluar la relación del estilo de vida con el nivel de riesgo para diabetes del adulto. **Metodología** fue de tipo cuantitativo con diseño no experimental, correlacional y transversal y muestra 151 adultos, instrumento escala FINDRISC y escala del estilo de vida. Teniendo como **resultados** que

en promedio la edad media fue 28,24 años, 66,1% fueron femeninos, 66,1% estudiantes con licenciatura, 86,8% a zonas urbana. 65,7% tienen un estilo de vida poco saludable. **Conclusión:** más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable y 4 de 10 elevada para diabetes. No hay relación estadísticamente significativa entre las dos variables.

Toapaxi E, Guarate Y, (17), en su investigación titulado “Influencia Estilos de vida en el estado de salud de los Adultos en Centro de Salud-Ecuador, 2020” con el **objetivo** de analizar los estilos de vida de la población adulta, acuerdo con sus variables socioeconómicas y demográficas, su **metodología** fue de tipo transversal, de base poblacional estilo de vida, **resultado** estilos de vida saludable 15,4% y el 32,2% con estilos de vida no saludable. **Concluyó** que el principal determinante es la alimentación adecuada, así mismo el autor sugiere que se debe de realizar intervenciones en cuanto alimentación y estilos de vida.

2.1.2 A Nivel Nacional

Yajahuanca A, (18), en su investigación titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto en el caserío Cabeza_Huancabamba_Piura, 2022” **Objetivo:** Determinar la relación entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales del adulto. **Metodología** diseño cuantitativo, descriptivo no experimental doble casilla; Muestra 118 adultos, aplicada escala de estilos de vida y cuestionario de factores biosocioculturales. **Resultado:** estilo de vida no saludable 73%, la mayoría son de sexo femenino 64%, de 36 a 59 años con el 39%, menos de la mitad tiene secundaria con 42%, la mayoría profesa religión católica 92%, con ingresos económicos de 400 a 650 soles 26%. **Concluye**, si existe una relación estadística entre estilos de vida y factores biosocioculturales en edad, estado de civil e ingreso económico. Pero no existe relación significativa entre los variables de sexo, instrucción, religión y ocupación.

Álvarez N, (19), en su investigación titulado “Estilos de Vida y factores biosocioculturales en el adulto que acude a la Clínica Arthromeds_Lima, 2022” teniendo como Objetivo describir los estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto. La **metodología** de tipo cuantitativo con corte

transversal y de nivel descriptivo-correlacional, con una muestra de 268 adulto, aplicado dos instrumentos: cuestionario de escala de estilos de vida y sobre factores biosocioculturales, utilizando la técnica entrevista y la observación. Cuyos **resultados** son: el 99,2% no cuentan un estilo de vida saludable, mientras los factores biosocioculturales el factor biológico con un 80,22% son los de sexo masculino, el 58,96% están en la edad entre 35 a 59 años, más de la mitad con 47,76% secundaria completa, factor cultural 42,1% tienen un ingreso económico menor a 100 soles. En **conclusión**, no existe relación significativa.

Echabeutis A, Gómez Y, Zorrilla A, (20), en su investigación titulado “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019”. El reciente estudio se realizó con el **objetivo** determinar la relación que existe los factores biosocioculturales y los estilos de vida saludable los que viven en la siguiente agrupación familiar Santa Rosa. Cuanto la **metodología** fue un carácter descriptivo y correlacional, con la población de 230 y una muestra de 60 personas, para la recolección de datos se aplicó un cuestionario como instrumento. Dada los **resultados**: El 81,7% tiene estilo de vida no saludable, el 78,3% no tiene un manejo de estrés, el 86,7% no realiza ejercicios, el 41,7% culminaron el nivel secundario, el 78,3% son católicos y el 63,3 son solteros. **Concluyendo** que existen factores biosocioculturales están relacionados con estilos de vida saludable en adultos.

Girón L, (21), en su investigación titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto del A.H Nuevo Catacaos I Etapa_Catacaos_Piura, 2022”. Su **objetivo**, determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales. La **metodología** fue de tipo cuantitativo de corte transversal y diseño descriptivo, con una población muestral de 293 adultos; se empleó la técnica de encuesta y el instrumento fue el cuestionario. Cuyos **resultados** son: el mayor porcentaje no tiene estilos de vida, el sexo femenino 61%, entre 36-59 años 60%, el 47% secundaria completa, católicos 87%, más de la mitad son casados, ingreso económico es de 600 a 1000 soles y con un 52% empleados. además, no

tienen un estilo de vida saludable 84,3%. **Concluyó** que no hay relación significativa entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales.

2.1.3 A Nivel Local

Soriano A, (22), en su investigación titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los Adultos del centro poblado de Shiqui-Catac, 2020” **Objetivo**; determinar los estilos de vida y los factores biosocioculturales de los adultos. Teniendo como **metodología** de tipo cuantitativo de corte transversal, diseño descriptivo correlacional. Muestra 150 adultos, aplicada 2 instrumentos escala del estilo de vida y cuestionario de factores biosocioculturales. **Concluye**; la gran mayoría tiene estilos de vida saludable, en su mayoría son adultos analfabetos, estado civil conviviente, ocupación obrera, un ingreso económico mensual de 500 soles; más de la mitad son adultos, más de la mitad son masculinos y la gran mayoría profesan la religión católica. Hay relación significativa entre ambas variables.

Silvestre F, (23), en su investigación titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Mallquibamba-Carlos Fermín Fitzcarrald, 2020”. **Objetivo**: determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos. Teniendo como **metodología** de tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional; muestra 110 adultos. **Resultados** la mayoría no tiene un estilo de vida saludable y una proporción mínima estilos de vida saludable. En su mayoría profesa religión católica, también son de sexo femenino y casados, la mitad tiene entre 36-59 años y la mitad perciben 100 soles al mes, en menos cantidad son analfabetos y en ocupación su casa. No existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Chinchay C, (24), en su investigación titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Trigopampa_Yungar_Carhuaz, 2022”. donde su **objetivo** fue determinar los 15 factores biosocioculturales que influyen en el estilo de vida de los adultos. La **metodología** fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental, la muestra fue de 120, aplicado una encuesta y el

instrumento un cuestionario. Cuyos **resultados** fueron: La mayoría no tienen un estilo de vida saludable y una mínima tiene estilo de vida saludable, en mayor cantidad adultos maduros, femeninos, en cuanto el grado primario, son evangélicos, estado civil conviviente en cuanto ingreso económico 1100 soles y obreros. No guarda relación significativa entre dos variables.

García Z, (25), en su investigación titulado “Estilo de vida y factores biosocioculturales de las personas adultas del centro poblado de RayanYungay, 2020”. **Objetivo** fue: determinar la relación entre estilo de vida y los factores biosocioculturales en personas adultas. La **metodología** de tipo cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, la muestra de 110, el instrumento fue escala de estilos de vida y cuestionario factores biosocioculturales. Cuyos **resultados** fueron: la mayoría no tiene estilos de vida saludable y un mínimo si tiene estilos de vida saludable. La mayoría son de religión católica, casado y con ocupación su casa, la mayor parte son femeninos, adultos maduros e ingreso económico de 600 a 1000 soles y un mínimo analfabeto. **Concluyó** que no hay relación estadísticamente significativamente entre ambas variables.

2.2 Bases Teóricas

La presente investigación se sustenta bajo los modelos de Marc Lalonde con los estilos y Nola Pender nos menciona sobre la promoción de salud.

Marc Lalonde era un político en ese entonces se desempeñaba como ministro de salud en Canadá la cual realizó un estudio para determinar las causas de muerte y enfermedad de los canadienses. Mediante ello logró identificar los condicionantes y factores de riesgos en las personas y se convirtió en un importante estudio para la Salud Pública (26).

Asimismo, el informe de Lalonde expuso cuatro grandes determinantes como factor condicionante de las cuales son el medio ambiente relacionado a factores ambientales como nuestro entorno, la cual interviene los factores culturales y psicosociales, la biología humana son los aspectos genéticos y también relacionados con la edad, la atención sanitaria que tiene que ver mucho con la calidad, accesibilidad y financiamiento de los servicios de salud, y por último y

no menos importante con la que se trabajara en la presente investigación los estilos de vida, que están relacionados a los hábitos personales, alimentación, actividad física, actividad sexual, entre otros aspectos que intervienen con la salud de la persona (26).

DETERMINANTES PARA LA SALUD POR MARC LALONDE



Fuente: determinantes para la salud Marc lalonde 1975

Por ello el estilo de vida representa al conjunto de actividades y decisiones que toma el individuo con respecto a su propia vida y por la que ejerce un cierto grado de control, donde desde el punto de vista de salud, las malas decisiones y actos perjudiciales van a conllevar a que originen riesgos en la salud, por ende, disminuyendo su calidad de vida (27).

Los estilos de vida relacionado con la salud son muy diversos, donde puede abordarse de distintas perspectivas, la primera se puede denominar factores individuales donde interviene el aspecto genético, biológico y conductual, la segunda perspectiva son los aspectos del entorno, como los aspectos sociodemográficos, contacto social y económico, por la que intervienen de

diferentes maneras sea positivo o negativo, por ello es importante mejorar nuestra calidad de vida para llevar un buen estado de salud (28).

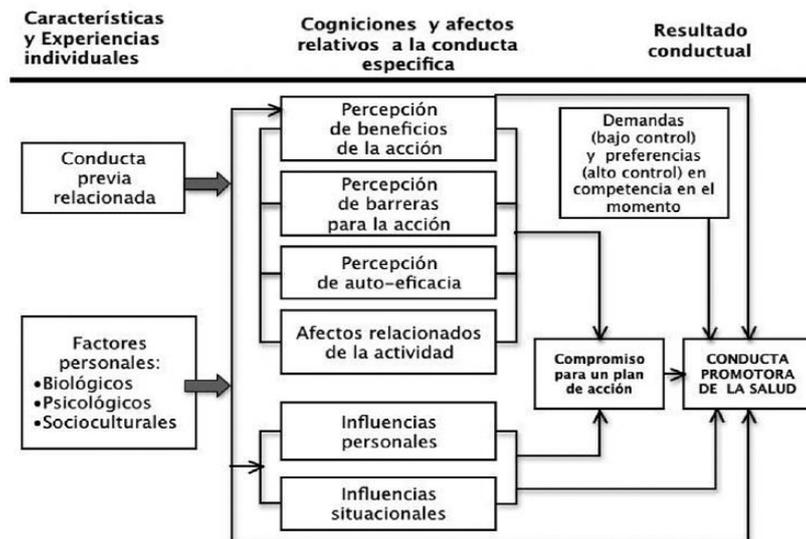
Marc Lalonde dice en Lamata (29) que los estilos de vida han tenido muchas maneras de desarrollarse dentro del lugar de las políticas de salud, se resalta la trascendencia de la actuación de cada sujeto, la adherencia de bueno y malos hábitos de vida. Con el avance de sus investigaciones se priorizó las dificultades que tiene cada persona para adoptar y realizar buenas elecciones de salud, si su entorno no facilita las condiciones de adopción de estilos de vida saludables, no se podría mejorar su entorno natural, para esto Lalonde diseñó políticas multisectoriales que mejorasen la calidad de vida de las personas.

Por consiguiente, tenemos a la segunda teoría que sustenta nuestra investigación; Nola Pender quien nació el 16 de agosto de 1941, Michigan, EE. UU, su motivación por ser enfermera inició al observar un cuidado de enfermería que le ofrecía a un familiar, la cual en 1962 se recibe como enfermera profesional, en 1975 Nola Pender publicó un modelo conceptual de la conducta para la salud preventiva, que constituyó una base para estudiar y ampliar su aprendizaje en la salud humana, donde daría origen al Modelo de Promoción de la Salud (30).

El Modelo de Promoción de la Salud, amplía los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de las personas y acciones que promuevan su salud, es así que se basa y se inspira en la teoría de Aprendizaje Social y la motivación humana, asimismo expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar humano, es por ello que se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuesta a la forma de como adoptan y toman decisiones acerca del cuidado de salud (30).

El modelo de Nola Pender, la cual expone las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta que lleva al individuo a participar o no en comportamientos de salud, toda esta perspectiva, Pender la integra en el siguiente diagrama del Modelo de Promoción de la Salud (31).

DIAGRAMA DE MODELO DE PROMOCION DE LA SALUD DE NOLA PENDER



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender1996. En: Cid PH, Merino JE, Stjepovich JB²¹

La primera columna se refiere a experiencias anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud. La segunda se refiere los factores personales, categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales de acuerdo con este enfoque son predictivos de una cierta conducta, y están marcados por la naturaleza de la consideración de la meta de las conductas (32).

En la segunda columna también nos dice que son el centro del modelo y se relacionan con los conocimientos y afectos (sentimientos, emociones, creencias) específicos de la conducta, y la tercera nos dice sobre el resultado conductual, por la que la persona ha decidido comprometerse para un cambio de salud, el tercer concepto es la autoeficacia percibida, constituye uno de los conceptos más importantes en este modelo porque representa la percepción de competencia de uno mismo para ejecutar una cierta conducta, conforme es mayor, aumenta la probabilidad de un compromiso de acción y la actuación real de la conducta (32).

Según Pender la promoción de salud y los determinantes de los estilos de vida se encuentran rígidos por las experiencias, conductas, conocimientos y características de cada persona. El modelo de la promoción de la salud es una herramienta que permite el desarrollo de programas, que permitirá beneficiar a grupos poblacionales que lideren procesos sociales importantes en comunidades y familiar. Mediante realizaciones de estrategias de promoción de salud permite modificar las conductas de riesgo en las personas y en los colectivos para la adopción de estilos de vida saludables (33).

La persona es el principal actor quien busca crear condiciones de vida saludable mediante las cuales debe de valorar y dirigirse en conseguir un equilibrio para mantener una buena salud (34).

Cuidado de enfermería, la enfermera cumple un papel importante en el cuidado y educación hacia la persona, por ende, constituye el principal encargado en brindar motivación, mostrando diferentes estrategias en la contribuya al bienestar (34).

Salud, en esta teoría se identifica en el individuo como factores cognitivos perceptuales, sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables (34).

Entorno, la persona siempre interactuaran con el entorno teniendo en cuenta los distintos aspectos sociales que rodean, donde se debe implementar estrategias para mejorar progresivamente y mejoren su conducta en la salud (34).

Asimismo, Nola Pender considera las dimensiones que debe de conocer la persona para ejercer un buen estilo de vida, la cual nos refiere:

Dimensión en responsabilidad en salud, implica un sentido activo por generar actitudes de manera responsable frente al propio bienestar, prestando atención en nuestro cuidado, donde compete la educación propia acerca de la salud, buscar ayuda ante los profesionales y la búsqueda de información para comprender los

temas referentes a la salud, mostrando responsabilidad sobre nuestra salud y cuidándonos lo mejor posible (35).

Dimensión en la actividad física consiste en la participación regular en actividades ligeras, moderadas dentro de un programa planificado para mejorar la actitud para con la salud por ello la importancia de realizar una planificación y tener la iniciativa de mantenerse activos y por ende contribuirá en la reducción de enfermedades crónicas (35).

Dimensión de alimentación y nutrición, las practicas saludable en cuanto a una alimentación balanceada va beneficiar en que nos mantengamos óptimos y saludables, y va existir una disminución en cuanto al riesgo de padecer enfermedades a largo plazo, por ende, implica en la selección, conocimiento en el consumo de los alimentos para una buena nutrición (35).

Dimensión de crecimiento espiritual, esto se centra en el desarrollo de los recursos internos, trascendiendo en el contacto con nuestra paz interior, para adquirir y crear episodios de la sensación de armonía, plenitud, maximizando el bienestar, trabajando en los propósitos para la vida (35).

Dimensión de las relaciones interpersonales, forman parte de nuestro día a día, siendo la interacción que se establece entre dos a más personas, jugando un papel fundamental en el desarrollo integral de cada individuo, sintiendo sensación de intimidad, reforzando al entorno social (35).

Dimensión del manejo del estrés, consiste en la movilización de recursos psicológicos y físicos para reconocer o reducir la tensión (35).

Bases conceptuales de la investigación

Se considera adulto a la segunda etapa de la vida, donde concluye la etapa de la adolescencia, y comprende las edades entre los 20 años y los 59 años, asimismo, la persona alcanza la etapa plena de desarrollo humano, se enfrenta a la sociedad con un nivel de responsabilidad y autocrítica (36).

La salud es considerada como el estado completo de bienestar físico, mental, social, es el equilibrio entre cuerpo y mente, y el logro del grado más alto posible de salud, es un objetivo social sumamente importante en todo el mundo, cuya realización exige la intervención de muchos otros sectores sociales y económicos, además del de la salud (37).

El estilo de vida es el hábito de vida que hace referencia a un conjunto de actuaciones cotidianas realizadas por las personas, la cual se lo concibe como la unidad de lo social e individual donde se evidencia la realización de la personalidad en la práctica social diaria, esto se encaminara por las costumbres y culturas que tiene cada persona y se evidenciaría en el comportamiento que demuestra en la sociedad, por ende, demostrara la satisfacción para la alcanzar la calidad de vida (38).

Factores biosocioculturales se refiere a las características o circunstancias que presenta una persona la cual puede ser modificable y no modificable, la cual está relacionado con el sexo, la edad, el ingreso económico, entre otros aspectos que comprometes a la persona, y guarda relación con la conducta de salud y se reflejara en el estado mental y general de la persona (39).

2.3 Hipótesis

- Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos del centro poblado “Villa Hermosa” Casma, 2023
- No Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos del Centro poblado “Villa Hermosa” Casma, 2023

III. METODOLOGÍA

3.1. Nivel, tipo y diseño de investigación

El nivel de investigación fue correlacional – transversal, dado que se busca determinar la relación entre dos o más variables y la recolección de la información será tomada en un solo periodo de tiempo (40).

