



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO.
PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018**

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

AUTOR

BOLIVAR ZAMUDIO, PIERA MIROSLAVA PATRICIA

ORCID: 0000-0003-0008-4323

ASESOR

VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE – PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Bolivar Zamudio, Piera Miroslava Patricia

ORCID: 0000-0003-0008-4323

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado

Chimbote, Perú

ASESOR

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado

Chimbote, Perú

JURADO

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Guillen Salazar, Leda María

ORCID: 0000-0003-4213-0682

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

DRA. ENF. URQUIAGA ALVA, MARIA ELENA

PRESIDENTE

MGTR. GUILLÉN SALAZAR, LEDA MARÍA

MIEMBRO

MGTR. ÑIQUE TAPIA, FANNY ROCIO

MIEMBRO

DRA. ENF. VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ASESOR

DEDICATORIA

Dedico la presente investigación a mis Padres: Patricia y Jimy por el apoyo, confianza y perseverancia en especial a mi madre por estar presente en cada paso y etapa de mi formación; a Junior por los consejos y palabras de aliento gracias por estar siempre brindándome tu comprensión y cariño .

A Dios por darme la fortaleza y ser mi guía durante mi formación profesional, por darme la fuerza de seguir adelante cumpliendo mis sueños.

AGRADECIMIENTO

A mis padres:

Por todo el esfuerzo que hacen para educarme, por su paciencia y comprensión, por el apoyo incondicional para lograr mis metas.

A Dios:

Por concederme el regalo de seguir con vida, guiándome en mi desarrollo profesional y con ganas de seguir sobresaliendo.

Agradezco de manera especial a mi asesora Dra. Adriana Vilchez Reyes por el apoyo y comprensión durante la realización de mi informe.

RESUMEN

Investigación de tipo cuantitativo y diseño descriptivo correlacional, tiene como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso – Chimbote, 2018. La muestra estuvo constituida por 200 adultos maduro; para la recolección de datos se aplicaron dos instrumentos: la escala de estilos de vida y el cuestionario sobre factores biosocioculturales mediante la técnica de la entrevista. Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS software versión 21.0 y presentados en tablas simples y de doble entrada, para relacionar las variables se utilizó la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado, con 95% de confiabilidad y significancia de $p > 0.05$. Llegando a los siguientes resultados y conclusiones: Más de la mitad de los adultos maduros presentan un estilo de vida no saludable, también existe un porcentaje significativo de estilo de vida saludable. En relación a los factores biosocioculturales: la mayoría son de sexo femenino y estado civil casados, más de la mitad de los adultos son católicos y perciben su ingreso económico familiar más de 1000 nuevos soles, menos de la mitad tienen secundaria completa y la ocupación empleado. Se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y sexo. No cumple la condición para aplicar la prueba Chi cuadrado más del 20% de las frecuencias esperadas son mayor que 5 en el grado de instrucción, ocupación, ingreso económico, religión, estado civil.

Palabras Clave: Adultos mayores, estilo de vida, factores biosocioculturales.

ABSTRACT

Research of a quantitative type and correlational descriptive design, had as a general objective to determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors in mature adults from Pueblo Joven El Progreso - Chimbote, 2018. The sample consisted of 200 mature adults; For data collection, two instruments were applied: the lifestyle scale and the questionnaire on biosociocultural factors using the interview technique. The data were processed in the statistical package SPSS software version 21.0 and presented in simple and double-entry tables, to relate the variables the Chi-square criteria independence test was used, with 95% reliability and significance of $p > 0.05$. Reaching the following results and conclusions: More than half of mature adults have an unhealthy lifestyle, there is also a significant percentage of healthy lifestyle. In relation to biosociocultural factors: the majority are female and married, more than half of the adults are Catholics and their family income is more than 1000 nuevos soles, less than half have completed secondary school and are employed . It is concluded that there is no statistically significant relationship between lifestyle and sex. The condition for applying the Chi square test does not meet more than 20% of the expected frequencies are greater than 5 in the degree of education, occupation, income, religion, marital status.

Palabras Clave: Older adults, lifestyle, biosocioculturales factors.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. TITULO DE LA TESIS.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT	vi
6. CONTENIDO	viii
7. ÍNDICE DE GRÁFICOS, TABLAS Y CUADROS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	.1
II. REVISIÓN DE LITERATURA	9
III. HIPOTESIS DE LA INVESTIGACION.....	26
IV. METODOLOGÍA	
4.1. Diseño de la investigación.....	27
4.2. Población y muestra.....	27
4.3. Definición y operacionalización de variables.....	28
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	33
4.5. Plan de análisis.....	36
4.6. Matriz de consistencia.....	38
4.7. Principios éticos.....	39
V. RESULTADO	
5.1. Resultados.....	41
5.2. Análisis de resultados.....	49
VI. CONCLUSIONES.....	73
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	75
ANEXOS.....	90

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1: ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	41
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	42
TABLA 3: FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	46
TABLA 4: FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	47
TABLA 5: FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA, EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	48

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1: ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	41
GRÁFICO 2: SEXO EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	43
GRÁFICO 3: GRADO DE INSTRUCCION EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	43
GRÁFICO 4: RELIGION EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	44
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	44
GRÁFICO 6: OCUPACION EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	45
GRÁFICO 7: INGRESO ECONOMICO EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018.....	45

I INTRODUCCIÓN:

En el mundo los estilos de vida en cuanto al consumo de alimentos incorrectos como son los enlatados y con altos volúmenes de perseverantes ante ello los adultos están en riesgo y vulnerable ante enfermedades ya que al no promover en ellos una rutina diaria realizando hábitos importantes como son la actividad física la cual es beneficioso para la salud ya que de esta forma la esperanza de vida aumenta, ya que hoy en día hay diversas formas de programarse ya sea con una aplicación en el celular la cual dará una alerta para realizar ejercicio; el descanso en los adultos es importante porque influye en que al despertar va estar con energía y va a realizar con normalidad su actividades además se relacionara y aprovechara más su tiempo libre, los adultos no tienen que consumir bebidas alcohólicas y tabaco ya que va a afectar a su salud y va a dañar su estilo de vida (1).