La presente investigación fue de tipo cuantitativa, con el objetivo de evaluar los datos numéricamente medibles ya que son magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística. Por eso la investigación cuantitativa se produce por la causa y efecto de las cosas (41).

El diseño de la investigación fue no experimental, debido a que el investigador no manipulará o influirá en las variables de estudio reportándolas en su contexto natural tal y como son (41,42).

3.2. Población y Muestra

Población: El universo muestral estuvo constituido por 190 adultos del centro poblado Villa Hermosa.

Muestra: se obtuvo mediante el cálculo de muestra y fueron 128 adultos del centro poblado Villa Hermosa.

Unidad de análisis: Cada adulto del centro poblado Villa Hermosa que forma parte de la muestra y responde a los criterios de la investigación

Criterios de Inclusión:

- Adultos que viven más de tres años en el centro poblado Villa Hermosa
- Adulto mayor de ambos sexos del centro poblado Villa Hermosa.
- Adultos que aceptaron participar en el estudio centro poblado Villa Hermosa

Criterios de Exclusión:

- Adultos que tenga algún trastorno mental del centro poblado Villa Hermosa
- Adultos que presente problemas de comunicación del centro poblado Villa Hermosa

Adultos, que presente alguna alteración patológica en el centro poblado Villa Hermosa.

3.3. Variables, Definición y operacionalización

ESTILO DE VIDA DE LA PERSONA ADULTA MADURA

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 (59).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

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

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LA PERSONAS ADULTAS

Definición conceptual

Viene a ser las características físicas y psicológicas de un sujeto: grupo étnico, edad, sexo, peso, talla, estado general de salud, estado de nutrición, actividad física (44).

FACTOR BIOLÓGICO

Edad

Definición Conceptual.

Viene a ser el tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo que se divide en etapas (45).

Definición Operacional

Escala nominal:

- Adulto Joven. 20 – 35
- Adulto Maduro 36 – 59
- Adulto Mayor 60 a más

Sexo**Definición Conceptual.**

Es el conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos, y hacen posible una reproducción que se caracteriza por una diversificación genética (46).

Definición Operacional**Escala nominal**

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES**Religión****Definición Conceptual**

Son doctrinas constituidas por un conjunto de principios, creencias y prácticas entorno a cuestiones de tipo existencial, moral y sobrenatural, por lo general basadas en textos de carácter sagrado, que unen a sus seguidores en una misma comunidad moral (47).

Definición Operacional**Escala nominal**

- Católico
- Evangélico
- Otros

Grado de Instrucción

Definición Conceptual

Es un indicador del conocimiento y aprendizaje logrado por la población de 15 y más años de edad, en las etapas educativas del sistema, correspondiente a las diversas fases del desarrollo personal de los educandos (48).

Definición Operacional

Escala ordinal

- Analfabeto(a)
- Primaria
- Secundaria
- Superior

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual.

Es una condición de una persona según el registro civil en función de si tiene o no pareja y su situación legal respecto a esto. Conjunto de las circunstancias personales que determinan los derechos y obligaciones de las personas de acuerdo a la ley (49).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ocupación

Definición Conceptual

Conjunto de tareas propias de una persona. Referente al término de ocupacional en la actividad ocupacional lo entendemos desde la óptica del modelo de ocupación de Gary Kielhofner: "La ocupación es todo comportamiento que es motivado por un

impulso intrínseco y consciente de ser efectivo en el ambiente con el objeto de cumplir con una serie de roles individuales que son formados por una tradición cultural y aprendidos a través del proceso de socialización (50).

Definición Operacional

Escala nominal

- Obrero
- Empleado
- Ama de casa
- Estudiante
- otros.

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Designa a todos aquellos ingresos económicos con los que cuenta una familia, esto obviamente incluye al sueldo, salario, de todos aquellos miembros de la misma que trabajan y que por ello perciben un sueldo (51).

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

MATRIZ DE OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORIAS O VALORACIÓN
Variable 1 Estilo de vida	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.	<ul style="list-style-type: none"> Estilo de vida en alimentación Estilo de vida en actividad y ejercicio Estilo de vida en manejo de estrés Estilo de vida en apoyo interpersonal Estilo de vida en autorrealización Estilo de vida en responsabilidad en salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Estilo de vida Saludable: 75-100 puntos Estilo de vida No saludable: 25-74 puntos 	Nominal	Nunca (N): 1 A veces (V): 2 Frecuentemente (F): 3 Siempre (S): 4
Variable 2 Factores biosocioculturales	Viene a ser las características físicas y psicológicas de un sujeto: grupo étnico, edad, sexo, peso, talla, estado general de salud, estado de nutrición, actividad física.	Factor Biológico	<ul style="list-style-type: none"> Edad Sexo 	De razón	Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes: Datos de Identificación, donde se obtiene las iniciales o seudónimo de los adultos entrevistados (1 ítems). Factores Biológicos, donde se determina la edad y el sexo (2 ítems). Factores Culturales, donde se determina la escolaridad y la religión (02 ítems) Factores Sociales, donde se determina el estado
		Factores Culturales	<ul style="list-style-type: none"> Religión Grado de instrucción 	Nominal	
		Factores sociales	<ul style="list-style-type: none"> Estado civil Ocupación Ingreso económico 	Ordinal	

					civil, la ocupación y el ingreso económico (3 ítems).
--	--	--	--	--	---

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información Técnicas

Para la elaboración del presente trabajo se utilizó como técnica la entrevista y la observación.

Instrumentos

En el presente estudio de investigación se utilizó 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación.

Instrumento 01

Escala de estilo de vida

El instrumento será elaborado en base al cuestionario de estilo de vida promotor de salud que fue elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y de mismo modo modificado por las siguientes investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; Delgado R; Reyna E. y Díaz R. con fines para la investigación y medir el estilo de vida a través de dimensiones: alimentación, actividad física, manejo del estrés, el apoyo interpersonal, la autorrealización y responsabilidad en salud de la persona.

Esta se constituye por 25 ítems que están distribuidos como se muestra:

Alimentación: (1, 2, 3, 4, 5, 6)

- Actividad y Ejercicio: (7,8)
- Manejo del Estrés: (9, 10, 11, 12)
- Apoyo Interpersonal: (13, 14, 15, 16)
- Autorrealización: (17, 18, 19)
- Responsabilidad en Salud: (20, 21, 22, 23, 24, 25)

Así mismo 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 calificaciones el puntaje es (N=4; V=3; F=2; S=1)

Los puntajes que se obtendrán para la escala total resultaron del promedio de las respuestas a los 25 ítems, de la misma forma se procedió en cada subescala.

Cuestionario sobre factores biosocioculturales de adultos.

Instrumento elaborado en base al Cuestionario de Estilo de Vida Promotor de Salud Elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote: Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02).

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

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

3.5. Métodos de Análisis de datos

Procedimiento para la recolección de datos:

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

- Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos, del centro poblado Villa Hermosa, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos del centro poblado Villa Hermosa para su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se detalló los pasos a seguir y la lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas.
- Los instrumentos fueron aplicados en el tiempo que dispuso el adulto del centro poblado en un tiempo de diez días, las respuestas serán marcadas de manera personal.

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 elaboraron 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 $p < 0.05$.

3.6. Aspectos éticos

La presente investigación se tomó en cuenta el reglamento de integridad científica de la Uladech (53).

- a. Respeto y protección de los derechos de los intervinientes, su dignidad, privacidad y diversidad cultural.
- b. Protección a la libertad de elección y respeto de la autonomía de cada participante a través de su manifestación voluntaria, inequívoca e informada de participación.
- c. Libre participación por propia voluntad y a estar informado de los propósitos y finalidades de la investigación en la que participan de tal manera que se exprese de forma inequívoca su voluntad libre y específica.
- d. Búsqueda de beneficencia, no maleficencia, asegurando el bienestar de los participantes a través de la aplicación de los preceptos de no causar daño, reducir efectos adversos posibles y maximizar los beneficios.
- e. Difusión responsable de la investigación con veracidad y justicia.
- f. Respeto y cumplimiento de normativa nacional e internacional.
- g. Rigor científico e integridad.
- h. Integridad científica que permita la objetividad, imparcialidad y transparencia durante la investigación y con los hallazgos encontrados.
- i. Justicia a través de un juicio razonable y ponderable que permita la toma de precauciones y limite los sesgos, así también, el trato equitativo con todos los participantes.

IV. RESULTADOS

TABLA 1

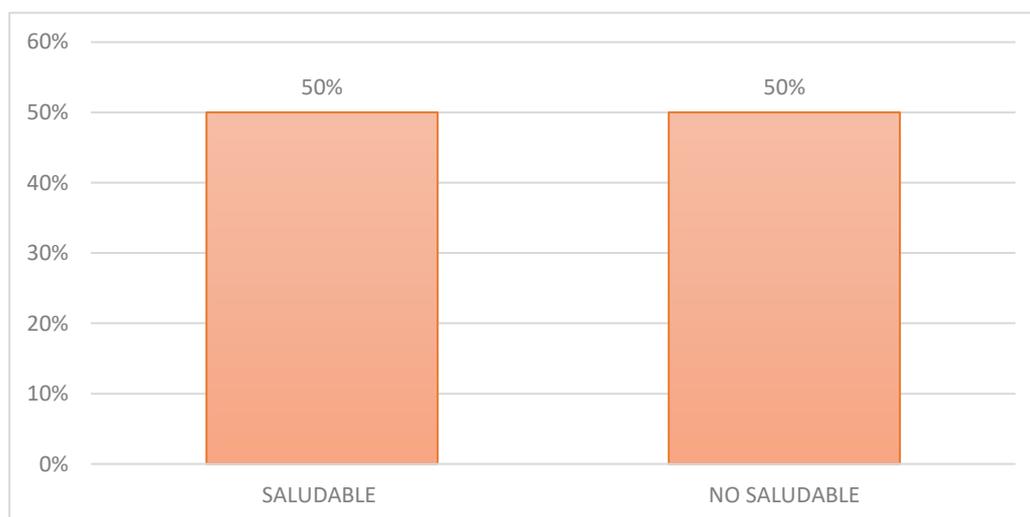
***ESTILO DE VIDA EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”,
CASMA, 2023.***

ESTILOS DE VIDA	N	%
Saludable	64	50,0
No Saludable	64	50,0
Total	128	100,0

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

FIGURA 1:

***ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”,
CASMA, 2023.***



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

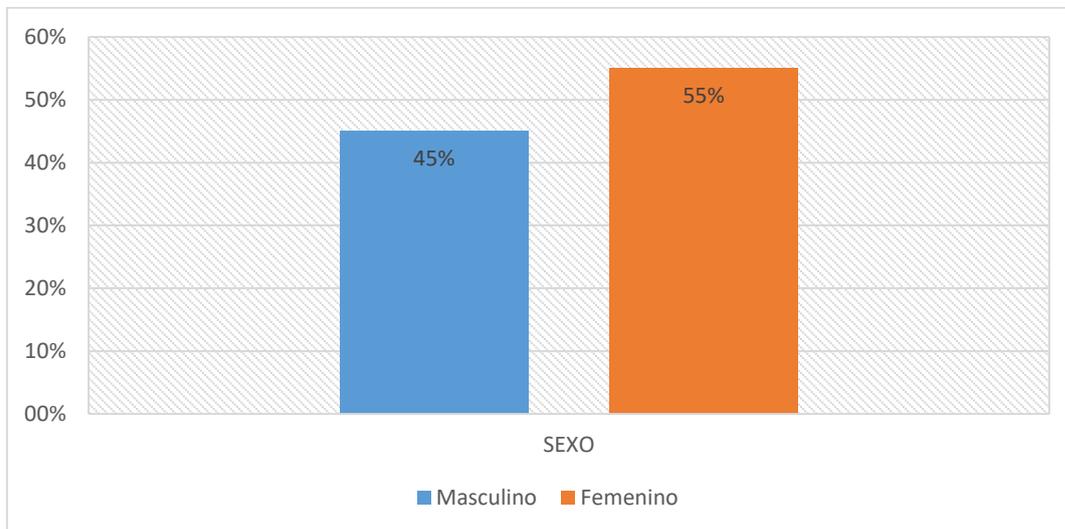
TABLA 2

**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO
“VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.**

FACTOR BIOLÓGICO		
SEXO	N	%
Masculino	57	45,0
Femenino	71	55,0
Total	128	100,0
EDAD	N	%
Adulto Joven 20 – 35	93	73,0
Adulto Maduro 36 – 59	35	27,0
Adulto Mayor 60 a más	0	0,0
Total	128	100,0
FACTORES CULTURALES		
RELIGIÓN	N	%
Católico	88	69,0
Evangélico	22	17,0
Otras	18	14,0
Total	128	100,0
GRADO DE INSTRUCCIÓN	N	%
Analfabeto	1	1,0
Primaria	20	15,0
Secundaria	97	76,0
Superior	10	8,0
Total	128	100,0
FACTORES SOCIALES		
ESTADO CIVIL	N	%
Soltero (A)	49	38,0
Casado (A)	42	33,0
Viudo (A)	14	11,0
Conviviente	17	13,0
Divorciado (A)	6	5,0
Total	128	100,0
OCUPACIÓN	N	%
Obrero	34	27,0
Empleado	16	13,0
Ama de casa	55	43,0
Estudiante	13	10,0
Otros	10	7,0
Total	128	100,0
INGRESO ECONÓMICO	N	%
Menor de 750 soles	63	49,0
De 751 a 1000 soles	40	31,0
De 1001 a 1400 soles	10	8,0
De 1401 a 1800 soles	10	8,0
Mayor de 1801 soles	5	4,0
Total	128	100,0

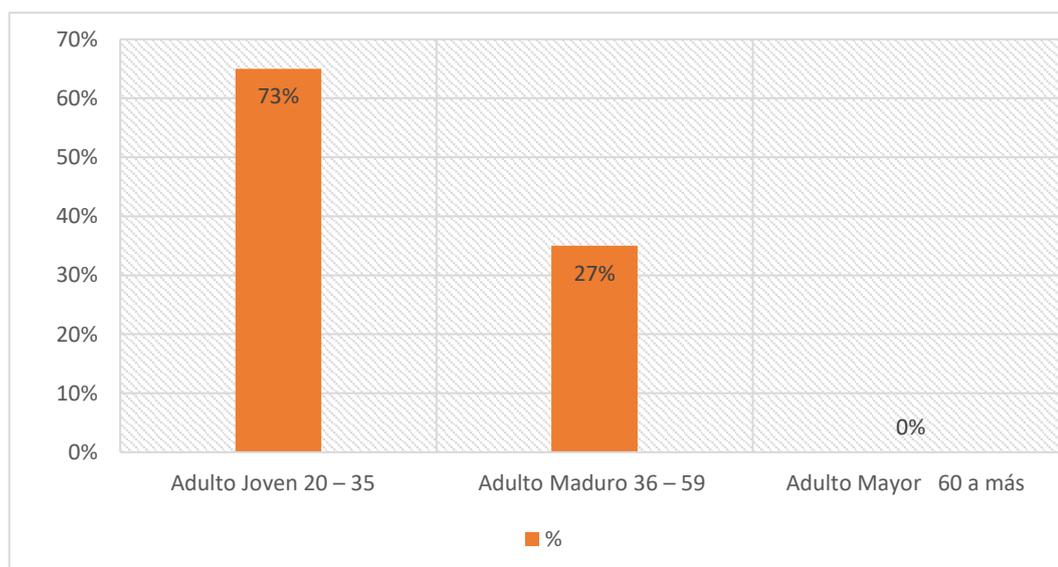
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

FIGURA 2:
FACTORES BIOSOCIOCULTURAL: SEXO DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

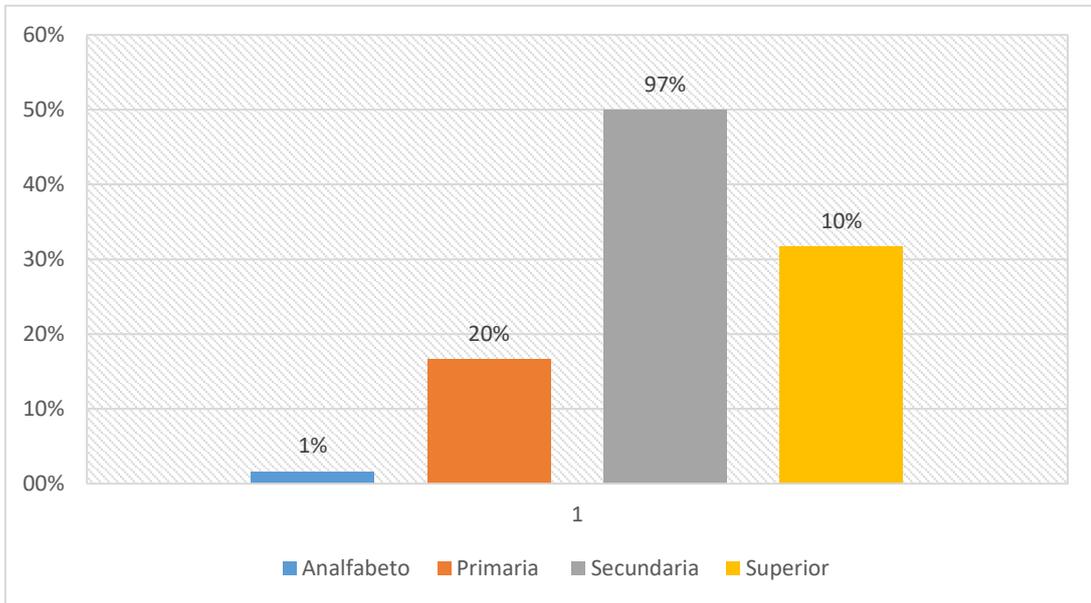
FIGURA 3
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES: EDAD DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

FIGURA 3:

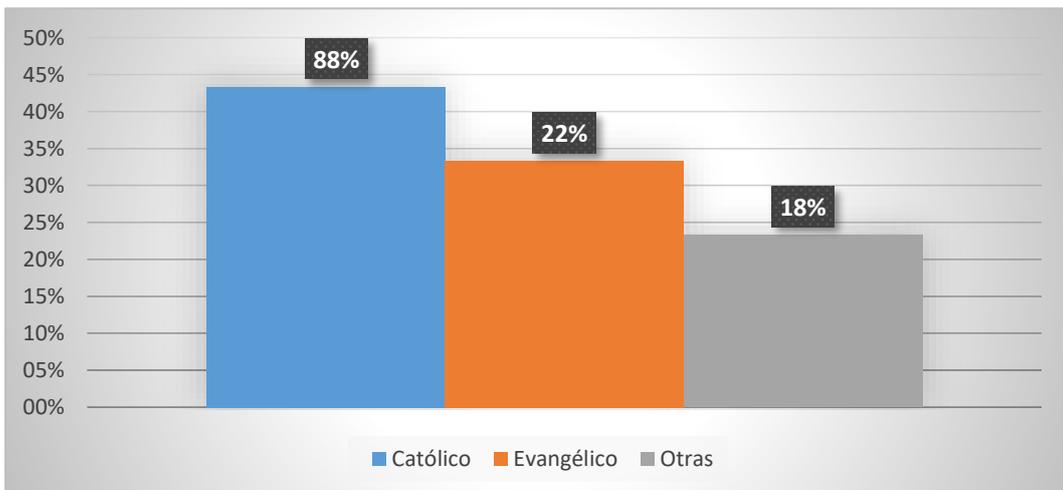
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES: GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

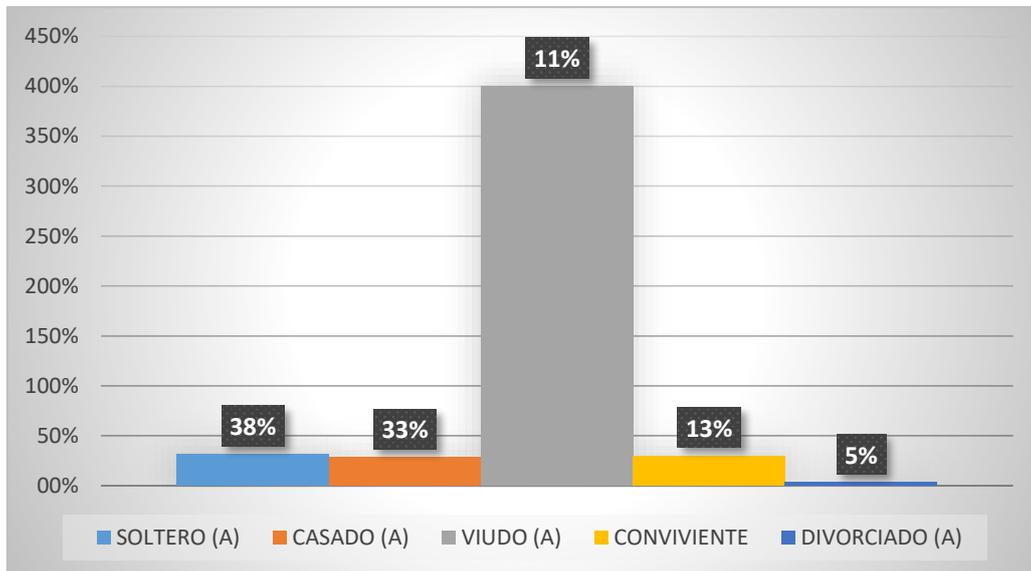
FIGURA 4:

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES: RELIGIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



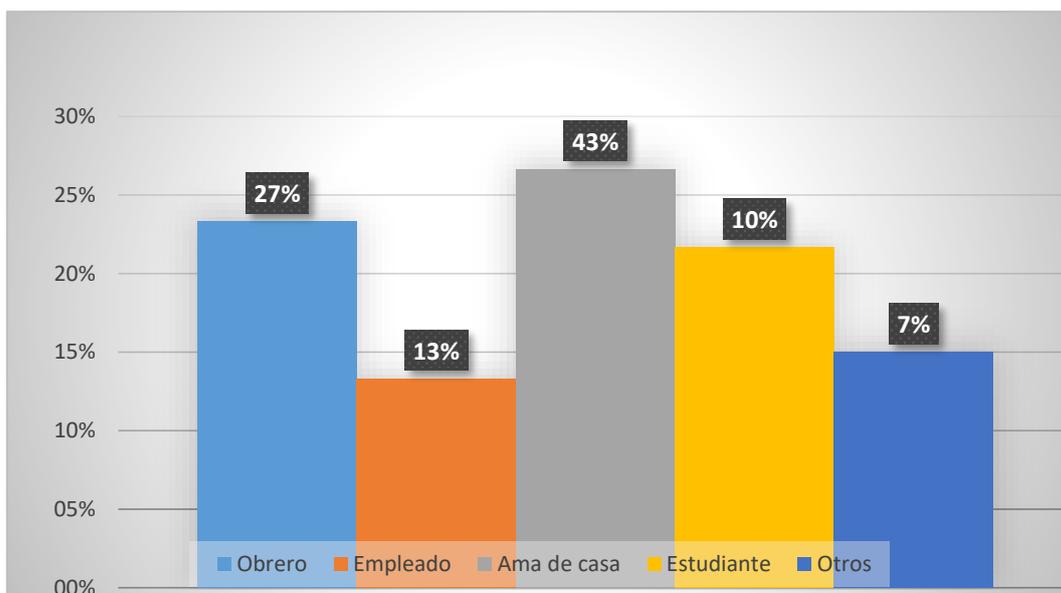
Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

FIGURA 5:
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES: ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

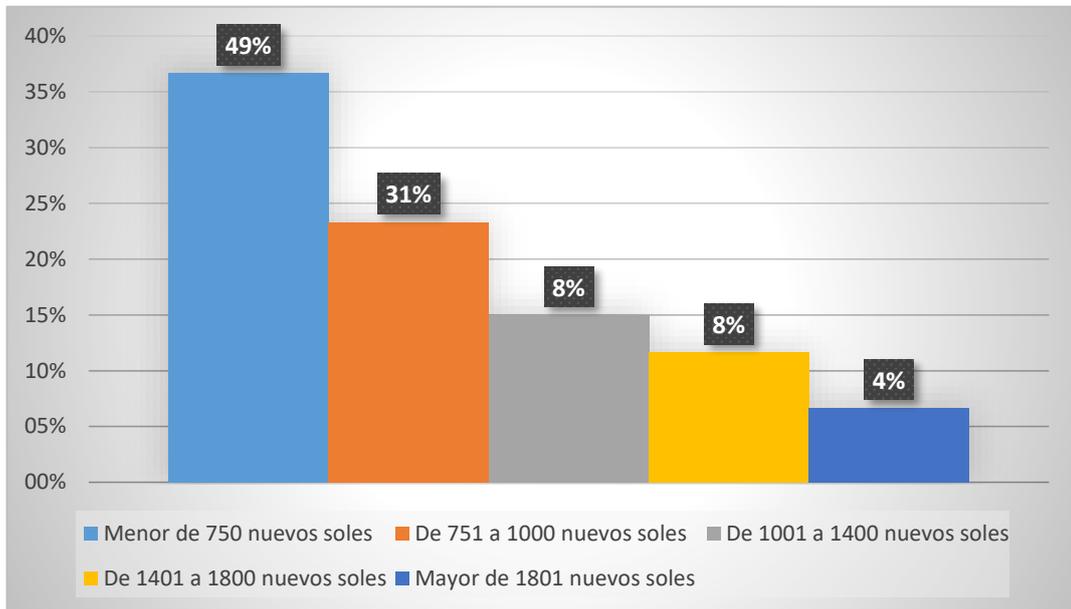
FIGURA 6:
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES: OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

FIGURA 7:

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES: INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

TABLA 3

RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOLÓGICO Y ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.

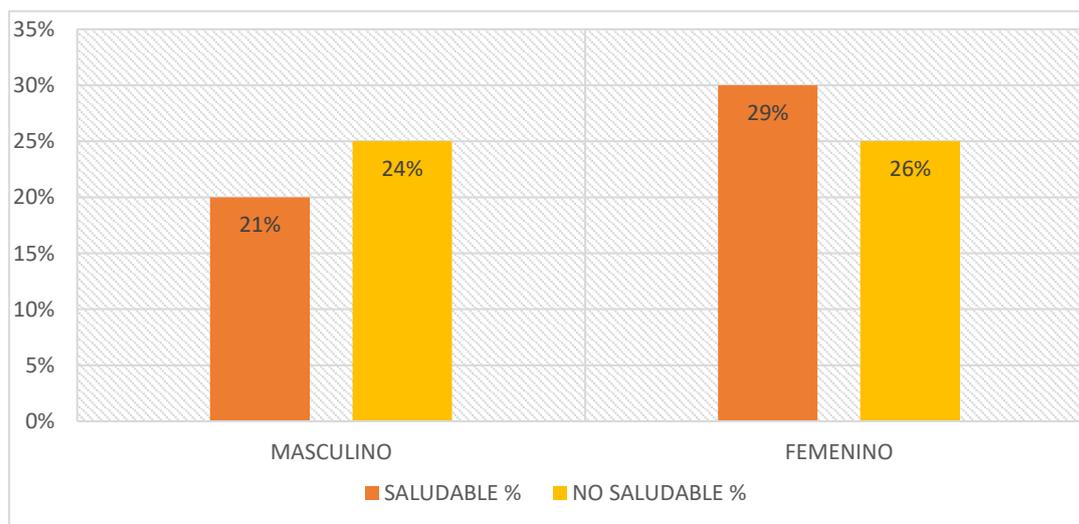
TABLA 3.1. RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA: SEXO DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023

SEXO	Estilo de Vida				Total		Chi Cuadrado
	Saludable		No Saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Masculino	27	21,0	30	24,0	57	45,0	$X^2= 0,60606061$ $G1= 0$ X^2 prueba= $7,81 > 0,05$ No existe relación estadísticamente entre las variables.
Femenino	37	29,0	34	26,0	71	55,0	
Total	64	50,0	64	50,0	128	100,0	

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

FIGURA 8:

RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES – ESTILOS DE VIDA: SEXO DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

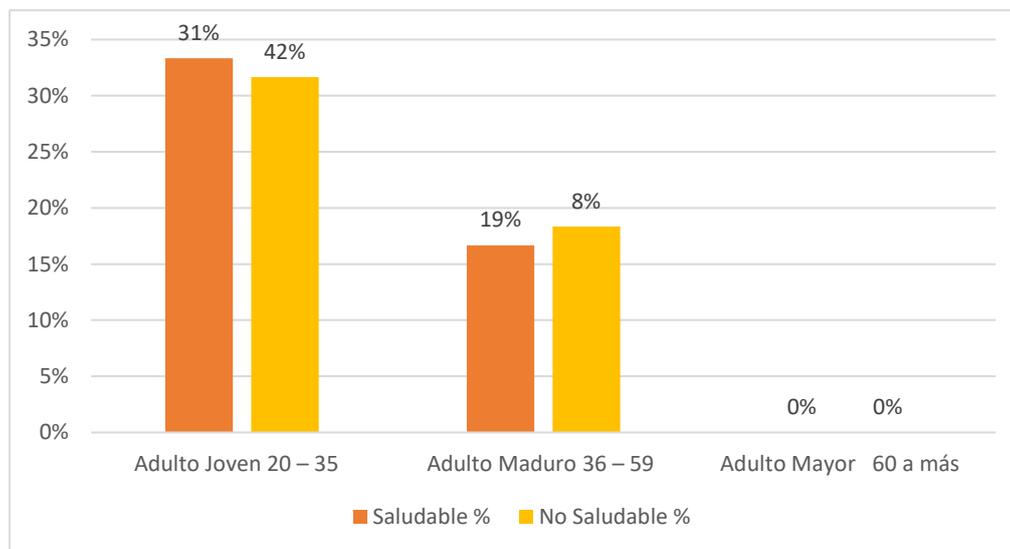
**TABLA 3.2. RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA:
EDAD DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA,
2023**

Factores Biosocioculturales EDAD	Estilo de Vida				Total		Chi Cuadrado
	Saludable		No Saludable		N	%	
Adulto Joven 20-35	40	31.0	53	42.0	93	73	X ² = 0,81783217 G ₁ = 5 X prueba= 12,81>0,05 No existe relación estadísticamente entre las variables.
Adulto Maduro 36-59	24	19.0	11	8.0	35	27	
Adulto Mayor 60 a más	0	0	0	00	0	0	
TOTAL	64	50	64	50	128	100	

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

FIGURA 9:

**RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES – ESTILOS DE VIDA:
EDAD DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA,
2023**



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

TABLA 4

RELACIÓN ENTRE FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.

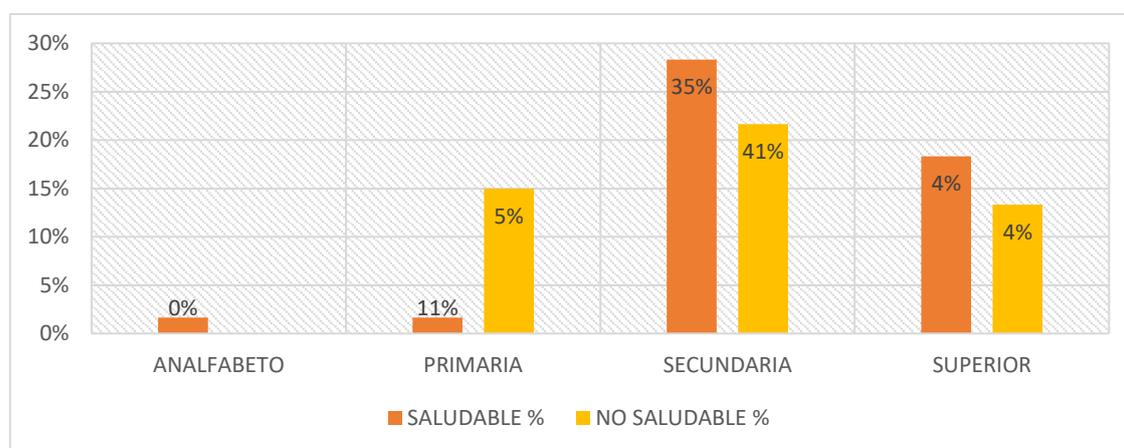
TABLA 4.1. RELACIÓN ENTRE FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA: GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023

Grado de Instrucción	Estilo de Vida				Total		Chi Cuadrado
	Saludable	No Saludable	Total	Chi Cuadrado			
Analfabeto	N	%	N	%	N	%	X ² = 8,41 Gl= 3 X ² prueba= 7,81>0,05. No existe relación estadísticamente entre las variables.
Primaria	0	0%	1	1%	1	1%	
Secundaria	14	11%	6	5%	20	15%	
Superior	45	35%	52	41%	97	76%	
Total	5	4%	5	4%	10	8%	
	64	50	64	50	128	100	

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

FIGURA 10:

RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES – ESTILOS DE VIDA: GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

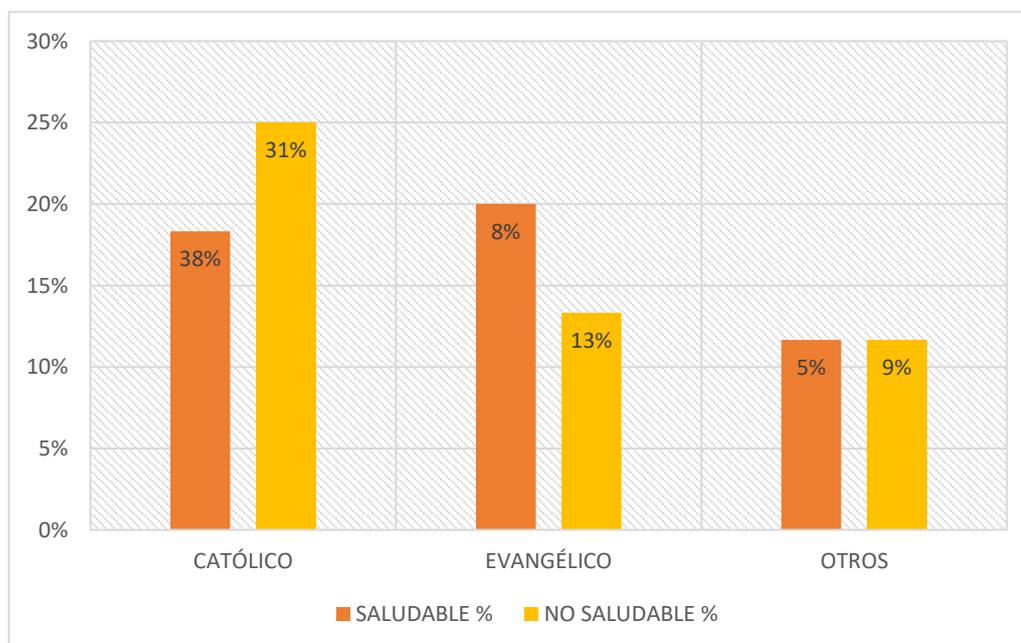
**TABLA 4.2. RELACIÓN ENTRE FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA:
RELIGIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”,
CASMA, 2023**

Religión	Estilo de Vida				Total		Chi Cuadrado
	Saludable		No Saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Católico	48	38%	40	31%	88	69	X ² = 1,4153 Gl= 2 X prueba= 5,991 >0,05 No existe relación estadísticamente entre las variables
Evangélico	10	8%	12	9%	22	17	
Otros	6	5%	12	9%	18	14	
Total	64	50	64	50	128	100	

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

FIGURA 11:

**RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES – ESTILOS DE VIDA:
RELIGIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”,
CASMA, 2023**



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

TABLA 5

RELACIÓN ENTRE FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023.