Asimismo en América Latina los estilos de vida de acuerdo a los países como Costa Rica hay déficit en la alimentación ya que el consumo en altos niveles de azúcar, grasas en donde el factor primordial es el sobrepeso en los adultos y enfermedades crónicas; en Chile ha logrado reducir las enfermedades ya sea nutricionales como cardiovasculares pero ya un factor de riesgo predominante como es el consumo de alcohol y tabaco; en el Perú se dice que el desarrollo y salud han ido mejorando; en Honduras la mayor parte de adultos cocinan en leña y tienen calefacción lo cual es una consecuencia para salud en donde ya el gobierno ha empezado a implementar cambios; en Belice va en aumento las enfermedades como diabetes, hipertensión, cáncer la cual la

expectativa de vida no es favorable ya que el 40% de muertes son anuales; en Haití después del terremoto hay muchas deficiencias en la salud (2).

Así mismo la salud del adulto maduro ha incrementado por la presencia de múltiples factores relacionados con los estilos de vida como en las condiciones que vive el adulto ya sea iluminación o hacinamientos, la inadecuada ventilación, desnutrición además el consumo tabaquismo, las enfermedades que debilitan a las personas más vulnerables como las poblaciones desatendidas tienen alto riesgo de enfermar; la esperanza de vida de los adultos ha disminuido por factores que ellas han podido prevenir como son la alta incidencia de neumonías, diabetes, cáncer y traumatismos que el adulto es expuesto en su vida diarias la cual presentan muertes prematuras (3).

Por lo tanto en Brasil va en aumento los índices de cáncer; lo cual se puede evitar por medio de la buena práctica de estilos de vida las enfermedades más frecuentes en este país son cáncer de pulmón, laringe, colon ya que esto es por los malos hábitos de los adultos ya que el excesivo consumo de alcohol, tabaco y no realizar una vida sana con la alimentación saludable la falta de actividad física en los adultos es un factor de riesgo; las personas adultas deben consumir frutas, verduras, alimentos ricos en fibra, consumo de carnes rojas y no consumir alimentos procesados ya que dañan la salud; el 20,8% de adultos hombres que consumen tabaco en ellos predomina el exceso de peso y el 14,2% no realizan actividad física y no tienen una alimentación saludable por lo tanto en adultas mujeres el 15,2% es por la inadecuada vida que conllevan además el 10,2% es por el consumo de tabaco (4).

En Colombia los estilos de vida del adulto se encuentran afectados porque la mayoría de personas perciben un ingreso económico muy bajo lo cual no le permite contribuir con su salud, por lo tanto los adultos no tienen las condiciones adecuadas ya que 43,52% realizan sus alimentos en ambientes cerrados en donde también lo utilizan como dormitorio no teniendo una condición adecuada para mantener su salud por otra parte los adultos enfrentan a enfermedades crónicas de larga duración, el 10% de los adultos no mantienen un control de su salud por tal motivo las enfermedades crónicas van a ir en aumento (5).

En México la diabetes es la primera causa de muerte, en cuanto a la hipertensión en los adultos tiene una prevalencia de 43,2% esta proporción aumenta con la edad ya que cada una de cada 10 personas de 20 a 40 años y cinco de cada 10 de 50 a 60 años sufren de hipertensión arterial, la obesidad es aún mayor en mujeres con 73% que en hombres 69,4% aunque en el México el número de casos de cáncer es muy elevado con 128 mil casos con cáncer de pulmón, estómago, hígado, colon y mama se prevé que este padecimiento aumente al transcurrir los años ya sea porque los adultos no llevan un estilo de vida saludable no la falta de tiempo de algunos de ellos no realizan actividad física y al consumir alimentos altos en grasa es un factor predisponible para conllevar a una enfermedad (6).

En el Perú los estilos de vida en relación a la alimentación y el ejercicio contribuyen a la salud ya los adultos hoy en día han tomado iniciativa de la importancia de alimentarse sanamente, consumiendo lo natural y balanceado

ya que al evitar el consumo de alimentos con excesivo nivel de grasa y químicos en los alimentos es un factor excesivo de riesgo; tener una vida saludable implica que el 68% es comer sano, 58% hacer deporte y 56% pasar tiempo en familia lo cual el 25% de los adultos gastan mucho, el 19% por la falta de tiempo y el 12% por consumir comida chatarra ya que la persona adulta más de la mitad de la población consume sus tres comidas diarias; de los peruanos el 38% buscan relajarse, 21% realizan deporte, 6% toman infusiones y el 3% acuden a terapias; 84% de los adultos viven con estrés en la ciudad de lima, el 69% en provincias, 77% en el área urbana y 61% en el área rural (7).

Por lo tanto el MINSA mediante estrategias sanitarias interviene en la población coordinando con los establecimientos de salud difundiendo el conocimiento en cuanto a la alimentación y prevención de enfermedades además es el principal responsable en la atención inmediata de la población ya que mediante de reglas establecidas ofrecen cuidados de calidad y ayudan a mantener la salud de las poblaciones de todo el Perú (8).

Asimismo en la Región Ancash los estilos de vida se están promocionando ya que hay alto índice de casos de cáncer en la cual se registran el cáncer de mama, estómago y piel por lo tanto es muy preocupante ya que los adultos no acuden al centro de salud a realizarse un chequeo anual en donde se puede prevenir a tiempo la enfermedad o detectar a tiempo cualquier posible complicación más adelante; las personas adultos tienen que consumir alimentos que sean saludable para ellos además el consumo de ensaladas, verduras y frutas, pescado y otros productos ricos en hierro ayudan a la persona a tener

una vida saludable por lo tanto las personas que conllevan la vida sedentaria y con malos hábitos alimenticios da pie que la enfermedad se desarrolle porque al consumir dietas no saludables más el alcohol y tabaco el adulto daña al cuerpo (9).

En la Región de Ancash se ha registrado cáncer de estómago porque los adultos consumen alimentos mayormente enlatados y grasas; cáncer de pulmón ya que estos adultos están expuestos a sustancias en sus trabajos al humo del tabaco y próstata a causa de los malos estilos de vida en donde influye de manera muy alta para que contraigan enfermedades que pueden causar bastante daño, el consumo de la comida rápida como son las frituras en las pollerías ,pizza , no tomar desayuno y saltar las comidas, no realizar ejercicio, estar siempre estresado conllevan a desarrollar estos factores que son de riesgo por lo tanto el adulto debe tener vida saludable (10).