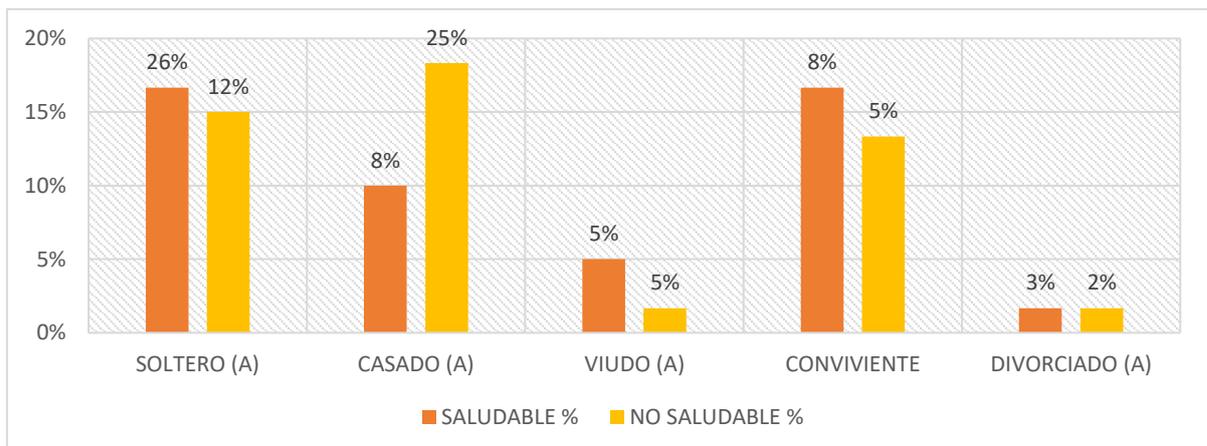
TABLA 5.1. RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES – ESTILOS DE VIDA: ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023

Factores Sociales	Estilo de Vida				Total		Chi Cuadrado
	Saludable		No Saludable				
Estado Civil	N	%	N	%	N	%	
Soltera	33	26%	16	12	49	38	X ² =2,698 Gl= 4 X prueba= 9,487>0,05. No existe relación estadísticamente entre las variables.
Casada	10	8%	32	25%	42	33	
Viudo	7	5%	7	5%	14	11	
Conviviente	10	8%	7	5%	17	13	
Separada	4	3%	2	2%	6	5	
Total	64	50	64	50	128	100%	

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

FIGURA 12:

RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES – ESTILOS DE VIDA: ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

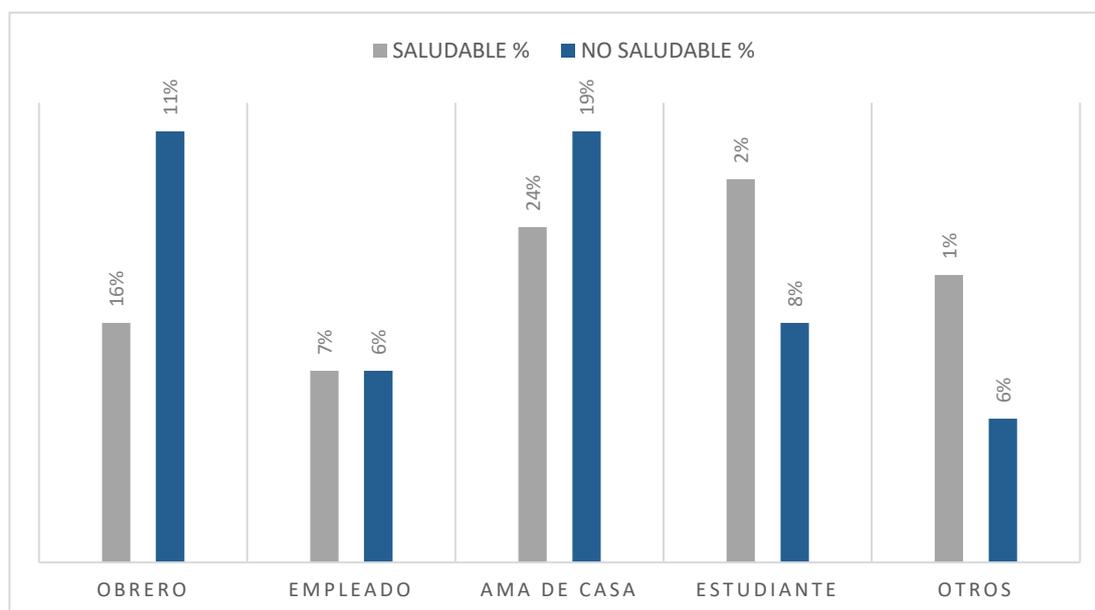
TABLA 5.2. RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES – ESTILOS DE VIDA: OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023

Factores Sociales Ocupación	Estilo De Vida				Total		Chi Cuadrado
	Saludable		No Saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Obrero	20	16%	14	11%	34	27	X ² =3,10 Gl= 4
Empleado	9	7%	7	6%	16	13	
Ama de casa	30	24%	25	19%	55	43	X prueba= 9,486>0,05 No existe relación estadísticamente entre las variables.
Estudiante	3	2%	10	8%	13	10	
Otros	2	1%	8	6%	10	7	
Total	64	50	64	50	128	100	

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

FIGURA 13:

RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES – ESTILOS DE VIDA: OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

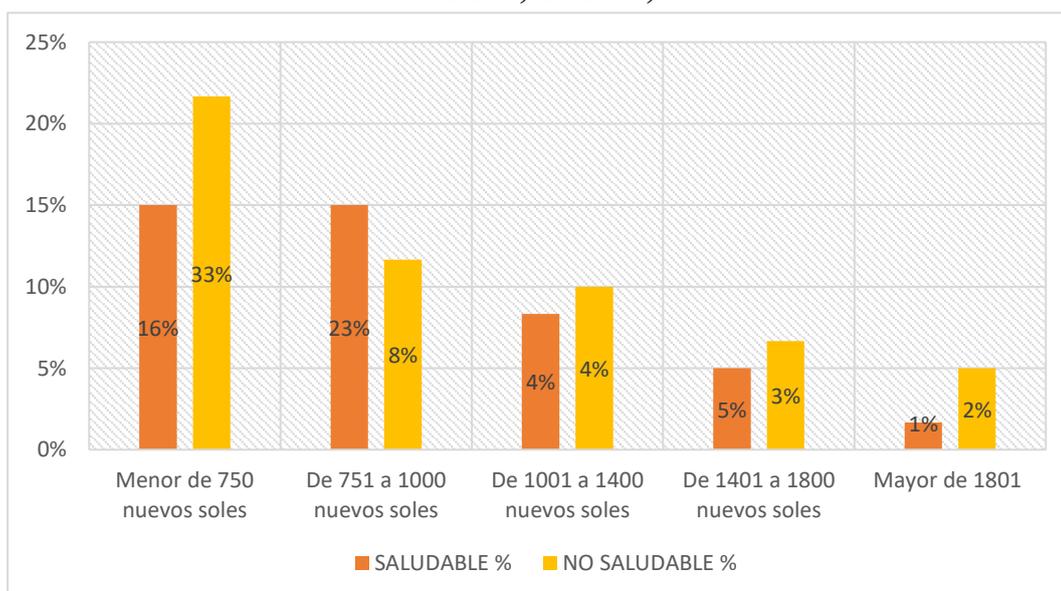
TABLA 5.3. RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES – ESTILOS DE VIDA: INGRESO ECONÓMICO

Factores sociales Ingreso Económico	Estilo de Vida				Total		Chi Cuadrado
	Saludable		No Saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Menor de 750 nuevos soles	21	16%	42	33%	63	49	X ² = 1,627 Gl= 4
De 751 a 1000 nuevos soles	30	23%	10	8%	40	31	
De 1001 a 1400 nuevos soles	5	4%	5	4%	10	8	No existe relación estadísticamente entre las variables
De 1401 a 1800 nuevos soles	6	5%	4	3%	10	8	
Mayor de 1801	2	1%	3	2%	5	4	
TOTAL	64	50	64	50	128	100	

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

GRAFICO 14:

RELACIÓN ENTRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES – ESTILOS DE VIDA: INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA”, CASMA, 2023



Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por los Autores Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado R. Aplicado a los adultos del centro poblado “villa hermosa”, Casma, 2023

DISCUSIÓN

Tabla 1:

En cuanto al estilo de vida del Centro Poblado de Villa Hermosa dio como resultado de los 128 adultos encuestados que el 50% (64) lleva un estilo de vida saludable y el 50% (64) tiene estilo de vida no saludable.

Según Nola Pender el Estilo de vida promotor de salud se refiere al conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan estrecha relación con la salud en un sentido amplio, es decir con todo aquello que provee bienestar y desarrollo de la persona humana. Las conductas habituales de cada individuo son transmitidas por el núcleo familiar que se originan a través de la percepción de la salud y situaciones que son presentadas cotidianamente, reflejando el estilo de vida en diferentes dimensiones como responsabilidad de la salud, actividad física (ejercicio), nutrición, relaciones interpersonales (soporte interpersonal), crecimiento interpersonal (autoactualización), y tratamiento del estrés (manejo del estrés), teniendo en cuenta que pueden ser consideradas como prácticas saludables o prácticas no saludables para la salud.

Realmente lo que sucede con la población de adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa, es un reflejo de lo que está sucediendo a nivel del Perú las personas están expuestas a riesgos en su salud y diversos problemas, ya que optan por estilos de vida no saludables. Una de las causas es el acelerado ritmo de vida, además costumbres que mantienen en cuanto a su alimentación, actividad y trabajo.

Respecto a la dimensión de alimentación; los adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa, consumen de preferencia harinas y comida chatarra; en escasa cantidad frutas y verduras, no preparan el desayuno en casa y prefieren comprarlo en el mercado por ser más económico y fácil de consumir. Algunos adultos refieren no tomar el alimento principal del día por ir temprano a su trabajo.

Los resultados obtenidos se asemejan con la investigación obtenida por, Sandoval E, (54). En donde de un total de 124 adultos encuestados, solo el 49,51% presentaron un estilo de vida saludable y se asemeja en el que 57,49% adultos que llevan un estilo de vida no saludable. Así mismo no se asemeja a los resultados obtenidos por, Jirón J y Palomares G (55) que dio como conclusión que el 32,8% de los adultos tiene un estilo de vida saludable y el 67,1% lleva un estilo de vida no saludable. También asemejan los resultados de Ramos

C, (19), la cual obtuvo que, de 176 adultos encuestados, 39% tienen un estilo de vida saludable y 61% tienen un estilo de vida no saludable.

El estilo de vida es base importante para la buena condición de salud de un individuo, jugando un papel indispensable para la persona, es decir puede ser un determinante para futuros factores de riesgos o de caso favorable como factor de protección, siendo así proceso dinámico en donde no solo se realiza acción o comportamientos individuales, si no que trabaja de manera colectiva con la naturaleza (56).

Las enfermedades vinculadas a un desordenado o mal estilo de vida están presentes en aquellas personas que diariamente consumen alimentos no saludables, no hacen una dieta adecuada, consumen de manera excesiva alcohol y tabaco, en conjunto de una vida sedentaria, todo esto lleva a que desarrollen hipertensión arterial sistemática, diabetes, hiperlipidemias, sobrepeso y obesidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos males crónicos se presentan con un 80% en los países con bajos recursos económicos y con la más alta tasa de población, afectando la vida y dejando un desbalance en la economía de la salud pública (57).

En base a ello se ve pertinente definir los estilos de vida con respecto a los ejes temáticos para su mayor profundización en cuanto al estudio a los adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa.

La alimentación es fundamental para la vida, conectándonos de manera directa con la socialización y el ambiente en que se encuentra el individuo, es el proceso en el cual se logra obtener los nutrientes necesarios para un estado, conservación y manejo del cuerpo. El ser humano necesita de este proceso para poder realizar sus actividades de manera normal. Los nutrientes los cuales se encuentran dentro de los alimentos es las sustancias químicas, que al ser ingeridas el cuerpo las va a descomponer para utilizarla como energía y de esa forma las células podrán realizar sin problemas sus funciones (58).

Por ello los adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa, con respecto a la alimentación se encontró que la mayoría consume sus alimentos tres veces al día, la cual es indispensable para que nuestro cuerpo y organismo cuenten con energía para la realización de las actividades, asimismo es indispensable incluir los diferentes grupos de alimentos para llevar una alimentación equilibrada ya que cada grupo incluye y nos brinda diferentes nutrientes para el buen funcionamiento de nuestros órganos, por consiguiente es importante incluir y

consumir el agua ya que ello ayudara a mantenernos hidratados y contribuye al correcto funcionamiento de los órganos.

Los adultos en el presente estudio por la falta de conocimiento incluyen en su alimentación más carbohidratos que vegetales, la cual el exceso de ello causa a la larga el aumento de peso por consiguiente puede adquirir enfermedades crónicas, asimismo el consumo excesivo de carbohidratos en la comunidad no es solo por la falta de conocimiento sino también por la falta de ingresos económicos al hogar y aquellos adultos se ven influenciados en adquirir aquellos alimentos por la economía que manejan.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declara que la actividad física, es todo aquel movimiento corporal que realiza el cuerpo y que requiera o exija desgaste de energía. Esta ayuda en la disminución del riesgo a tener hipertensión, cardiopatía coronaria, deficiencia cardiovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caída, así mismo mejora la calidad de la salud ósea y funcional, además es un factor importante para el desgaste de energía, lo cual ayuda a equilibrar las calorías y controlar el peso (59).

Para la población adulta es recomendable acumular una cantidad de 150 minutos a la semana de actividad física, ya sea realizando una rutina de movimientos aeróbica o realizando 75 minutos semanales de ejercicio de manera fuerte o intensiva. Estos consejos según la OMS son aplicables para los adultos en general, sin importar su género, estatus social, raza o etnias. De esa manera al avanzar la edad hacia convertirse en adulto mayor, disminuirán los riesgos de fractura vertebras o caderas y reduciendo la densidad de minerales en la columna vertebral (60).

De acuerdo a la actividad física en los adultos del presente estudio, no realizan con continuidad ejercicios por al menos 20 minutos, esto sucede por lo que los adultos se encuentran más en las labores del trabajo, hogar o negocio, que han dejado de lado la actividad física, por lo que se considera que no están teniendo un estilo de vida adecuado, al no realizar actividades físicas trae consecuencia para la salud volviendo más lento el metabolismo, trayendo también consigo enfermedades crónicas degenerativas como la hipertensión, diabetes, para ello la personas deben tomar conciencia y al menos realizar 20 minutos de actividad física diaria, creándose una rutina para la semana.

El estrés para la Organización Mundial de la Salud (OMS) es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”. Ocurre cuando la persona se encuentra

envuelto en un desafío físico o emocional. Aquellos factores que se debe conocer al respecto es, el entorno, la percepción de la persona de sus propios recursos y como la persona percibe el entorno, de manera se tiene que estar al tanto de lo que sucede alrededor, para poder reaccionar de forma adecuada frente a cualquier situación. Presenta tres fases a las cuales afrontar, la primera es la fase de alarma, en la cual es individuo está en un estado de presión y podría reaccionar de forma inadecuada, la siguiente fase es la de resistencia, en donde intenta controlar los ataques de estrés y por último la fase de agotamiento, el individuo no puede resistir más (61).

Para el buen manejo de estrés y de esa manera evitar muchas dificultades, el adulto debe realizar ejercicios para librar la tensión y relajarse, evitar situación que podrían causar estrés, ocupar el tiempo libre en hacer cosas que sean de interés o agrado, dormir las horas recomendadas, llevar una dieta saludable y aprender a decir no, lo cual ayudara a poner límites entre las personas que estén alrededor (62).

Con respecto al manejo del estrés, en al adulto del presente estudio, la mayoría sabe identificar situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida, por la que refirieron algunos que asistieron a alguna charla sobre el manejo del estrés, tratando de corregir los miedos, y adaptarse al ritmo de vida, por ello al encontrarse ante una situación estresante considerar las técnicas de relajación, como el realizar ejercicios de respiración, tomar una siesta, pasear o pensar en cosas agradables, construyendo habilidades para hacer frente a ello, asimismo las personas adultas constantemente se encuentran expuestos a agentes estresores por la propia rutina que ejercen a diarios, ya que algunos son jefes de hogares, el trabajo es arduo entonces son vulnerables ante el estrés.

La cual aquellos adultos que pasan por un problema de estrés deben tomar su tiempo en pensar a darle solución, para no llenarse de ira sino tratar de resolver la situación en la que se encuentra y siempre mantener la actitud positiva, por ello si se presenta constantemente el estrés es perjudicial para la salud, por ello en la entrevista que se tuvo acerca de la técnica para puedan ponerlo en práctica ante cualquier circunstancia.

El apoyo interpersonal promueve el sentido de presencia y se observa una mejora en las oportunidades para la integración y participación social, la realización de actividades agradables y el disfrutar experiencias positivas en compañía de otras personas. El interactuar de forma constante con diferentes personas ayuda a desarrollar la propia identidad y

autoestima, de esa manera se hará posible la representación de diversos roles e incrementando la percepción de estabilidad y control sobre el entorno (63).

De acuerdo al estudio en cuanto al apoyo interpersonal, los adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa, se relacionan con facilidad con los demás, manteniendo buenas relaciones interpersonales, esto es importante para la persona, porque ve en los demás como un apoyo moral, asimismo es indispensable el relacionarse con los demás porque genera el desarrollo integral en la persona favoreciendo en la adaptación de las personas que les rodea sea en el trabajo, vecinos u otro.

Todas las personas en general, sin importar razas ni religiones quieren sentirse bien consigo mismo, cumplir cada meta que se propongan e imaginar en un futuro en donde estén realizados como lo pensaron. Esas ganas de querer ser todo lo que tienen como visión a futuro, son las necesidades de autorrealización. Se les llama así a las necesidades que se concentran en la manera de poder desarrollarse uno mismo, es decir, a la propia voluntad y persecución incansable de dar un sentido por el cual vivir, fijándose sueños que, al pasar el tiempo, se irán forjando y ayudando a motivar el sentido de vida (64).

Se manifiesta mediante el deseo indescriptible de lograr encontrar la felicidad personal y de tener una vida saludable, por ello, es de carácter importante el poder conocerse uno mismo, en todos los aspectos, para así saber cuáles son las aspiraciones personales que ayudara a motivar en los distintos ámbitos de la vida, como son la familia, amistades, trabajo y actividades sociales. Para lograr un buen inicio hacia la autorrealización, el ser humano primero tendrá que encontrarse consigo mismo (65).

Los adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa, se tuvo como resultado en cuanto la autorrealización, que se encuentran satisfechos con lo que han alcanzado, con las actividades que realiza, porque es su esfuerzo hasta el momento y para ellos les engrandece, ya que se lo ganaron con esfuerzo y dedicación para alcanzar todo lo que les rodeo, esto es importante que la mayoría sepa reconocer sus logros porque hace que crezca su autoestima, pese a las circunstancias o condiciones en la que se encuentren sino por la actitud que tomaron frente a ello.

La responsabilidad en la salud va a depender en cierta medida del mismo individuo, según el tipo de comportamiento que efectué, se define de esta manera porque es la interacción que tiene la persona con el medio ambiente. De modo que el comportamiento de

salud, va a depender de las acciones o formas de actuar, por ello se dice que el único responsable de la salud es el propio individuo, adoptando hábitos de vida adecuados para así mantener un estilo de vida considerable, esto se da mediante el cuidado de la higiene, las dietas saludables, una mente libre de estrés, realizando actividades y ejercicios físicos (66).

Por consiguiente, en cuanto a la responsabilidad en salud en los adultos de la presente investigación, mantienen una responsabilidad ya que acuden al establecimiento de salud para realizarse un cheque médico, tomando en cuenta las recomendaciones que les brinda el personal de salud, ello es importante porque se preocupan por el cuidado en su salud y así puedan mejorar su estilo de vida, y opten por actitudes positivas para el bienestar de su salud, esto indica que son conscientes de las acciones que realizan para no deteriorar su salud sino más bien mediante la búsqueda de la educación o campañas educativas desean mejorar.

Luego de analizar estos factores en los adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa-Casma, se concluye que la mitad cuenta con un estilo de vida saludable, lo que significa que aquellos adultos cuentan con un estilo de vida adecuado, haciendo saber su buena alimentación, teniendo una dieta saludable basa en verduras, frutas y proteínas. Presentan un buen manejo del estrés, evitando situaciones que pongan a juego su estado emocional y cognitivo. El tener un buen estilo de vida refleja su responsabilidad en la salud, se preocupan por sentirse y estar bien, asisten a sus chequeos eventualmente para un mejor control saludable.

Por otro lado, la mitad de adultos que presentó un estilo de vida no saludable, se concretó que sus hábitos alimenticios son de baja calidad, ya sea por motivos de trabajo, que salen de sus casas sin desayunar y almuerzan en un horario inadecuado o por la falta de ingresos económicos para poder comprar alimentos saludables, es por ello que su cuadro de estrés es significativo, preocupándose por tratar de subsistir de manera adecuado, según su criterio. De tal manera que no son totalmente conscientes del precario estado de salud con el que cuentan.

Como propuesta de mejora, se sugiere que el personal de salud de la jurisdicción Villa Hermosa, deben de sensibilizar a los adultos con la finalidad de educar y potenciar a que mejores sus hábitos para el buen manejo de su estilo de vida, para comprendan la importancia de una alimentación balanceada, de al menos realizar actividad física por 20 minutos al día,

asimismo el manejo del estrés y la importancia de la responsabilidad con su salud y puedan prevenir diferentes enfermedades que a la larga disminuye la calidad de vida.

Tabla 2:

En cuanto a los factores biosocioculturales, del 100% (128) de adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa, el 55,0% (71) son de sexo femenino, el 73,0% (93) son adultos jóvenes, el 69,0% (88) profesa la religión católica, el 76,0% (97) tiene grado de instrucción secundaria, en cuanto al estado civil el 38,0% (49) son solteros, el 26,7%(16) tienen una ocupación de ama de casa, y el 49,0% (63) tiene un ingreso económico menor a s/750.00 soles.

Por consiguiente, en el presente estudio se encontró con que la mayoría son adultos jóvenes, asimismo menos de la mitad profesa la religión católica, la mitad cuenta con grado de instrucción primaria, menos de la mitad son solteros, tienen ocupación ama de casa, y un ingreso económico menor a 750.00 soles.

En la investigación se obtuvo que la mayoría son adultos jóvenes, se conoce que en esta etapa se encuentran posicionando en el aspecto psicosocial y laboral, la cual es importante que en esta etapa de vida logren adquirir hábitos saludables como el realizar actividades físicas periódicas para prevenir diferentes enfermedades con la finalidad de llegar a la tercera edad con una calidad de vida adecuada, he ahí la importancia del rol del adulto joven, para actúan como agentes del cambio social, desarrollo económico y el progreso de la sociedad.

No exime presentar con menos de la mitad al adulto, siendo en esta edad los que, con mayor frecuencia promueven la capital humana de la sociedad actual, teniendo una identidad social, familiar, generando beneficios para la sociedad en su conjunto y reemplazando en muchos casos, carencias y fallas propias de una sociedad que privilegia valores erráticos e improductivos en lo que respecta a la condición humana. Por ello la importancia de tener hábitos saludables en este grupo etario y continuar con la educación para que promuevan estilo de vida que le conlleve a obtener beneficios para la salud.

En cuanto al estudio se obtuvo que la mayoría son de sexo femenino, por la que en el momento que se aplicó el cuestionario en el Centro Poblado de Villa Hermosa, las que se encontraban más en casa son las mujeres, siendo aquella ama de casa y por ende desempeñándose en cosas del hogar, y los varones en ese momento se encontraban en el trabajo, y puedan contribuir en la familia y mejorar su calidad de vida.

Por consiguiente, sabiendo que la mayoría son mujeres y se dedican al hogar, cumpliendo el rol de madre, a la larga repercute en la salud de la mujer ya que por parte de sus parejas no les permite laborar, convirtiéndose en mujeres dependientes, tal vez truncando sus anhelos y sueños por salir adelante, volviendo al sexo femenino sumisas y vulnerables ante cualquier circunstancia.

Los resultados obtenidos difieren con el estudio de Cuevas Y, (23) donde obtuvo que el 45,38% son adultos maduros, el 26,15% tienen grado de instrucción primaria completa, el 39,23% tienen estado civil casados, con respecto a la ocupación el 58,46% son agricultores y el 78,46% tienen un ingreso económico de 100 a 599 soles, del mismo estudio se asemeja con el sexo que obtuvo que el 56,15% donde sexo femenino, y el 63,85% profesan la religión católica.

Otro estudio se asimila con los resultados por Ordiano C, (24) donde obtuvo que el 57,0% son de sexo femenino y también con respecto a la religión que obtuvo que el 80,0% profesan la religión católica, asimismo difiere con los factores biológicos en cuanto a la edad donde el 60,0% son adultos maduros, el 20,0% tienen grado de instrucción primaria completa, el 33,0% son de estado civil casada, en cuanto a la ocupación el 10% son agricultores y el 49,0% tiene un ingreso económico de 100 a 599 soles.

Por ello los factores biosocioculturales son un conjunto o colectivos que conlleva al hábito que adquirimos a lo largo o tiempo intersticial de la vida para hacer referencia al proceso o fenómeno relacionado con los aspectos biológicos, sociales y culturales; que están conformados por la edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico y cada uno de estos factores determinará los hábitos o estilos que adquiera una persona de las cuales pueden ser modificables o no modificables (67).

Por ello en primer lugar tenemos a la edad del individuo expresada como un periodo de tiempo que ha pasado desde el nacimiento hasta la última etapa de vida que se expresan en años. Asimismo, es la que corresponde con el estado funcional de nuestros órganos, comparados con patrones estándares para una edad. La cual etapa adulta lo clasificamos en adulto joven que inicia alrededor de los 18 años y concluye a los 35 años, en esta etapa el individuo desarrolla la adaptación en cuanto a los roles sociales, sentimentales, familiares, es decir que empieza a hacerse responsable (68).

Continua con la etapa adulto maduro en esta etapa ya alcanzo la madurez en cuanto a los social, se realiza un balance de los logros y el cumplimiento de metas, por ultimo no encontramos con la última etapa de la vida el adulto mayor donde en esta etapa se encuentran en situaciones de riesgo que afectan sus derechos a la vida, salud, integridad, dignidad, igualdad y la seguridad social, entre las que se encuentran la pobreza, el maltrato, la violencia, el abandono y la dependencia (69).

El sexo se define como la condición biológica para clasificar a la mujer y varón a partir de sus características biológicas, tales como los genitales, órganos sexuales y elementos biopsicosocial, y de ello lo delimita en género femenino y masculino, por la cual también se define en los términos de la actividad, los sentimientos asociados, las preferencias entre otros factores que delimita el ser mujer o varón (70).

En cuanto al estudio se obtuvo que la mayoría son de sexo femenino, por la que en el momento que se aplicó el cuestionario en el Centro Poblado de Villa Hermosa, las que se encontraban más en casa son las mujeres, siendo aquella ama de casa y por ende desempeñándose en cosas del hogar, y los varones en ese momento se encontraban en el trabajo, y puedan contribuir en la familia y mejorar su calidad de vida.

Por consiguiente, sabiendo que la mayoría son mujeres y se dedican al hogar, cumpliendo el rol de madre, a la larga repercute en la salud de la mujer ya que por parte de sus parejas no les permite laborar, convirtiéndose en mujeres dependientes, tal vez truncando sus anhelos y sueños por salir adelante, volviendo al sexo femenino sumisas y vulnerables ante cualquier circunstancia.

Seguidamente tenemos a los factores culturales, siendo un conjunto de modo de vida y costumbres, conocimiento y el grado de desarrollo que adquirió la persona a lo largo de su vida, y puedan desarrollar juicio crítico, con valores en la toma de decisiones. De tal manera, la religión es un conjunto de sistemas culturales, de creencias y visiones del mundo, que relaciona la humanidad, con lo espiritualidad y valores (71, 72).

Con respecto a la religión, menos de la mitad de adultos profesan la religión católica, la cual la religión católica, es que menos reglas o ataduras tiene hacia la persona, en cuanto a la vestimenta, alimentación y salud, donde la persona puede desenvolverse con normalidad sin desplazar sus creencias, costumbres y valores, por ello es indispensable el saber actuar

de la persona frente a una situación, utilizando sus juicio crítico, respetando los valores de los demás sin subestimar su personalidad.

De la misma manera contamos con menos de la mitad de adultos que profesan la religión evangélica, donde las personas que congregan en esta religión, son vulnerables a ciertas acciones, ya que la religión evangélica consta de reglas y prohibiciones, como el modo de vestimenta, e interfiere en las costumbres de la persona, la cual hay limitaciones, así también es importante recalcar sobre esta religión, acerca de los diezmos y por ende perjudica en la calidad de vida de aquellas personas ya que con esfuerzo de su arduo trabajo aquellas personas se ven obligados a brindar el 10% de aquellas ganancias, disminuyendo el ingreso para la alimentación, educación, salud y vestimenta en su hogar.

Por otro lado, repercute esta religión de manera favorable en la salud sexual y reproductiva en la mujer ya hoy en la actualidad, la religión evangélica acepta el uso de los métodos anticonceptivos y que la personas tienen derecho a elegir cuantos hijos tener, siendo un punto favorable para aquellas mujeres.

El grado de instrucción de una persona es el grado más elevado o alcanzado o en curso de una persona, donde atraviesan un proceso de adquisición de conocimientos, orientadas a desarrollar algún tipo de destreza laboral (73).

En cuanto al grado de instrucción de los adultos más de la mitad tienen grado de instrucción secundaria, sabemos que los niveles que adquiere la persona te va brindar un mejor conocimiento acerca de posibles problemas de salud que aqueje la persona y sepa cómo manejarlo, la cual no pudieron acceder a estudiar el nivel superior o técnico, ya que sus posibilidades no les permitía, además se comprometieron jóvenes siendo otro factor condicionante que les imposibilitaba tomar una carrera profesional, por ello es indispensable que por medio de sesiones educativas puedan adquirir conocimiento acerca de temas referida a la salud, pudiendo así contribuir en la mejora de la condiciones de vida y lleven un estilo de vida saludable.

La minoría tiene un grado de instrucción primaria y analfabeta, esta deserción de estudios que algún momento de su vida optaron los adultos en estudio, repercutirá de cierta forma en la salud y adquisición de hábitos o estilos de vida no saludables, si bien es cierto detrás de esta disección de cada adulto tiene una historia talvez por trabajar y ayudar a sus padres, o que ya no hubo la posibilidad continuar por diferentes motivos, he ahí la implicancia de la

estrategias de las diferentes reformas del país el porqué de la diseción de estudios, repercutiendo en la sociedad y el acrecentamiento de educación peruana.

Los factores sociales son la circunstancia que la persona viven, crecen, trabajan por la cual aquellas circunstancias son los resultados de la distribución de ingresos, siendo un conjunto de normas, comportamientos y derechos definidos culturalmente que se esperan que una persona cumpla o ejerza. Dentro este factor está el estado civil que es la calidad o posición permanente, en pocas palabras es el estatus que ocupa un individuo dentro de la sociedad, en relación a su familia, otorgando derechos, obligación y deberes (74, 75).

De acuerdo al estudio encontramos que la menos de la mitad de adultos son solteros, la cual aún no han dado el siguiente paso, más que solo se están dedicando al trabajo, apoyar económicamente a sus padres y hermanos contribuyendo en el hogar ya que la mayoría son hermanos mayores, que en alguno de ellos se quedaron huérfanos y pasaron a ser los tutores de los hermanos menores y por ende repercutiendo en aquellas personas en su educación y a la vez en su salud mental y social.

También existe que menos de la mitad son casados y convivientes, el estar casado es un paso de fortalecimiento para el lazo familiar, donde denota un ambiente de compañía, confianza y a la vez muestra un reto, siendo también un beneficio para la salud, ya que la mujeres gozan de una mejor salud emocional y el hombre mejora la salud física, y además va a favorecer ya que uno cuidara del otro y les convierte en personas más responsables y disciplinados; asimismo tenemos a los adultos que son convivientes, ya que por las diferentes circunstancias no han podido concretar su matrimonio.

La ocupación es una actividad, con sentido en la que la persona participa cotidianamente y que puede ser nombrada por la cultura, siendo la herramienta principal que posee una persona (76).

Con respecto a la ocupación en los adultos, menos de la mitad se ocupan al hogar, ama de casa, en particular las personas que se ocupan de esa gran labor son las mujeres; ellas se ocupan al cuidado de los hijos, limpieza y orden en el hogar, dedicando más a aquella labor y dejan de lado el cuidado personal, ya que las mujeres cuando se convierten en madres y esposa o conviviente, dan todo por la familia, la cual de cierto modo es importante, pero a la larga el dedicarse más al hogar les convierte en mujeres sumisas, dependientes, afectando a su salud, ser ama de casa es un duro trabajo sin reconocimiento y que prácticamente hasta el

día de hoy se asume casi por imposición en gran medida por parte de las mujeres. Ya que aquellas mujeres aun no alcanzan el nivel educativo, por distintos motivos y ello hace que aquellas mujeres, se aferren a esa acción y no hagan crecer su valor, su autocrítica.

De la misma forma, menos de la mitad de adultos se dedica a la agricultura, el trabajo de campo es duro, sacrificado, y muy poco remunerado, aquellos hombres y mujeres que se dedican a esta labor, prácticamente pasan fuera de casa casi todo el día, sin el goce de estar con sus familiares, bajo el sol todo el día, además aquellos agricultores están expuestos a diferentes riesgos o de padecer alguna enfermedad, por sobre exposición a agentes químicos, al sol entre otros factores de riesgo, perjudicando la salud de la persona.

El ingreso económico, hacen referencia a todas las entradas que recibe una persona, siendo una remuneración que se obtiene al realizar alguna actividad, esto también puede ser por alguna renta o venta de algún inmueble (77).

Menos de la mitad de los adultos en estudio tienen un ingreso menor a 750.00 soles, si bien es cierto el ingreso económico ayuda a solventar los gastos tanto en salud, educación, alimentos, vestimenta, y otras necesidades que tenga la persona, por ende favorece en la mejora de la calidad de vida en cuanto la obtención de hábitos saludables, pero el obtener una remuneración menos de la remuneración mínima vital, genera en la persona incertidumbre, afectando en la mejora de la calidad de vida, la cual no podrá dar un mejor estatus a su familia, y aquellas personas obtén por estar en otras labores y conseguir otro trabaja siendo esto perjudicial para las salud mental, generando un impacto más en la población.