Frente a lo expuesto esta problemática en los adultos maduros que pertenecen al Pueblo joven el Progreso fundado en el año 1976, este pueblo joven cuenta con un puesto de salud, instituciones educativas para nivel inicial, primario y secundario, mercado además de un polideportivo, local comunal, por lo tanto la mayoría de los adultos no cumplen una alimentación saludable lo cual es una grave consecuencia para la salud ya que para edad que están deben tener una alimentación balanceada por ello al no realizar actividad física están expuesto a tener enfermedades(11).

Asimismo dichas personas se automedican por que al no contar el tiempo necesario recurren a la farmacias más cercanas refiriendo que en los hospitales

para ser atendidos tienen que esperar semanas lo cual lo ven más rápido ir a farmacias, mayormente los adultos de dicha comunidad sufren de hipertensión y diabetes de tal manera deben cuidar su salud para que no sean propensos a contraer otras enfermedades ya que al tener su sistema inmunológico debilitado cualquier otra enfermedad le pueda afectar y causar la muerte(11).

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

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Pueblo Joven El Progreso – Chimbote, 2018?

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

- Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso – Chimbote, 2018

Para responder al problema de investigación se ha planteado los siguientes objetivos específicos:

- Valorar el estilo de vida en los adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso – Chimbote, 2018.
- Identificar los factores biosocioculturales: Sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico en los adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso – Chimbote, 2018.

Finalmente, esta información es muy necesaria en el ámbito de salud la cual es dirigida a los adultos maduros de dicho pueblo joven donde me permitió generar resultados en cuanto al estilo de vida, ante todo ello me ayuda a comprender de manera exhaustiva de los problemas de salud con las que viven los adultos y les afectan en su vida diaria por lo tanto al contar con estos resultados se evidenciara cifras en las cuales se dará a conocer cuántos adultos tienen estilos de vida saludable y no saludable además contar con las vivencias de cada uno en donde son el consumo de agua si realizan ejercicios asimismo si cuentan con medidas de prevención lo cual favorece a la salud de los adultos.

Por lo tanto es de gran aporte esta investigación porque se verán expuestas las enfermedades de los adultos de tal forma se identificara las características y conductas en donde se conocerá los riesgos en los adultos contribuyendo a la atención integral asimismo reducir los factores de riesgo en la población, del mismo modo esta investigación será de mucha ayuda e importancia para próximos investigadores; los estilos de vida se pueden promover mediante una alimentación sana y rica en fibra esto por lo tanto las personas con sobrepeso y obesidad u otra patología se les ayudara a erradicar mediante medidas sanitarias y enfatizar la buena alimentación en el entorno de su familia.

Además esta investigación sirve como margen de referencia para incrementar conocimientos a futuras investigaciones de estilos de vida de un grupo etario muy vulnerable además dar a conocer el estado de salud en las que están expuestos durante el ciclo de vida de esta población los estudiantes de

enfermería realizan investigaciones en las cuales si se logra evidenciar resultados de estilos de vida saludable, asimismo en cuanto a las personas de dicho pueblo deben de ser conscientes de cómo se alimentan además de como llevan su vida diaria ya que de tal manera a sus familiares le ayudaran a prevenir enfermedades y llevar su salud en optimo estado además ya no se automedicaran y no podrán en riesgo su vida y de sus suyos.

El presente informe de investigación tuvo como propósito establecer la relación entre el estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso_Chimbote, con una muestra de 200 adultos maduros. Las características que presenta la población en estudio las cuales son factores biológicos, sociales y económicos condicionan al comportamiento del adulto en relación de su salud a que pueda tener enfermedades no transmisibles.

La siguiente investigación es cuantitativa de corte transversal con diseño descriptivo correlacional, la cual se llega a la conclusión que la mayoría tienen estilos de vida saludable. En relación al Chi cuadrado se concluye que si existe relación significativa entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales en los adultos maduros.

II REVISION DE LITERATURA:

2.1 Antecedentes de la investigacion:

A nivel Internacional

Tempestti C, Gotthelf S, Alfaro S, (12). En su investigación titulada “Estilos de vida y estado nutricional en adultos de la Provincia de Salta. Universidad de Buenos Aires - Argentina, 2015”. Cuyo objetivo fue describir los estilos de vida de la población adulta y el estado nutricional. Su metodología fue un estudio descriptivo. Cuyo resultado el 70,8% son de sexo femenino, 54,2% son solteras, el 30,6% presentan sobrepeso y obesidad. Concluye que existe relación significativamente por lo que recomiendan a fomentar conductas saludables para que disminuyan los factores de riesgo entorno al estado nutricional de los adultos.

Ugalde K, (13). En su investigación titulada “Estilos de vida saludables en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el recinto Chigue de la Provincia Esmeraldas, 2016”. Cuyo objetivo fue determinar estilos de vida saludables en adultos de 35 a 65 años con enfermedades crónicas en el recinto Chigüe de la Provincia Esmeraldas. Su metodología fue un estudio descriptivo. Cuyo resultado el 48,7% no realizan actividades físicas lo cual presenta un riesgo cardiovascular, 67% de los adultos no tienen conocimientos de las enfermedades crónicas y el 72% no sabe identificar los signos de alarma de un accidente cardiovascular. Concluye que los adultos no mantienen un estilo de vida saludable donde no realizan actividades que mejoren sus hábitos.

Serrano M, (14). En su investigación titulada “Estilo de vida y estado nutricional del adulto del centro de salud Venezuela de la ciudad de Machala, 2018”. Cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto del centro de salud “Venezuela”. Su metodología fue un estudio descriptivo y corte transversal. Cuyo resultado se evidencia que más de la mitad son de sexo femenino en donde la mayoría tienen educación básica, la cual perdura los estilos de vida no saludable por lo tanto la mitad tienen sobrepeso y menos de la cuarta parte tiene un estado nutricional normal. Concluye que no existe relación entre estilo de vida y el estado nutricional de los adultos.

Ayala E, (15). En su investigación titulada “Relación entre el estado nutricional y los Estilos de vida en adultos del Hospital de Atención Integral del adulto Quito, 2017”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre el Estado Nutricional y los Estilos de Vida en adultos mayores del Hospital de Atención Integral del Adulto Quito, 2017. Su metodología fue un estudio no experimental, Transversal. Cuyo resultado el 38,3% tiene un estado nutricional normal y el 61,7% tiene riesgo de malnutrición además a la escala de estilo de vida se demostró que el 73,3% tienen un estilo de vida inadecuado. Concluye que la implementación de procesos educativos en alimentación y nutrición motiven a los adultos, a sus familias a conocer los beneficios de una alimentación, estilos de vida saludable.