Asimismo, en el estudio existe un mínimo de adultos que tienen un ingreso mayor a 1000.00 soles, el aumento de sueldo o de ingreso o que los empleadores sepan brindar los beneficios que se merece un trabajador es gratificante para la persona porque va permitir en él, que labore con satisfacción, y brinde a su hogar la protección debida para ir mejorando su calidad de vida, así es donde la persona opta por mejorar su estilo de vida ya que gracias a la mayor cantidad de ingreso podrá mejorarlo.

Después de haber analizado el contexto del factor biosocioculturales, se tuvo que la mayoría de adultos son de sexo femenino, adulto joven, y profesan la religión católica, la mitad tiene grado de instrucción secundaria y menos de la mitad son amas de casa, con ingreso económico menor a s/.750.00 soles.

Para Marc Lalonde, el componente estilo de vida representa el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su propia salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control. Desde el punto de vista de la salud, las malas decisiones y los hábitos personales perjudiciales conllevan riesgos que se originan en el propio individuo. Cuando esos riesgos tienen como consecuencia la enfermedad o la muerte, se puede afirmar que el estilo de vida de la víctima contribuyó a ello

Por ello se sugiere, que los profesionales de la salud comunidad sensibilicen a los pobladores en cuanto a temas de salud: alimentación adecuada, actividad física y también temas de emprendimiento para las mujeres puedan generar sus propios ingresos y dar valor a su persona y puedan realizar otras actividades y logren adquirir una mejor condición de vida.

Asimismo, se sugiere a que el personal de salud del Centro Poblado de Villa Hermosa, realice servicios comunitarios con la finalidad de acceder a los adultos y ellos concienticen la importancia de llevar un estilo saludable, consumiendo alimentos ricos en vitaminas y proteínas, ya que les ayudara en su salud y así mismo para el bienestar de su familia.

Tabla 3:

En cuanto al factor biológico de los adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa, tenemos que el 55,0% son de sexo femenino con estilo de vida saludable y el 45,0% son masculino con estilo de vida no saludable. En cuanto a la edad, la mayoría son adultos jóvenes; el 75,0% tienen un estilo de vida saludable y el 31% tienen un estilo de vida no saludable.

En la investigación llevada a cabo en el adulto, en relación al factor biológico: sexo con el estilo de vida no se encontró relación estadísticamente significativa de Chi cuadrado de dependencia de criterios $X^2 = 0,60$; $gl= 1$; $p=7,81 > 0, 05$. Asimismo, la edad con el estilo de vida la cual no existe relación estadísticamente significativa $X^2 = 0,81$; $gl=2$; $p=12,81 > 0, 05$.

Los resultados muestran que no existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida de los adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa, estos resultados se deben a que cada persona es un ser racional y consciente de sí mismo, poseedor de una identidad propia para la realización de prácticas o hábitos de salud, y hará su propia elección independientemente de su sexo. Asimismo, encontramos al realizar esta investigación la falta

de interés de las personas para realizar cambios en sus hábitos, comportamientos o actitudes alterando su bienestar físico y mental sin tomar en cuenta su género.

La comprensión de las teorías y modelos de enfermería llevan consigo un amplio recorrido de discusión que contribuye al crecimiento de la disciplina. El Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender, es ampliamente utilizado por los profesionales de enfermería, ya que permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables.

Estos resultados difieren al estudio por Ramos C, (20), donde menciona que no existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida, haciendo uso del Chi cuadrado ($\chi^2=1,895$, $P=0,169 > 0,05$). Asimismo, estos resultados difieren con el estudio realizado por Cuevas Y, (23), que no existe relación significativa entre el sexo y el estilo de vida, haciendo uso del Chi cuadrado ($\chi^2= 0,133$; $gl=1$; $P= 0,715 > 0,05$), como también difiere con el estudio por Ordiano C, (24), que no existe relación el sexo con el estilo de vida, haciendo el uso de la estadística Chi ($\chi^2 = 1,272$; $1gl$. $P= 0,259 > 0,05$) lo mismo con la edad no existe relación estadísticamente entre las variables ($\chi^2 = 5,963$; $2gl$. $P= 0,051 > 0,05$).

El termino estilo de vida está referido a una serie de hábitos que van a permitir un bienestar físico, mental y social, la cual es un equivalente de como es el modo de vida de cada persona, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, vivencias, relaciones con el entorno e interpersonales, por ello se quiere lograr que la persona conozca los beneficios que conlleva un hábito saludable para que pueda mitigar los factores de riesgo que alteran la salud del individuo (78).

Por ende, tenemos al factor biológico como predictor que conlleva hábitos saludables, que es la constitución de la carga genética, desarrollo y envejecimiento, por la cual tenemos el sexo, que permite diferenciar entre hombre y mujer por la parte fisiológica y específicamente se evidencia en las características cromosomáticas, hormonales, genitales y reproductivas (1, 79).

Por otro lado, el ser hombre o mujer genera un aspecto diferente para cada individuo y en ello está el estilo de vida, cada género adquiere su propio estilo de vida, por ejemplo, en el sexo femenino no disfrutan de un buen estado de bienestar porque no se encuentran emocionalmente bien, ya que muchas mujeres cargan con problemas emocionales que

influyen en todos los aspectos de su vida, por la cual se argumenta que existen factores que limitan su bienestar de la mujer, debido que la mujeres son están más pendientes de su entorno que cuidar su estado de salud, y en ello está el aspecto personal (80).

En los varones también repercute la adopción de un estilo de vida saludable por ello la progresiva adopción de hábito inadecuados que están teniendo los varones es el consumo de bebidas excesiva de alcohólicas, el estrés, poca actividad física esas conductas de comportamientos que están teniendo quiere decir que no están llevando un estilo de vida saludable y conforme va pasando el tiempo van poniendo en riesgo su salud (80).

Por consiguiente, en esta investigación del adulto en el Centro Poblado Villa Hermosa, se encontró que no existe relación estadísticamente significativa en factor biológico: sexo, con el estilo de vida, es decir que el sexo no es un factor predictor para llevar un estilo de vida, sino es la persona quien debe de tomar conciencia en los hábitos que maneja sea hombre o mujer, ya que los factores de riesgo recaerán en ambos sexos, por ello la mujer es una pieza clave en su familia y comunidad y pueda optar por los cambios positivos, y provea mejores hábitos en su familia, en cuento al varón siendo los que llevan la economía al hogar, son ellos que pueden dar el cambio también en su familia, ya que todo no es trabajo sino deben tener un tiempo de ocio en su familia y ello también contribuye en el cambio.

Asimismo, las mujeres por instinto son más cuidadosas, más organizadas y es importante que puedan lograr concientizarse y opten en cambiar las malas conductas de estilo de vida saludable, para que puedan prevenir de sufrir diferentes enfermedades no transmisibles y de eso modo puedan gozar de una salud saludable. Si los adultos de a poco a poco empiezan a modificar las malas conductas, eso permitirá que enseñen y ayuden a que sus hijos desde pequeño adquieran buenas conductas y así llevaran un estilo de vida saludable.

Por consiguiente, la edad también se encuentra dentro del factor biológico la cual es una característica biológica del ser humano, y se define como cantidad de años adquiridos por una persona cronológicamente a lo largo de su vida. Existen diversas formas de clasificar los grupos etario, pero para el estudio se utilizó la clasificación de la OMS, adulto joven, adulto maduro, y adulto mayor (68).

En la presente investigación la mayoría son adultos jóvenes, la cual existe predisposiciones de cambio de actitudes y comportamientos, ya que por el mismo hecho que

son jóvenes, recién empiezan encaminándose en la búsqueda de conocimientos y actitudes, por ende, se puede mejorar los hábitos, y contemplar un estilo de vida adecuada y favorezcan su salud.

Por ello se sugiere que los adultos se aboquen a las estrategias que nos brinda el Ministerio de Salud, donde brinda enfoques de estilos de vida y puedan disfrutar y gozar de buena salud.

Tabla 4:

Con respecto al factor cultural relacionado con el estilo de vida, tenemos al grado de instrucción que el 76,0% tienen secundaria y el 35,0% de ellos tienen un estilo de vida saludable y el 41,0% no saludable, en cuanto a la religión el 69,0% profesan la religión católica, y el 38,0% tienen estilo de vida saludable y el 31,0% no tiene estilo de vida saludable.

Según Nola Pender, El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables. Esta teoría continúa siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria.

De acuerdo a la relación del factor cultural: grado de instrucción con el estilo de vida no se encontró relación estadísticamente significativa de Chi cuadrado de dependencia $X^2 = 8,41$; $gl = 3$; $p = 7,81 > 0,05$. Asimismo, la religión con el estilo de vida la cual no existe relación estadísticamente significativa $X^2 = 1,42$; $gl = 2$; $p = 5,91 > 0,05$.

Los resultados obtenidos difieren con el estudio realizado por Ordiano C, (24). La cual concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre el grado de instrucción con el estilo de vida al hacer uso de la estadística Chi ($\chi^2 = 16,173$; $6gl$. $P = 0,013 < 0,05$); pero se asemeja del mismo estudio con el factor de relación entre el estilo de vida concluyendo que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables ($\chi^2 = 9,995$; $2gl$. $P = 0,007 < 0,05$).

Asimismo, el resultado de la investigación se asemeja con el estudio realizado por Estelita J, (25). Con respecto al grado de instrucción con el estilo de vida, al utilizar la

estadística Chi cuadrado independencia, se encontró ($\chi^2 = 10,675$ 4gl. $P = 0,530$ y $P > 0,05$) la cual no existe relación estadísticamente significativa entre las variables, de la misma manera con el factor cultural de religión no existe relación estadísticamente significativa entre las variables ($\chi^2 = 0,322$, 1gl. $P = 0,57$ y $p > 0,05$).

También se encontró semejanza con los resultados realizado por Llontop M, (26). En la que concluye que el grado de instrucción con el estilo de vida no existe relación entre las variables al hacer uso del Chi cuadrado, de la misma forma con la religión y el estilo de vida, ($\chi^2 = 0,322$, 1gl. $P = 0,57$ y $p > 0,05$), no existe relación significativa entre las variables.

Al analizar la variable del grado de instrucción y el estilo de vida en el Centro Poblado de Villa Hermosa, se encontró que no existe relación estadísticamente entre las variables; esto se ve reflejado que no necesariamente tener un mayor grado hará realizar buenas prácticas en el estilo de vida, ya que el llevar un estilo de vida saludable va depender de la actitud del individuo, obviamente la educación permite a la persona a escalar y llegar a un nivel de vida mejor pero, muchas veces el tener éxito y tener una profesión hace que no tengas buenas prácticas para la mejora de la salud porque la mayoría de las personas se encuentran sometidas en el trabajo.

Un estudio realizado por Fedra A, (81), difiere con lo encontrado en el estudio ya que menciona que la educación es un ámbito de desarrollo y un rol fundamental en la promoción de factores protectores para la salud, sabiendo que los factores de protección reducen potencialmente a que las personas se asocien a los factores de riesgos, la cual indico que la educación o los niveles de instrucción que adquiere la persona el acceso a la información, el desarrollo de las habilidades para la vida, la identificación de posibilidades de elección saludables y el empoderamiento de los individuos y la comunidad para actuar en defensa de su salud.

Por consiguiente, los adultos que tiene poca educación se verá reflejado en su salud, por ende, la educación también influye en las oportunidades de empleo, los ingresos familiares. La cual como la mitad de adultos cuentan con grado de instrucción secundaria tienen los conocimientos básicos que por supuesto podrán acceder a información que mejore sus hábitos de salud y se requiera su participación en los programas de protección social para la mejora y bienestar de la persona.

Del mismo modo encontramos a la religión como factor cultural que es una práctica y creencia humana, y cuando se habla de religión se refiere a la sistematización que dan o se inclinan las personas como las distintas religiones que existe en el mundo, por consiguiente, la variable religión con el estilo de vida, se obtuvo que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables; la cual hace referencia que el pertenecer a una religión u otra no determinara que tipo de el estilo de vida lleven, ya que las distintas creencias que puede tener la personas no puede influenciar o impactar en los patrones o hábitos que conlleve la persona.

Por tanto, nos refiere lo contrario en el estudio realizado por De Diego R, Guerrero M, (82). En España del año 2018, la cual nos menciona que el pluralismo religioso se ha convertido en un reto para los profesionales de la salud, en cuanto a los cuidados que ofrecen ya que cada paciente muestra distintas creencias y valores que están influyendo en la atención y esto se refleja en los patrones de conducta donde puede ser beneficioso o perjudicial, por ende la salud debe ser entendida no solo desde lo biológico sino se trasciende a lo social y cultural y siempre se debe tomar en cuenta para no perjudicar la susceptibilidad de la persona.

Asimismo, los adultos en el estudio desarrollado en el Centro Poblado de Villa Hermosa, menos de la mitad profesan la religión católica al igual que el evangélico, cada una de estas religiones muestra su importancia y creencia para la persona, donde se debe mostrar respeto, pero las personas deben concientizar la importancia de un estilo de vida saludable para que así puedan disfrutar el manejo del bienestar sin dejar de lado su fe, ya que proporciona a la persona una mayor satisfacción diaria, un sentido o un propósito en la vida que actúa como una armadura protectora ante los problemas domésticos, laborales y sociales.

No hace falta de contar con una profesión superior para poder llevar un estilo de vida saludable, hay diferentes maneras de adquirir conocimiento como por ejemplo en acudir cuando realizan campañas de salud, y de esa forma permite que pongan en práctica todas las recomendaciones, orientaciones informadas por el personal de salud y puedan prevenir enfermedades crónicas.

Por ello se llegó a la conclusión que no hace falta de contar con una profesión superior para poder llevar un estilo de vida saludable, existe diferentes maneras de adquirir conocimiento la cual uno de ellos es en asistir a las campañas de salud, y de esa forma

permite que pongan en práctica todas las recomendaciones, orientaciones informadas por el personal de salud y puedan prevenir enfermedades crónicas.

Es por ello, que como propuesta de mejora, se sugiere que el establecimiento de salud continúe con la prevención y promoción de la salud, enfocándose al adulto en general y de ello el adulto pueda sensibilizarse y adquirir información referente a temas y hábitos saludables.

Tabla 5:

En los factores sociales, en cuanto al estado de civil, el 38,0% son solteros la cual el 26,0% tienen estilo de vida saludable y el 12,0% no saludable. Con respecto a la ocupación tenemos que el 43,0% son amas de casa de ello el 24,0% tiene un estilo de vida saludable y el 19,0% no saludable, asimismo tenemos al ingreso económico donde el 49,0% tiene un ingreso menor a 750.00 soles, el 16,0% tiene un estilo de vida saludable y el 33,0% no saludable.

Para Nola Pender, el estilo de vida comprende un conjunto de elecciones de comportamientos a partir de alternativas dadas, de acuerdo con la interacción que se da entre los patrones individuales de conducta, factores sociales, culturales y económicos ¹, se refiere a una forma de vida en la que convergen aspectos psicológicos, sociales, culturales y económicos que se relacionan, entre otros, con la salud del individuo. En los estilos de vida se encuentran inmersos patrones cognitivos, afectivos-emocionales y conductuales que tienen consistencia en el tiempo bajo condiciones similares y que pueden convertirse en factores de riesgo o de protección para la salud.

Haciendo el uso del estadístico Chi cuadrado independiente, con respecto al estado civil con el estilo de vida, se encontró que no existe relación estadísticamente entre las variables ($\chi^2=2,698$, $Gl= 4$, $P= 9,487>0,05$), de la misma manera a ocupación con el estilo de vida ($\chi^2=3,10$, $Gl= 4$, $P= 9,486>0,05$) no existe relación estadísticamente entre las variables. Asimismo, el ingreso económico con el estilo de vida no se encontró relación estadísticamente entre las variables.

Los resultados difieren con la investigación de Llontop M, (26). Donde muestra que el estado civil, ocupación e ingreso económico con el estilo de vida no cumple la condición para aplicar la prueba de Chi cuadrado ⁷⁷ porque más del 20 % de frecuencias esperadas son inferiores a 5. Pero con la investigación realizado por Estelita J, (25) se asimila con el estado civil y estilo de vida, al utilizar la prueba Chi Cuadrado ($\chi^2 =1,254$, $gl=4$ $p = 0,869 > 0,05$)

resultado que no existe relación estadísticamente significativa, asimismo con el ingreso económico y estilo de vida ($\chi^2 = 1,176$, $gl=1$ $p= 0,278 > 0,05$) no existe relación estadísticamente significativa.

Por consiguiente, el estudio difiere con la investigación por Ordiano C, (24) en cuanto al estado civil con el estilo de vida ($\chi^2 = 10,801$; 4 $gl.$ $P = 0,029 < 0,05$) al utilizar la prueba Chi cuadrado se encontró que, si existe relación estadísticamente significativa entre las variables, pero se asimila con las variables ocupación con estilo de vida ($\chi^2 = 4,948$; 5 $gl.$ $P = 0,422 > 0,05$) e ingreso económico con estilos de vida ($\chi^2 = 1,526$; 2 $gl.$ $P = 0,466 > 0,05$) la cual al hacer uso de la estadística Chi cuadrado se encontró que, no existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

El factor social se refiere a la influencia que tiene la sociedad hacia la persona, la cual está inmerso la crisis económica, las desigualdades sociales, como también el crecimiento demográfico descontrolado que se da en un país, y ello repercute a la reducción del espacio vital, y ello conlleva a que las persona migren a otra ciudad o país a consecuencia de la falta de trabajo, economía y la existencia de pobreza, la cual ello se da por la falta de estrategias públicas y esto se ve reflejado en la persona (83).

Por consiguiente, tenemos al estado civil es el conjunto de situaciones en las que se encuentra la persona dentro de la sociedad, de acuerdo a sus derechos y obligaciones que le compete derivadas de acontecimientos, atributos o situaciones, tales como el nacimiento, el nombre la filiación, la adopción, la emancipación, el matrimonio, el divorcio y el fallecimiento, que en suma contribuyen a conformar su identidad (84).

Con respecto a los resultados obtenidos tenemos que el estado civil con estilo de vida no existe relación significativamente, nos da a entender que el ser soltera, casado o conviviente, no repercute en las conductas que opte la persona que puede ser saludable o no saludable.

Una revista realizada en el año 2017, nos refiere lo contrario al resultado, la cual el estado civil si guarda relación con el estilo de vida, por ejemplo, el estar soltero tiene una dinámica diferente a diferencia de las personas que son casado convivientes, ya que las acciones cambian tanto en la alimentación, afecto, o rutinas diarias, produciéndose un cambio en el estilo de vida, que en muchas ocasiones causa modificaciones en la alimentación. Asimismo, lo muestra las personas casadas que empiezan a tomar decisiones sobre que

comprar o como alimentarse. Por ello el cambio o adquisición de conductas dependerá del estado civil en la que se encuentre (85).

De acuerdo al estudio los resultados del adulto no guardan relación estadísticamente la ocupación, el ingreso económico con el estilo de vida, sin embargo, estos resultados no contrastan con la realidad, ya que está influenciado en la estabilidad laboral, y de ello depende la calidad de vida, así como también el ingreso económico la cual se ve reflejado en los hábitos que adquiriera la persona.

Con respecto a la relación de la ocupación con el estilo de vida no se halló asociación estadística, resultado que contradice un estudio donde sí encuentra relación estadística; pues comprueban que la ocupación favorece un mejor estado de salud, no necesitan de mucha asistencia médica, la justificación de que la ocupación contribuye a reducir el número de visitas al profesional de salud, su relación se pone de manifiesto porque la persona se siente y poseen un mejor estado de salud físico y mental. La ocupación del tiempo libre y de ocio también es benéfica para nuestra salud, ya que promueve cambios esperados en el aspecto físico, emocional o social de la conducta del individuo, lo que favorece a su autorrealización. El mantenerse ocupado ayuda a superar problemas, como: superar una adicción, recuperarse de algún trastorno físico o psicológico (86).

Por último, no se encontró asociación estadística significativa entre el ingreso económico y los estilos de vida, donde la reducción del poder adquisitivo, se asocia con problemas para la compra de alimentos o al consumo insuficiente o de alimentos poco nutritivos, que conlleva a problemas nutricionales, como desnutrición u obesidad, principalmente los más afectados son los niños, adultos mayores, mujeres gestantes, lactantes y personas con enfermedades crónicas como la diabetes.

Si bien es cierto que la pobreza conlleva a múltiples factores que complican la calidad de vida de la persona hasta llega a producir el deceso de la persona, a consecuencia de la déficit de ingesta de alimentos nutritivos y esto se da por la poca accesibilidad de puestos de trabajo, como también por el escaso ingreso económico y las pocas facilidades que brinda el estado para que las personas puedan surgir, además este aspecto afecta a la persona en la salud mental, provocando una ansiedad en la familia, la cual como consecuencia conlleva a la violencia y ante ellos los más vulnerables son las mujeres y niños.

Este estudio concluye que el estado civil provoca modificaciones radicales en su estilo de vida, encontrando que tanto la población femenina como la población masculina, hay ciertas conductas que adquiere dependiendo de estado civil en la que se encuentren.

Se sugiere a las autoridades tanto local como regional que opten por mejorar las condiciones laborales de las personas, la cual tiene finalidad mejora la calidad de vida de más hogares y por ende un crecimiento social, por la que se quiere disminuir la pobreza y más hogares gocen de beneficios.

V.CONCLUSIONES

- En relación de los estilos de vida de los adultos del Centro poblado Villa Hermosa, la mitad tiene un estilo de vida saludable, y la otra mitad un estilo de vida no saludable. Es por ello, la importancia de una adecuada alimentación en esa etapa en la que se encuentran, ya que de ello dependerá, el correcto estilo de vida, en un futuro.
- En los factores biosocioculturales, en su mayoría son adultos jóvenes, más de la mitad son de sexo femenino, tiene un grado de instrucción secundaria, menos de la mitad profesan la religión católica, de estado civil soltero, de ocupación obrero y tienen un ingreso económico menos de 750.00 soles. Así mismo, el tener un estilo de vida adecuado, dependerá, del grado de instrucción y su ingreso económico, ya que podrán satisfacer todas aquellas necesidades, para estar alimentados y bien nutridos.
- Al realizar la prueba Chi cuadrado entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales se encontró que existe relación estadísticamente significativa con el grado de instrucción y no existe relación estadísticamente significativa entre la edad, sexo, religión, grado de instrucción, estado civil y ocupación. Por ello, el grado de instrucción y los estilos de vida, van de la mano, ya que son consientes de lo bueno y malo que es para su salud.

VI. RECOMENDACIONES

- Informar al jefe del centro de Salud de Villa Hermosa sobre los resultados encontrados en la investigación, para que sensibilicen a la población de los adultos, ya que una adecuada alimentación balanceada, también, ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, además de que reduce los síntomas de depresión y ansiedad y mejora las habilidades de razonamiento, juicio y aprendizaje.
- Sensibilizar al personal del Puesto de Salud, y recomendar a trabajar en la implementación y/o reformulación de las estrategias de los programas preventivos promocionales de salud del adulto en todas sus etapas, ejecutar talleres educativos, con el fin de promover e incentivar a adoptar estilos de vida saludables y que se concienticen de la importancia de cuidar su salud.
- Continuar con estudios de investigación relacionados al tema, en zonas rurales y urbanas, asimismo realizar investigaciones de otro nivel donde se necesita ver la eficacia de un programa educativo en el cambio de estilos de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud. Educere [Internet]. Venezuela 2015; [citado el 9 de septiembre del 2020] 14 (48): 13-19. URL disponible en de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
2. Organización Mundial de la Salud. Las personas viven más tiempo y en mejor estado de salud. [Internet] 2020; [citado el 9 de septiembre del 2020] URL disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/13-05-2020-people-living-longer-and-healthier-lives-but-covid-19-threatens-to-throw-progress-off-track>
3. Organización Mundial de la Salud. El consumo nocivo de alcohol mata a más de 3 millones de personas al año, en su mayoría hombres. [Internet] Ginebra, 2018; [citado el 9 de septiembre del 2020] URL disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men>
4. Organización Mundial de la Salud. tendencias mundiales del consumo de tabaco [Internet] Ginebra, 2018; [citado el 9 de septiembre del 2020] URL disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/19-12-2019-who-launches-new-report-on-global-tobacco-use-trends>
5. Organización Panamericana de Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet], 2018; [citado el 9 de septiembre del 2020] URL disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
6. De la Peña M. Inactividad física: sedentarismo [Internet], 2018; [citado el 10 de septiembre del 2020] URL disponible en: <https://institutoeuropeo.es/inactividad-fisica-sedentarismo/>
7. Aranco N. Estado de salud de América Latina y el Caribe, panorama de envejecimiento y atención a la dependencia [Internet], 2019; [citado el 10 de septiembre del 2020] URL disponible en: https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Panorama_-_Estado_de_Salud_de_America_Latina_y_el_Caribe_es_es.pdf
8. Adroque C, Orlicki M. Factores relacionados al consumo de frutas y verduras en base a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo en Argentina [Internet], 2019; [citado el 10 de septiembre del 2020] Rev. Pilquen. secc. cienc. soc. vol.22 no.3 ; URL disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-31232019000300006&lang=es

9. Troncoso C, Martínez M, Ulloa N, Morales C. La mayoría de las enfermedades cardiovasculares se atribuyen a factores de riesgo que podrían ser modificados con cambios de los estilos de vida. [Internet], Chile, 2020; [citado el 10 de septiembre del 2020] Rev. méd. Chile vol.148 no.1 URL disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000100126&script=sci_arttext&tlng=en
10. Diario Andina. El 70% de adultos peruanos tiene obesidad y sobrepeso [Internet], Perú, 2019; [citado el 10 de septiembre del 2020] URL disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-el-70-adultos-peruanos-tiene-obesidad-y-sobrepeso-746840.aspx>
11. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación de la población adulta mayor. [Internet], Perú, 2018; [citado el 10 de septiembre del 2020] URL disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-n02_adulto_ene-feb_mar2018.pdf
12. Diario Ancash al Día. IS: En el Santa, Pallasca, Casma y Huarmey unas 120 mil personas no cuentan con SIS [Internet], Áncash, Perú, 2017; [citado el 10 de septiembre del 2020] URL disponible en: <https://ancashaldia.com/sis-en-el-santa-pallasca-casma-y-huarmey-unas-120-mil-personas-no-cuentan-con-sis/>
13. Red pacifico norte, Posta medica Casma [Internet] [citado el 10 de septiembre del 2020] URL disponible en: https://guiabbb.pe/022448/Posta_Medica_Casma
14. Barragán R. Estudio de los factores del estilo de vida, genéticos y epigenéticos, que influyen en la obesidad y enfermedades relacionadas en población mediterránea. [Internet], [Post grado] Universidad de Valencia, 2017; [citado el 11 de septiembre del 2020] URL disponible en: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=33zflLFE6II%3D&fbclid=IwAR2BfOGs3LOQGM2M-vISeeyIu8H5MnhLS4xNOPZIFQ7FqJIOScm55xT1Rls>
15. Vera C, Telenchana J. Estilo de Vida de los Comerciantes de Verduras del mercado Feria Libre “El Arenal”, Cuenca, 2018 [Tesis para optar título profesional de enfermería], Cuenca, Ecuador: Universidad De Cuenca; 2018 [citado el 11 de septiembre del 2020] URL disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31337/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20N%2093N.pdf>

16. Blanco E. Evaluación de la adherencia a un estilo de vida saludable, Barcelona-2017. [Internet], España: Universidad Autónoma de Barcelona; 2019 [citado el 15 de septiembre del 2020] URL disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=275032>
17. Sánchez N. Estilo de Vida En Pacientes Diabéticos Tipo 2 Atendidos en el Subcentro San Vicente Paul Esmeraldas 2016 [Tesis doctoral], Esmeraldas, Ecuador: Pontificia Universidad Católica Del Ecuador Sede Esmeraldas; 2016. [citado el 11 de septiembre del 2020] URL disponible en: <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/885/1/SANCHEZ%20VALENCIA%20NIURKA.pdf>
18. Mejía I, Galarza, A. Estilo de Vida de Los Migrantes Adultos Mayores Estadounidenses Residentes En La Ciudad De Cuenca, 2015. [tesis en Maestria], Cuenca, Ecuador: Universidad De Cuenca; 2016 [citado el 11 de septiembre del 2020] <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23498/1/Tesis%20Pregrado.pdf>
19. Díaz A. Estilos de Vida y cuidados Preventivos en la Hipertensión Arterial del Adulto Mayor, Centro De Salud Carlos Protzel, 2018 [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería], Lima, Perú: Universidad Inca Garcilaso de La Vega; 2019 [citado el 11 de septiembre del 2020] URL disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4956/TESIS%20DIAZ%20DEL%20OLMO%20ILIZARBE.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR33SbbDfDT-Z5gtneoFgpfe0rSM21CvBq-Qvul5hLlcYyzZN6PwHxSSUhk>
20. Ramos C. Estilos de vida y factores biosocioculturales del Adulto. Sector VI. Chonta. Santa María [Tesis para optar título profesional de enfermería],Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016 [citado el 11 de septiembre del 2020] URL disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1258/ADULTO_ESTILOS_RAMOS_DAMAZO_CARMEN_ROSA.pdf?sequence=3&fbclid=IwAR3_w5D8r7pjsaVd17Tgtxc_Uxs7dWQ2-ThDg_rEaUs4Ek0v0rssEYWc8v0
21. Ramos J. Estilo De Vida Y Estado Nutricional En Adultos Centro De Salud Alto Trujillo, 2017-2018 [Tesis para optar título profesional de enfermería]. Trujillo, Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2018 [citado el 12 de septiembre del 2020] URL disponible en:

- http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25739/ramos_hj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Martínez V. Estilos de vida y conocimientos de la Diabetes Mellitus tipo II en pacientes adultos. Hospital Militar Central, 2018. [Internet] Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2018 [citado el 12 de septiembre del 2020] URL disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26002/Martinez_CV..pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Cuevas Y. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Distrito De Aquia-Bolognesi-Ancash, [Tesis para optar título profesional de enfermería],Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018 [citado el 15 de septiembre del 2020] URL disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/5738/ADULTO_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_CUEVAS_CARRERA_YURI_NOVALIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Ordiano C. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos Del Caserío De Queshcap – Huaraz, 2018 [Internet], Huaraz, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018 [citado el 15 de septiembre del 2020] URL disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Estelita J. Factores Biosocioculturales Que Influyen En El Estilo De Vida De Los Adultos Usuarios De La Ruta Huaraz- Caraz, 2017. [Tesis para optar el título de licenciado en estadística e informática], Huaraz, Perú: Universidad Nacional “Santiago Antúnez De Mayolo”; 2019 [citado el 15 de septiembre del 2020] URL disponible en: http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/4055/T033_42644727_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Llontop M. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales Del Adulto. Asentamiento Humano Costa Verde - Nuevo Chimbote, 2016. [Tesis para optar grado de maestría en Enfermería], Nuevo, Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018 [citado el 15 de septiembre del 2020] URL disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8557/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_LLONTOP_ZENA MARIA VICTORIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

27. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. [Internet] [Acta Med Per 28\(4\) 2011 \[citado el 15 de septiembre del 2020\] URL disponible en: http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf](#)
28. Galli A, Pagés M, Swieszkoski S. Factores determinantes de la salud [Internet] Buenos Aires, Argentina, 2017 [citado el 15 de septiembre del 2020] URL disponible en: [URL disponible en: https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf](#)
29. Lamata F. Una perspectiva de la política sanitaria 20 años después del informe de Lalonde. [Internet]2000 [citado el 15 de septiembre del 2020] URL disponible en: [URL disponible en: https://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-S0213911194711924](#)
30. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, y Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión [Internet] México, 2011 Enferm. univ vol.8 no.4 [citado el 15 de septiembre del 2020] URL disponible en: [URL disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003](#)
31. Londoño S. Nola Pender y su Modelo de Promoción de la Salud. [Internet], 2014. [citado el 15 de septiembre del 2020]. URL disponible en: [URL disponible en: http://teoriasenenfermeria.blogspot.com/2013/05/modelo-de-promocion-de-salud-capitulo-21.html](#)
32. Historia De Nola J. Pender Y Su Modelo De Promoción De La Salud. [Internet], 2014. [citado el 15 de septiembre del 2020]. URL disponible en: [URL disponible en: http://nataliaarv.blogspot.com/2014/10/nola-j-pender.html](#)
33. Universidad los Llanos. Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender [Internet]. Colombia. 2015 [citado el 16 de septiembre del 2020]. URL disponible en: [URL disponible en: https://ciudadocolectivos.blogspot.com/2015/02/21-modelo-de-promocion-de-la-salud-de.html](#)
34. Meiriño J, Vásquez M, Palacios M. El cuidado: Metaparadigmas. [Internet], 2012. [citado el 15 de septiembre del 2020]. URL disponible en: [URL disponible en: http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html](#)
35. Laguado E, Gómez M. Estilos De Vida Saludable En Estudiantes De Enfermería En La Universidad Cooperativa De Colombia [Internet]. Colombia, 2014 vol.19 no.1; [citado el 16 de septiembre del 2020]. URL disponible en:

- http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772014000100006#:~:text=Objetivo%3A%20Determinar%20los%20estilos%20de, manejo%20del%20estr%C3%A9s%2C%20relaciones%20interpersonales
36. Núñez L. Atención de enfermería al pre-escolar, escolar, adolescentes, joven, adulto sano y al trabajador. [Internet]. Asignatura: Enfermería Familiar y Social, 2014 [citado el 17 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/pdvedado/prescolar.pdf>
 37. Barua R, Berenson R. Medicina teórica, Definición de la salud. [Internet]; Lima, Perú: Instituto de Medicina Tropical Alexander von Humboldt. Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2014 [citado el 17 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v7n3/v7n3e1>
 38. EcuRed. Estilo de vida [Internet] 2015 [citado el 17 de septiembre del 2020]. URL disponible en: https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida
 39. Cabanillas S Sare M. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor del Asentamiento Humano San Juan, Chimbote, 2013 [Internet]; Chimbote, Perú [citado el 17 de septiembre del 2020]. URL disponible en: http://repebis.upch.edu.pe/articulos/in_crescendo/v4n1/a6.pdf
 40. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico. [Monografía en internet]. 2004. [Citado 22 de octubre 2019]. [44 páginas]. Disponible en: <http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>
 41. Marroquín R. Metodología de la investigación. [Internet]. 2012. [Fecha de acceso 04 de agosto del 2020]. Disponible en : http://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologia_de_la_investigacion.pdf
 42. Rojas M. Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. [Internet]. Málaga - España, 2015 [citado el 13 de octubre del 2019]; Vol. 16, núm. REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria: Pág. 1-14. URL disponible en <http://www.veterinaria.org/revistas/redvet2015Volumen16No01->
<http://www.veterinaria.org/revistas/redvet/n010115.html>
 43. Gómez Z, Landeros P., Romero E, Troyo R. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. Salud Pública y Nutrición. 2016; Vol. 15 No. 2. [Citado 22 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>