Avila M, Ericas L, Muñoz G, Vidal Y, (16). En su investigación titulada “Estilos de Vida y Nivel de Actividad Física en Personas Adultas de Ymca Concepción y Grupo Nuestra Señora de Guadalupe de Hualpén, 2017”. Cuyo objetivo fue Conocer los estilos de vida y el nivel de actividad física en personas adultas de Ymca Concepción y del grupo Nuestra Señora de Guadalupe de Hualpén. Su metodología fue cuantitativo. Cuyo resultado el 85% de adultos no mantienen un buen estilo de vida y con respecto al 15% de adultos no tienen un estilo de vida saludable. Concluye que el casi mayoría de los adultos consumen tabaco y alcohol lo cual es un factor predominante para que su salud no sea la adecuada.

A nivel Nacional

Flores N, (17). En su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, Arequipa, 2018”. Cuyo objetivo es determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer. Su metodología fue un estudio es cuantitativo. Cuyo resultado el 37,3% tienen como estado civil unión libre, el 53% son agricultores y el 50,4% tienen un ingreso económico de 600 a 1000 soles estos presentan estilos de vida no saludables. Concluyó que presenta estilo de vida no saludable y un menor porcentaje de estilo de vida saludable.

Mora F, (18). En su investigación titulada “Estilos de vida del adulto maduro en el asentamiento humano ciudadela Pachacútec sector B3, Ventanilla, Callao - 2017”. Cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida del adulto maduro en el Asentamiento Humano Ciudadela Pachacútec Sector B3, Ventanilla, Callao. Su metodología fue un estudio cuantitativo, descriptivo. Cuyo resultado el 54,7% presentan estilos de vida saludable, el 45,3% estilos de vida no saludable; en cuanto a la dimensión biológica el 64% tienen un estilo de vida saludable, por lo tanto en la dimensión social el 61,3% presentan estilo de vida no saludable, en la dimensión psicológica el 51,3% poseen un estilo de vida saludable. Concluye que en cuanto a la dimensión biológica y social presentan un mayor riesgo pues llevan un estilo de vida no saludable.

Alva J, (19). En su investigación titulada “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta Habitante del Distrito de Calana – Tacna, 2015”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de la persona adulta habitante del distrito de calana - Tacna. Su metodología fue un estudio cuantitativa – descriptiva. Cuyo resultado el 91,3% tienen un estilo de vida saludable, el 70,1% son sexo masculino, el 52,8% tienen entre 20 a 35 años, 39,1% estudios secundarios, 46,9% son solteros, el ingreso económico es de 650 a 850 soles. Concluye que las personas adultas habitantes del distrito de Calana tienen un estilo de vida saludable y una pequeña minoría estilo de vida no saludable.

Coronado J, (20). En su investigación titulada “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto de la Asociación Vista Alegre de Pocollaytacna, 2016”. Cuyo objetivo fue determinar el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto de la Asociación Vista Alegre de Pocollay - Tacna. Su metodología fue un estudio descriptivo correlacional. Cuyo resultado el 60,9% tienen un estilo de vida no saludable, 59,2% tienen la edad entre 36 a 59 años, 52,5% sexo femenino, 37,4% grado de instrucción secundaria, 33,2% estado civil conviviente, 33,2% ama de casa, 44,5% ingreso económico 650 a 850 nuevos soles. Concluye que entre los factores biosocioculturales menos de la mitad tiene el ingreso económico y menos de la mitad con grado de instrucción secundaria, estilos de vida no saludable.

Alderete K, Gonzales S, (21). En su investigación titulada “Estilos de vida de los adultos hipertensos del centro integral del adulto mayor de la Municipalidad Provincial de Chupaca 2017”. Cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida de los adultos hipertensos del Centro Integral Del Adulto de la Municipalidad Provincial de Chupaca. Su metodología fue un estudio cuantitativo, descriptivo simple de corte transversal y prospectivo. Cuyo resultado del 100% de los adultos hipertensos el 56% mantienen vida saludable, el 38% son poco saludable y 6% vida no saludable. Concluye que los estilos de vida por lo general en los adultos son saludables por lo cual es muy beneficioso para su salud ya que están en una etapa de su vida avanzada además se evidencia los hábitos alimenticios y actividad física.

A nivel Local

Ordiano C, (22). En su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018”. Cuyo objetivo fue determinar el si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap. Su metodología fue un estudio descriptivo correlacional. Cuyo resultado el 91% presentan un estilo de vida no saludable, el 46% tienen educación primaria completa, el 57% son de sexo femenino, el 80% de los adultos son católico. Concluye que casi la totalidad tienen estilos de vida no saludable además no se encontró relación estadísticamente entre los factores biosocioculturales edad, sexo, religión, ocupación e ingreso económico por lo tanto si se encontró relación estadísticamente entre los factores grado de instrucción, estado civil con el estilo de vida.

León K, (23). En su investigación titulada “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Maduro. Asentamiento Humano 10 de Setiembre – Chimbote, 2017”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano 10 de Setiembre - Chimbote. Su metodología fue un estudio cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo correlacional. Cuyo resultado el 75% tienen un estilo de vida no saludable, el 65,8% son sexo femenino, el 55,8% tienen estudios secundarios, el 65,8% son ama de casa, y el 32,5% su ingreso económico es 851 a 1100 soles. Concluye que la mayoría de adultos maduros no tienen estilos de

vida, en los factores biosocioculturales, son sexo femenino y su ocupación son ama de casa.

Chuman K, (24). En su investigación titulada “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en Adulto Maduro Asentamiento Humano Vista al mar II Nuevo Chimbote, 2015”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro, asentamiento humano Vista al Mar II. Su metodología fue un estudio cuantitativo, de corte transversal, descriptivo correlacionar. Cuyo resultado que la mayoría de adultos son mujeres además más de la mitad tiene grado de instrucción secundaria estado civil conviviente y menos de la mitad son de ocupación ama de casa y un ingreso económico de 400 a 450. Concluye que la mayoría de los adultos maduro presentan estilo de vida no saludable.

Velasquez N, (25). En su investigación titulada “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales en Adultos Maduros Mercado 2 de Mayo- Seccion Carniceria, Chimbote - 2015”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos maduros del mercado 2 de mayo, sección carnicería, Chimbote. Su metodología fue un estudio cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo correlacional. Cuyo resultado el 96% no tienen estilos de vida no saludable, 53% sexo masculino, 87% tienen estudios secundarios y el 57% son convivientes además el 50% su ingreso económico es de 400 a 650 soles. Concluye que la mayoría de los adultos maduros del mercado 2

de Mayo sección carnicería, presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje considerable, saludable.

Alayo A, (26). En su investigación titulada “Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro. Asentamiento Humano Bello Sur - Nuevo Chimbote, 2016”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales en adulto maduro del Asentamiento Humano Bello Sur – Nvo. Chimbote. Su metodología fue tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Cuyo resultado el 88,7% tiene estilo de vida saludable y el 11,3% tiene estilo de vida no saludable además el 86,7% son de sexo femenino, en cuanto al grado de instrucción el nivel secundario 59,3%, en el estado civil el 37,3% son casados y el 7,3% separados. Concluye que los estilos de vida en los adultos que tienen un alto nivel de vida saludable y con un bajo vida no saludable.

2.2 Bases Teóricas:

El presente informe de investigación se sustenta en bases conceptuales de estilos de vida de Marc Lalonde y Nola Pender, así mismo resalta los estilos de vida que las personas en un grupo determinado conllevan su salud aplicando la promoción de salud.

Según Marc Lalonde su teoría basada en salud está constituida por dimensiones entre ellas está la biológica humana que viene a ser el envejecimiento y la herencia genética también encontramos el medio ambiente lo que afecta a la población como la contaminación, marginación, pobreza sin embargo habla sobre los estilos de vida ya que el sedentarismo, alcohol, tabaco, drogas y no realizar actividad física conlleva a enfermedades por eso mismo el recalca que se debe llevar una vida saludable (27).

Así mismo Marc Lalonde dio a conocer sobre su modelo de salud pública enfatizando las necesidades de la población y problemas de salud, este modelo está relacionado con la fase de enfermedad y salud, factores biológicos y agentes infecciosos además el ingreso económico de cada persona, Marc Lalonde está dividido entre el estilo de vida, medio ambiente, organización de cuidados de salud y biología humana (28).

Según Marc Lalonde los estilos de vida son decisiones propias de su salud además las decisiones de vida, además la consecuencia de no llevar un buen estilo de vida causa enfermedades y en ocasiones pueden llevar a la muerte, lo cual el describe la estrategia de promoción de salud

desarrollando aptitudes y habilidades personales del comportamiento (29).



Por ello los paradigmas de la teorista Marc Lalonde considero que son las siguientes:

Biología humana: Es la estructura y formación celular entre ellas las células, tejidos y órganos ya que estos elementos son muy importantes para el buen funcionamiento del cuerpo por ello la genética es esencial para las poblaciones en un pasado y presente ya que está ligado a los riesgos de contraer enfermedades hereditarias entre otras (30).

El medio ambiente: Es la biodiversidad donde incluye lo natural, aquel que está conformado sin intervención humana como el agua, suelo y artificial, lo cual es modificado con el comportamiento humano, la conservación del medio ambiente es la cual prolongara la vida del ser humano como también se encuentra la fauna, flora y especies (31).

Estilo de vida: Es muy importante para la persona ya que teniendo una vida activa tendrá la menor posibilidad de desarrollar enfermedades como hipertensión, obesidad, diabetes, depresión y cáncer de colon, es

importante realizar actividad física de manera regular para mantener un peso adecuado además reducir el estrés cotidiano (32).

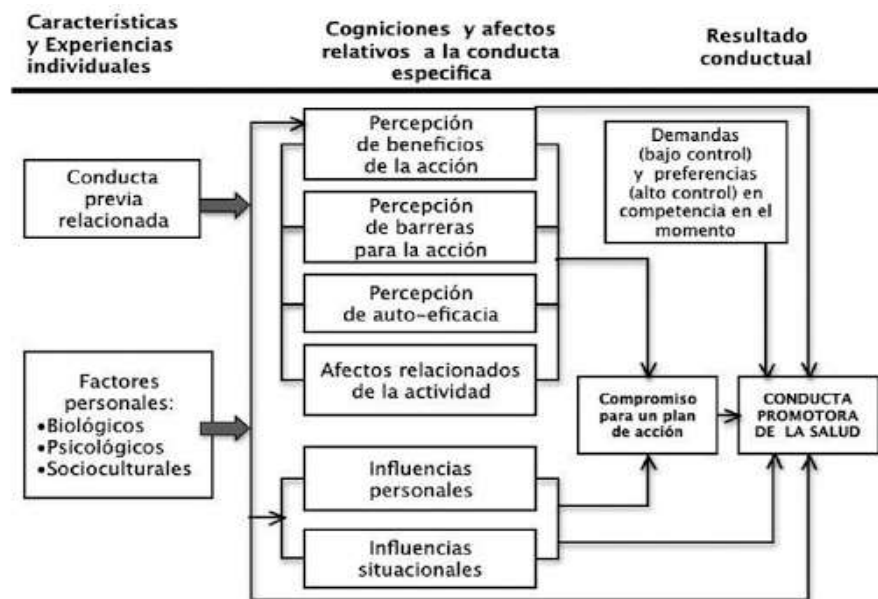
Sistema sanitario: Se relaciona a la calidad de atención que se le da hacia el paciente la cual es muy importante porque de esta forma se evidencia satisfacción y mejorar en la salud, el proceso no es nada sencillo ya que en el sistema sanitario se dan cambios los cuales son beneficiosos para proporcionar la atención de calidad (33).

Así mismo la siguiente teórica también sustenta la investigación Nola Pender nació en Lasing, Michigan el 16 de agosto de 1941, cuando tenía los 7 años vivió una experiencia donde vio los cuidados de enfermería hacia su tía la cual ella creo una gran fascinación por el trabajo de enfermería. En 1962 recibió su diploma de la escuela de enfermería de West Suburban Hospital de Oak Park, Illionis, en 1964 completo su título en la universidad del estado de Michigan, Evanston, Illionois; en 1975 publico el Modelo Conceptual para la Salud Preventiva además el 1982 presento su primera edición del modelo de promoción de la salud y luego en 1996 la segunda edición del modelo de promoción de la salud (34).

Nola Pender en donde plantea que su teoría consiste en seis dimensiones de las cuales habla sobre los patrones de alimentación que tiene la persona además de la actividad física, el apoyo interpersonal si existen relaciones positivas entre varias personas de igual forma en la responsabilidad por su salud y de su familia adoptando conductas de bienestar y manejando los cuadros de estrés ya que es consecuencia de la

vida cotidiana en este sentido la persona se desarrolla en espacio que esté realizando (34).

En la promoción de salud de Nola Pender considera que respecto a la persona tenemos que analizar sus estilos de vida, las fortalezas de cada persona y saber qué capacidad tiene la persona para la toma de decisiones con respecto a su vida y salud, además propone reflexionar sobre la capacidad de autoconciencia, este modelo es muy importante ya nos enseña la cultura de población y al participar mejora sus conductas de salud tomando en el conocimiento de la vida saludable (35).



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

Nola Pender desarrollo un modelo enfatizando la prevención de enfermedades por medio del cuidado de la persona y las características que a cada ser humano identifica además las experiencias propias que posteriormente pueden afectar a las acciones personales, contribuye la

promoción de salud en el comportamiento de la persona para obtener la conducta deseada y de resultado es la calidad de vida (36).

Por lo tanto el presente estudio de estilo de vida será evaluado en base a la correlación del instrumento planteado del Modelo de Promoción de la salud (MPS) elaborado por Walker E, Pender N y Sechrist K, el manual de implementación del programa familias y viviendas saludables del Ministerio de Salud (37).

Asimismo las dimensiones del estilo de vida consideradas son las siguientes:

Alimentación saludable: Es la forma de balancear alimentos energéticos que se pueden consumir diariamente como: las frutas, verduras, proteínas, y/o lácteos, el consumir por lo menos 3 litros de agua diario es beneficiosos para nuestro organismo, al consumir los alimentos se beneficiara nuestro estado mental y físico teniendo como resultado una vida saludable (38).

Actividad y ejercicio: Para disminuir energía realizamos una serie de ejercicios diarios como el caminar, el subir escaleras, con el propósito de prevenir algunas enfermedades que nos pueda afectar, al realizar estos ejercicios en nuestra vida cotidiana vamos a tener resistencia, velocidad y lo principal va contribuir al mejor funcionamiento de cada órgano de nuestro cuerpo (39).

Responsabilidad de Salud: El bienestar físico, mental y social va a depender de la condición de vida que tenga cada persona, aquí depende mucho el estilo de vida que cada persona tenga de tal manera que va a contribuir en dañar o beneficiar su salud, el tener una dieta equilibrada juega un papel importante en tener una buena salud (40).

Autorrealización: Es el desarrollo del ser humano depende del potencial y de su capacidad que tiene para lograr integrarse dentro de una comunidad teniendo el conocimiento sobre la vocación de la persona que elige para ser una persona de bien (41).

Redes de apoyo social: La información que brinda favorece a dar un apoyo tanto con la comprensión y afecto dependiendo del ciclo de vida de cada persona, se puede disminuir alguna respuesta fisiológica manifestando satisfacción con la ayuda recibida, en los adultos la ayuda se basa en fortalecer los roles en su etapa de vida (42).

Manejo de estrés: El exceso de estrés es perjudicial para nuestra salud no solo genera enfermedades como las jaquecas, problemas cardiacos, estos cambios bruscos pueden disminuir o alterar nuestro estado mental, hay que saber identificar y manejar el estrés, que generalmente son causados por el estilo de vida que cada persona lleva (43).

Características biológicas: El estilo de vida juega un papel importante en los problemas de salud de las personas ,como la alimentación excesiva conllevado a tener aumento de peso , es

recomendable el consumo de agua por lo menos 3 litros diario y frutas, generando así un estilo saludable (44).

Características sociales y económicas: Los adultos actualmente vienen teniendo dificultad en la calidad de vida que sostienen debido que el gobierno por falta de presupuesto no puede fomentar recursos para poder beneficiarles y brindarles un entorno físico y mental para que puedan tener una vida mejor (45).

Los distintos factores en los estilos de vida de cada persona dependerán para llevar una vida mejor, los factores como el consumo de drogas, el estrés, violencia física y/o psicológica, una mala alimentación, son perjudiciales. Tener una vivienda saludable es beneficioso (46).

Los estilos de vida saludable y no saludable influyen en cada persona, tanto el factor económico que tengan, la promoción de la salud implemento ciertas estrategias para poder brindar resultados beneficiosos para el sobre la salud así pudiendo disminuir los altos índices de pobreza generando una condición de salud humanitaria (47).

La alimentación juega un papel importante en los estilos de vida de cada individuo, se consigue en base a realizar ejercicios de treinta minutos , beber tres litros de agua, descansar siete u ocho horas, realizar terapias contra el estrés , consumir bajo en sal , cero grasas. Teniendo en cuenta estas recomendaciones nuestro organismo funcionara mejor (48).

La buena salud se consigue poniendo en práctica los estilos de vida sin tener excesos como el fumar, beber alcohol, consumir grasas, el no realizar ejercicios y vivir siempre en estrés influyen de manera negativa en cada individuo (49).

Los estilos de vida para Perea son las expresiones que el mundo utiliza para expresar su comportamiento y costumbres, también aquí es importante el modelo de las casas y los bienes, habla también sobre las relaciones interpersonales y de su entorno (50).

En cuanto a las conductas de las personas tiene un enfoque psicológico, derivados de sus hábitos alimenticios, aquí los valores, emociones, sentimientos de cada individuo influyen en la parte psicológica y en la sociedad (51).

La personalidad se manifiesta según las necesidades ya sean motivos y defensas de cada comportamiento manifestado por la persona, las costumbres amoldan nuestra personalidad a lo largo de nuestra vida cada individuo (52).

Los estilos de vida influyen en nuestra salud para eso debemos consumir a diario frutas naturales colocar en nuestra dieta el consumo de verduras, cereales, pescado, aceite vegetal, frutas y frutos secos, se debe evitar el consumo de azúcar perjudicial para los diabéticos, y la sal para los hipertensos, la comida enlatada y los alimentos que contengan altos conservantes dañinos para la salud. Es fundamental tomar tres litros de agua para estar hidratados (53).

Los comportamientos, valores y actitudes son estilos de vida para Leignadier y Colab, se puede prevenir enfermedades por medio de conductas positivas y de una alimentación saludable, el entorno social de cada individuo influye de manera beneficiosa en la calidad de vida, el entorno familiar juega un papel importante en el comportamiento de cada individuo en su vida (54).

El mantener una vida saludable es tener en cuenta una alimentación equilibrada se debe consumir vitaminas, proteínas, para prevenir enfermedades, realizar ejercicios y evitar el sedentarismo flagelo de muchas enfermedades como cardiopatías, cáncer, diabetes, obesidad. El descanso es muy importante para poder tener un desempeño favorable durante todo el día (55).

El desarrollo humano presenta múltiples estímulos en los estilos de vida y factores biosocioculturales, generando reglas de conducta llamados hábitos de vida.

En la presente investigación estudiaremos a los factores biosocioculturales: edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico.

III HIPOTESIS DE LA INVESTIGACION:

- Existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso – Chimbote, 2018.
- No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso – Chimbote, 2018.

IV. METODOLOGIA:

4.1 Diseño de investigación

Tipo: Estudio cuantitativo, implico el uso de herramientas informáticas, estadísticas, y matemáticas donde se obtuvo resultados de los estilos de vida saludable y no saludable, corte transversal ya que está diseñado para medir la prevalencia en el tiempo de un resultado (56).

Diseño: Descriptivo, Consiste en plantear lo más relevante de un hecho o situación concreta, Correlacional porque tiene como finalidad conocer la relación entre 2 o más variables del estilo de vida y factores biosocioculturales (57).

4.2 Población y muestra:

4.2.1. Universo Muestral

El universo muestral estuvo constituida por 200 adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso

4.2.2. Unidad de análisis

Cada adulto maduro que pertenece al Pueblo Joven El Progreso que forma parte de la muestra y responde a los criterios de la investigación.

4.2.3. Criterios de Inclusión

- Adulto maduro que vive más de 3 años en el Pueblo Joven El Progreso.

- Adulto maduro del Pueblo Joven El Progreso de ambos sexos.
- Adulto maduro del Pueblo Joven El Progreso que acepta participar en el estudio.

4.2.4. Criterios de Exclusión:

- Adulto maduro del Pueblo Joven El Progreso que tenga algún trastorno mental.
- Adulto maduro del Pueblo Joven El Progreso que presente problemas de comunicación.
- Adulto maduro del Pueblo Joven El Progreso con alguna alteración patológica.

4.3 Definición y Operacionalización de variables

ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO

Definición Conceptual

El estilo de vida son comportamientos y actitudes de las personas para satisfacer las necesidades humanas y desarrollarse, el estilo de vida saludable es una forma positiva para la salud en cambio el estilo de vida no saludables es negativo (58).

Definición Operacional

Se utilizará la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MADURO

Definición conceptual

Características o circunstancias a lo largo de la vida de la persona que pueden ser mejoradas durante el transcurso del tiempo. Los factores considerados son: escolaridad, ingreso económico, estado civil ocupación, religión (59).

FACTOR BIOLÓGICO

Sexo

Definición Conceptual.

Conjunto de características fisiológicas, físicas, biológicas y anatómicas de los seres humanos que define al hombres y mujer (60).

Definición Operacional

Se utilizará escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

Es la cantidad de creencias, rituales y costumbres sea tan grande que sea necesario tener en cuenta los diferentes tipos de religión (61).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Testigo de Jehová
- Pentecostés
- Otra religión.

Grado de Instrucción

Definición Conceptual

Es el nivel de instrucción de las personas, es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta se han terminado (62).

Definición Operacional

Escala ordinal

- Analfabeto(a)
- Primaria Completa

- Primaria Incompleta
- Secundaria Completa
- Secundaria Incompleta
- Superior Completa
- Superior Incompleta

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual.

Consiste en la situación de la persona con respecto a la familia, el estado al que pertenece (63).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ocupación

Definición Conceptual

El campo a lo que se dedica un profesional y le permite ocupar varios empleos a la vez (64).

Definición Operacional

Escala nominal

- Obrero
- Empleado
- Ama de casa
- Ambulante
- Agricultor
- Estudiante
- Otros.

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Es el incremento de los recursos económicos que presenta una organización, una persona o un sistema contable (65).

Definición Operacional

Escala de intervalo

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

4.4 Técnicas e Instrumentos de la recolección de datos:

Técnicas

En el presente informe de investigación se hizo uso de la entrevista y la observación para la aplicación de los instrumentos.

Instrumentos

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

Instrumento No 01

Escala del Estilo de vida

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

Está constituido por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes:

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

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

Actividad y Ejercicio: Ítems 7y 8, constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicio que realiza el adulto.

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

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

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

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

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

Instrumento No 02

Cuestionario sobre factores biosocioculturales del adulto.

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)

Estuvo 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).

Control de Calidad de los datos:

Validez externa:

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

(Anexo 3)

Validez Interna

La validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio.

Confiabilidad

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach.

(Anexo 4)

4.5 Plan de análisis

4.5.1. Procedimiento para la recolección de datos:

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

- Se informó y pidió el consentimiento de los adultos maduros, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.

- Se coordinó con los adultos maduros su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos.
- Se procedió a aplicar los instrumentos a cada adulto maduro
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas.
- Los instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos, las respuestas será marcadas de manera personal y directa.

4.5.2. Procesamiento y Análisis de datos :

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentó los datos en tablas simples y de doble entrada luego elaborar sus respectivos gráficos.

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

4.6 Matriz de Consistencia:

TITULO	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	METODOLOGIA
Estilo de vida y factores biosocioculturales en adulto maduro del pueblo joven el progreso– Chimbote, 2018	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del Pueblo Joven El Progreso –Chimbote, 2018?	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en los adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso – Chimbote, 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar el estilo de vida en los adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso – Chimbote, 2018. • Identificar los factores biosocioculturales: Sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico en los adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso – Chimbote, 2018. 	<p>Tipo: Cuantitativo, Corte transversal.</p> <p>Diseño: Correlacional</p> <p>Técnicas: Entrevista y observación</p>

4.7 Principios éticos

El presente estudio de investigación fue aplicado bajo los principios éticos que rigen la actividad investigativa ULADECH, católica versión 002. Aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N° 0973-2019. Toda actividad de investigación que se realizó fue guiada por los siguientes principios (66).

Protección a las personas

Las investigaciones en donde participaron personas se respetaron la identidad, diversidad, dignidad, privacidad y confidencialidad; lo cual implica que las personas que aceptaron participar fueron voluntariamente.

Libre de participación y derecho a estar informado

Las personas que aceptaron realizar actividades de investigación fueron informadas del propósito y finalidad de la investigación.

Beneficencia no maleficencia

Se garantizó el bienestar de las personas que aceptaron participar en las investigaciones de la forma que el investigador tenía que responder a las siguientes reglas generales: no causar daño y disminuir los posibles efectos adversos.

Justicia

El investigador realiza un análisis razonable, donde toma medidas necesarias.

Integridad científica

Resuelve datos relevantes en función de normas deontológicas en la cual se evalúan daños, riesgos que pueden afectar a los participantes de una investigación.

Consentimiento

Solo se trabajó con los adultos maduros que acepten voluntariamente participar en el presente trabajo. (Ver anexo N° 05)

V. RESULTADOS:

5.1 Resultados

TABLA 1

ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN

EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018

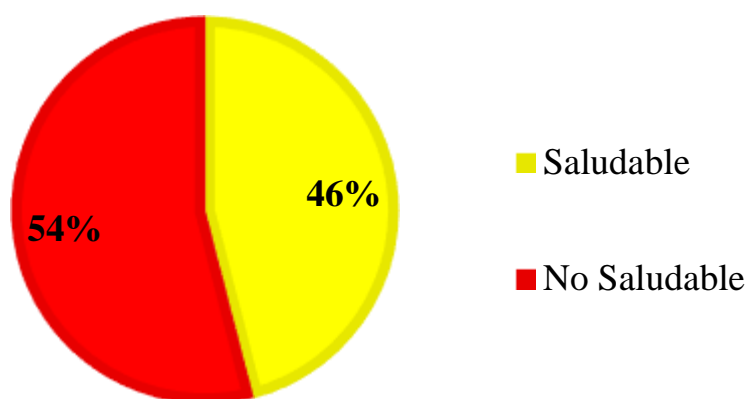
Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	92	46,0
No saludable	108	54,0
Total	200	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos maduros del pueblo joven el progreso_chimbote, 2018.

GRAFICO 1

ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN

EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018



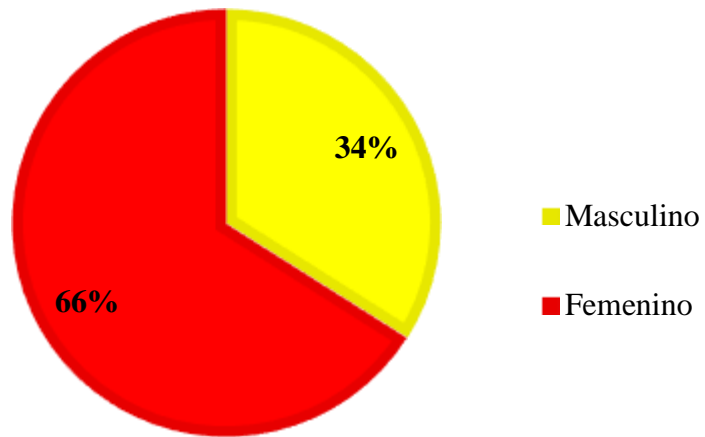
Fuente: Tabla 1

TABLA 2
FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN LOS ADULTOS
MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL
PROGRESO_CHIMBOTE, 2018

FACTOR BIOLÓGICO		
Sexo	N	%
Masculino	68	34,0
Femenino	132	66,0
Total	200	100,0
FACTORES CULTURALES		
Grado de instrucción	N	%
Analfabeto(a)	0	0,0
Primaria Completa	3	1,5
Primaria Incompleta	4	2,0
Secundaria Completa	69	34,5
Secundaria Incompleta	32	16,0
Superior Completa	61	30,5
Superior Incompleta	31	15,5
Total	200	100,0
Religión	N	%
Católico(a)	118	59,0
Evangélico(a)	73	36,5
Testigo de Jehova	8	4,0
Pentecostés	0	0,0
Otra Religión	1	0,5
Total	200	100,0
FACTORES SOCIALES		
Estado civil	N	%
Soltero(a)	30	15,0
Casado(a)	133	66,5
Viudo(a)	3	1,5
Conviviente	31	15,5
Separado(a)	3	1,5
Total	200	100,0
Ocupación	N	%
Obrero(a)	22	11,0
Empleado(a)	73	36,5
Ama de casa	56	28,0
Estudiante	6	3,0
Ambulante	9	4,5
Agricultor	1	0,5
Otros	33	16,5
Total	200	100,0
Ingreso económico (soles)	N	%
Menos de 100	4	2,0
De 100 a 500	27	13,5
De 600 a 1000	67	33,5
De 1000 a más	102	51,0
Total	200	100,0

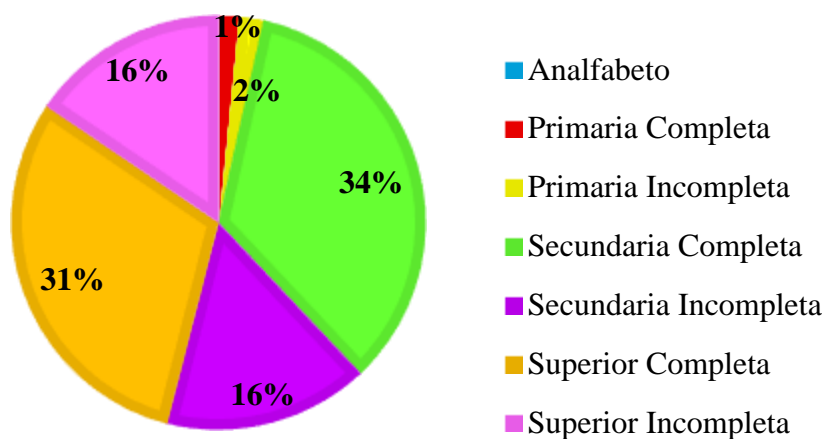
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales, elaborada por: Díaz, R; Reyna E; Delgado R. Aplicado a los adultos maduros del pueblo joven el progreso_chimbote, 2018.

GRAFICO 2
SEXO EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL
PROGRESO_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Tabla 2

GRÁFICO 3
GRADO DE INSTRUCCION EN LOS ADULTOS MADURO DEL
PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018