44. Mukodsi M, Hernández A, Columbié W, González E, Amador D. El enfoque de riesgo por patología en Atención Primaria de Salud. [Internet]. [Citado el 22 octubre 2018]. URL Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19_6_03/mgi01603.htm
45. Escorcía L. Edad biológica y edad cronológica en el contexto legal [Internet]. 2013 [Citado el 22 octubre 2018]. URL disponible en: http://forost.org/seminar/Tercer_seminario/Forost_Lilia2013.pdf
46. Girrondella L. Sexo y Género: Definiciones. [Internet] 2012. [citado 22 de octubre del 2018]. URL disponible en: <http://contrapeso.info/2012/sexo-y-genero-definiciones/>
47. Díez F. Conceptos Generales Y Glosario Sobre Religión Y Religiones. [Internet] España, Universidad de La Laguna para finalidades docentes. [citado 22 de octubre del 2018]. URL disponible en: <https://fradive.webs.ull.es/introhis/materialreligiones.pdf>
48. Araubide J. Definición de nivel de instrucciones. Dirección de Estudios y Régimen Jurídico. [Internet] [citado 22 de octubre del 2018]. URL disponible en: http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/5873/es_2266/adjuntos/CMTOferta2002Doc.4.Definiciones.pdf
49. Reinozo F. Estudio jurídico de los atributos de la personalidad [Internet]. Ecuador,2015. [citado el 16 de septiembre 2020]. Universidad De Cuenca – Ecuador. URL Disponible en <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22822/1/tesis.pdf>
50. Ilostat. Ocupación según ocupación. [Internet] [citado el 16 de septiembre 2020]. URL disponible en: http://www.ilo.org/ilostat-files/Documents/description_OCU_SP.pdf
51. Boltvinik J., Hernández E. Distribución del Ingreso [Internet]. México; 2001 [citado el 13 de octubre del 2019]. URL disponible en: <http://herzog.economia.unam.mx/profesores/gvargas/libro1/cp22dtin.pdf>
52. González M. Diseños experimentales de investigación. [Internet]. España; 2010. [Citado 22 de octubre 2018]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
53. REGLAMENTO DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA EN LA INVESTIGACIÓN - Resolución N°0304-2023-CU- ULADECH. [reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v001 ultimo con logo morado.pdf](#)
54. Sandoval E. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo – Morrope 2017 [Internet]; Pimentel, Peru: Universidad señor de Sipan; 2018

- [Tesis pre grado] [citado el 23 de septiembre del 2020]. URL disponible en: http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/5918/Sandoval%20Siesquen%2C%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR1ODNVGE60IEb4sj7w_dvesgheJTmKvnA09Tm_LY1odaBee5JHs81pw2rko
55. Jiron J, Palomares G. Estilos de vida y grado de dependencia en el adulto mayor en el centro de atención Residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo Viuda De Canevaro, Rímac – 2018. [Internet], Lima, Perú: Universidad Norbert Wiener; 2018 [Tesis pre grado] [citado el 23 de septiembre del 2020]. URL disponible en: http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2389/TITULO%20-%20JIR%C3%93N%20-20PALOMARES.pdf?sequence=1&is%20Allowed=y&fbclid=IwAR3C1k9X-yCeLZ_FBc_B5zwk9TkCBTnutJyTMr6dRE-hExwxBDT2tA5b3k
56. Telesalud. Que son los estilos de vida [Internet] El Salvador, 2016 [citado el 23 de septiembre del 2020]. URL disponible en: http://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12_072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf
57. Ardilla, E. Las enfermedades Crónicas. [Internet] Colombia, 2014 Rev. Biomed. [citado el 23 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/843/84356697001/index.html>
58. Martínez A, Pedrón C. Conceptos básicos en alimentación. [Internet]. España, 2016; [citado el 23 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
59. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet] 2015; [citado el 23 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
60. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud. [Internet] 2010; [citado el 23 de septiembre del 2020]. URL disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=752ACD89FB7EC4ED33AFADEA10F5C2AD?sequence=1
61. Organización Mundial de la Salud. Manejo del Estrés: talento humano en salud [Internet] 2014; [citado el 23 de septiembre del 2020]. URL disponible en:

- http://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2016_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf
62. Biblioteca Nacional de Medicina - Manejo del estrés [Internet] 2015; [citado el 23 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
 63. Salvador C, Hernández S, Pozo C. Salud, familia y bienestar: El Papel de las relaciones interpersonales en la salud y el bienestar [Internet] 2016; [citado el 24 de septiembre del 2020]. URL disponible en: https://www.researchgate.net/publication/323546456_EL_PAPEL_DE_LAS_RELACIONES_INTERPERSONALES_EN_LA_SALUD_Y_EL_BIENESTAR
 64. Castillo O. Necesidades de autorrealización: ¿qué son, según Maslow? [Internet]. España, 2016 [citado el 24 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/necesidades-de-autorrealizacion>
 65. Sancler V. Autorrealización [Internet]. 2015 [citado el 25 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://www.euston96.com/autorrealizacion/>
 66. Lopategui E. La salud como responsabilidad individual. [Internet] [citado el 25 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
 67. Bustamante N. Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Santo Toribio De Mogrovejo- Chachapoyas – 2015. [Internet] [tesis pre grado] Chachapoyas, Perú: Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas; 2015 [citado el 25 de septiembre del 2020]. URL disponible en: [http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/176/Factores%20biosocioculturales%20y%20estilos%20de%20vida%20del%20adulto%20mayor%20del%20asentamiento%20humano%20Santo%20Toribio%20de%20Mogrovejo-%20Chachapoyas-%202015.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20-%20:~:text=Se%20utiliza%20el%20t%C3%A9rmino%20biosocioculturales,\(Villena%202011%2020p](http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/176/Factores%20biosocioculturales%20y%20estilos%20de%20vida%20del%20adulto%20mayor%20del%20asentamiento%20humano%20Santo%20Toribio%20de%20Mogrovejo-%20Chachapoyas-%202015.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20-%20:~:text=Se%20utiliza%20el%20t%C3%A9rmino%20biosocioculturales,(Villena%202011%2020p)
 68. Gutiérrez E, Ríos P. Envejecimiento y campo de la edad: Elementos sobre la pertinencia del conocimiento gerontológico. [Internet]. Chile [citado el 27 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/udecada/v14n25/art02.pdf>

69. Defensoría del pueblo. Adulto mayor [Internet]. Perú [citado el 27 de septiembre del 2020]. URL disponible en: https://www.defensoria.gob.pe/grupos_de_proteccion/adultos-mayores/
70. Gonzales S, Gonzales N, López A, Valdez J. Significado psicológico de sexo, sexualidad, hombre y mujer en estudiantes universitarios. [Internet]. México, 2016 Vol. 21, N° 3: 274-281. [citado el 27 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248182007.pdf>
71. Nieto P. Factores culturales que influyen en la conducta del consumidor. [Internet] 2009, [citado el 27 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://www.abc.com.py/articulos/factores-culturales-que-influyen-en-la-conducta-del-consumidor-5874.html>
72. Religión y creencias [Internet] 2014, [citado el 28 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://www.coe.int/es/web/compass/religion-and-belief>
73. Definición de Instrucción [Internet] México, 2014, [citado el 28 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://definicion.mx/instruccion/>
74. Levy D. Factores sociales y culturales que inciden en el comportamiento laboral. [Internet] México, 2014, [citado el 28 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://es.slideshare.net/scourge/factores-sociales-y-culturales-que-inciden-en-el-comportamiento-laboral>
75. Universidad San Sebastián. Estado civil, certificado de soltería. [Internet] Chile, 2016, [citado el 28 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://www.uss.cl/wp-content/uploads/2017/05/Estado-Civil.pdf>
76. Álvarez E, Gómez S, Muñoz I, Navarrete E, Riveros M, Rueda L, Salgado, P, Sepúlveda R. y Valdebenito A. Definición y desarrollo del concepto de ocupación: ensayo sobre la experiencia de construcción teórica desde una identidad local. [Internet] Chile, 2010: Universidad de Chile, [citado el 28 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/129456/Definicion-y-desarrollo-del-concepto-de-ocupacion.pdf?sequence=1>
77. Banrepcultural. Ingresos. [Internet] Colombia, 2017 [citado el 29 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://enciclopedia.banrepcultural.org/index.php/Ingresos#:~:text=Los%20ingresos%2C%20en%20t%C3%A9rminos%20econ%C3%B3micos,organizaci%C3%B3n%2C%200un%20gobierno%2C%20etc>

78. Determinantes de salud. modelos y teorías del cambio en conductas de salud. [Internet] [citado el 29 de septiembre del 2020]. URL disponible en: <https://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>
79. Salud. Una introducción para tomadores de decisiones. [Internet]. México. [citado el 30 de septiembre del 2020]. URL Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7598.pdf>
80. Navarro J. Definición de edad [Internet]. 2014, [citado el 30 de septiembre del 2020]. URL Disponible en: <https://www.definicionabc.com/general/edad.php>
81. Freda A. La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la común. [Internet] Argentina, 2009. [citado el 30 de septiembre del 2020]. URL Disponible en: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2819Vicenzi.pdf>
82. De Diego R, Guerrero M. La influencia de la religiosidad en la salud: el caso de los hábitos saludables/no saludables. [Internet] España, 2018. Cultura de los Cuidados (Edición digital), 22(52). [citado el 01 de octubre del 2020]. URL Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/85318/1/CultCuid_52-167-177.pdf
83. Hikal W. Criminología psicoanalítica, conductual y del desarrollo. [Internet] México, 2010. [citado el 01 de octubre del 2020]. Pág. 58. URL Disponible en: <http://www.diccionariojuridico.mx/definicion/factor-social/>
84. Fernández J. El registro del estado civil de las personas [Internet] México, 2014, UNAM [citado el 01 de octubre del 2020]. URL Disponible en: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/7/3100/5.pdf>
85. Ibarra M. Estilo de vida saludable, ¿Cómo afecta nuestro estado civil en la alimentación? [Internet] Colombia, 2017, [citado el 01 de octubre del 2020]. URL Disponible en: stilosdevida.cacia.org/wp-content/uploads/2017/12/Suplemento-27.pdf
86. Aguilar J., Fernández J., López R., Álvarez J. Influencia de la ocupación en actividades de la vida diaria y de ocio sobre la salud real de la persona mayor. Psychology, Society, & Education. 2017; 8(2): 135-147. [Citado el 3 de octubre de 2020]. URL: https://www.researchgate.net/publication/318747080_Influencia_de_la_ocupacion_en_actividades_de_la_vida_diaria_y_de_ocio_sobre_la_salud_real_de_la_persona_mayor

ANEXOS

Anexo 01 Matriz de Consistencia

ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO DE VILLA HERMOSA CASMA 2023.

ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO O GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Existe relación entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales en adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa Casma 2023?	Determinar la relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos del Centro Poblado Villa Hermosa Casma 2023.	<ul style="list-style-type: none"> •Identificar el estilo de vida en adultos del Centro Poblado de Villa Hermosa Casma 2023. •Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de Instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico biosocioculturales en los adultos del Centro Poblado “Villa Hermosa” Casma 2023. <p>Establecer la relación estadística entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del Centro Poblado villa hermosa Casma 2023.</p>	<p>-Si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos del Centro Poblado “Villa Hermosa” Casma, 2023.</p> <p>-No Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos del Centro Poblado “Villa Hermosa” Casma, 2023.</p>	<p>-Estilos de vida de las personas adultas: *Estilos De Vida saludable *Estilo de vida no saludable</p> <p>-Factores Biosocioculturales de las personas adultas: *Factor Biológico *Factores Culturales *Factores sociales</p>	<p>Tipo cuantitativo, corte transversal diseño descriptivo correlacional.</p> <p>Técnicas: la observación y la entrevista</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>-Escala del Estilo de vida -Cuestionario sobre factores biosocioculturales</p>



Anexo 02 Instrumento de recolección de información
UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

N°	Ítems	CRITERIOS			
ALIMENTACION					
1	Come usted tres veces al día: desayuno almuerzo, cena	N	V	F	S
2	Todo los días usted consume alimentos balanceados que incluyen tanto vegetal , frutas legumbres cereales, y granos	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua	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 usted las etiquetas de las comidas empaquetadas ,enlatadas, para identificar los ingredientes	N	V	F	S
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace usted , ejercicios por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana	N	V	F	S
8	Diaria mente usted realiza actividad física que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S

	MANEJO DE ESTRES				
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa su sentimiento de tensión o preocupación	N	V	F	S
11	Usted plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como : tomar siesta, pensar en cosas agradables ,pasear, ejercicios de respiración	N	V	F	S
	APOYO INTERPERSONAL				
13	Se relaciona con los demás	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con los demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrentan situaciones difíciles recibe apoyo de los demás	N	V	F	S
	AUTORREALIZACION				
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actividades que fomentan su desarrollo personal.	N	V	F	S
	RESPONSABILIDAD EN SALUD				
20	Acude por lo menos una vez al año al establecimiento de salud para un chequeo médico.	N	V	F	S

21	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
22	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud como sesiones educativas campañas de salud lectura de libros de alud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas: como cigarros, alcohol, y drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACION:

NUNCA: N=1

AVECES: V=2

FRECIENTEMENTE: F=3

SIEMPRE: S=4

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

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

PUNTAJE MAXIMO 1000 PUNTOS



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTINARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO

DATOS DE IDENTIFICACION:

Iniciales o seudónimo de los nombres de la persona.

A) FACTORES BIOLÓGICOS

1. ¿marque su sexo?

- a) Masculino ()
- b) Femenino ()

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

B) FACTORES CULTURALES

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

4. ¿Cuál es su religión?

- a) evangélico
- b) católico
- c) otros.

C) FACTORES SOCIALES:

5. Cuál es su estado civil?

- a) casado
- b) viudo
- c) soltero
- 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 500 nuevos soles.
- b) De 500 a 800 nuevos soles.
- c) De 800 a 1000 Nuevo soles.
- d) De 1000 a 1500 Nuevo soles.
- e) De 1500 a 2000 Nuevos Soles.

Anexo 03 Validez del instrumento
UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Para la validez de la escala de estilo de vida se aplicó la fórmula R de la Pearson en cada uno de los ítems: obteniéndose

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

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



Anexo 04 Confiabilidad de instrumento
Confiabilidad De La Escala Del Estilo De Vida
Resumen del procesamiento de los casos

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

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



Anexo 05 Formato de Consentimiento Informado

PROTOCOLO DE CONCENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS

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:

.....
y es dirigido por....., investigador de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es:

.....
.....

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomaraminutos 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 de.....si desea, también podrá escribir al correo.....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:

Nombres:
Fecha:
Correo electrónico:
Firma del participante:

Firma del Investigador

.....

Anexo 06. Documento de aprobación de institución para recolección de información



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

Casma, 15 de mayo 2023

Sr. FRANCISCO PÉRES VIZCAGÓN.

Alcalde del Centro Poblado Villa Hermosa, Casma

Presente:

Es grato dirigirme ante su persona, expresando mi saludo cordial, a la vez presentarme soy el estudiante Zegarra Brandan, Benignos Valois de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, con la finalidad de obtener el grado de Licenciado en enfermería, estoy realizando mi investigación titulada ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO VILLA HERMOSA, CASMA 2023. El objetivo general de mi investigación es determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro poblado Villa Hermosa, Casma –2023, para lo cual se está trabajando con una población de adultos de 20 a 60 a más años a las cuales se les aplicará una encuesta, con la finalidad de ver sus estilos de vida. Por todo lo expuesto, solicito a su persona me otorgue las facilidades del caso, con la finalidad que se me brinde la información necesaria que me permita desarrollar mi investigación, además las facilidades para la aplicación de la encuesta, comprometiéndome mi persona a hacer llegar un ejemplar de los resultados de mi investigación a su comunidad. Sin otro particular me despido de usted, agradeciendo de ante mano.

Atentamente,

Zegarra Brandan, Benignos Valois

Estudiante de la Carrera Profesional de Enfermería

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote

DNI: 43459067



MUNICIPALIDAD DEL CENTRO POBLADO DE VILLA HERMOSA
DISTRITO Y PROVINCIA DE CASMA - ANCASH

[Firma]
Francisco Masín Pérez Vizcagón
DNI: 31643185
ALCALDE



MUNICIPALIDAD DEL CENTRO POBLADO DE VILLA HERMOSA
DISTRITO Y PROVINCIA DE CASMA - ANCASH

[Firma]
Marlene Isabel Hilario García
SECRETARÍA GENERAL

**Anexo 07. Evidencias de ejecución
Declaración Jurada, Base de datos**

DECLARACIÓN JURADA

Yo **Zegarra Brandan Benignos Valois** identificado con **DNI 43459067**, con domicilio real en Avenida Angamos Mz. T1. Lte. N° 17, Centro Poblado de Villa Hermosa, Provincia de Casma. Departamento Ancash

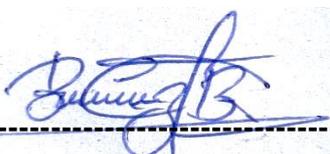
DECLARO BAJO JURAMENTO

En mi condición de bachiller con código de estudiante **0112141045** de la escuela profesional de Enfermería, Facultad Ciencias de la salud de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, semestre académico 2023-1:

1. Que los Datos consignados en la tesis titulada **ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL CENTRO POBLADO “VILLA HERMOSA” CASMA, 2023** Corresponden a la ejecución de la recolección de datos, realizado por mi persona

Doy fe que esta declaración corresponden a la verdad

Casma 20 de julio de 2023



Firma del estudiante/bachiller

DNI 43459067

Huelle Digital

TURNITIN

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

4%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo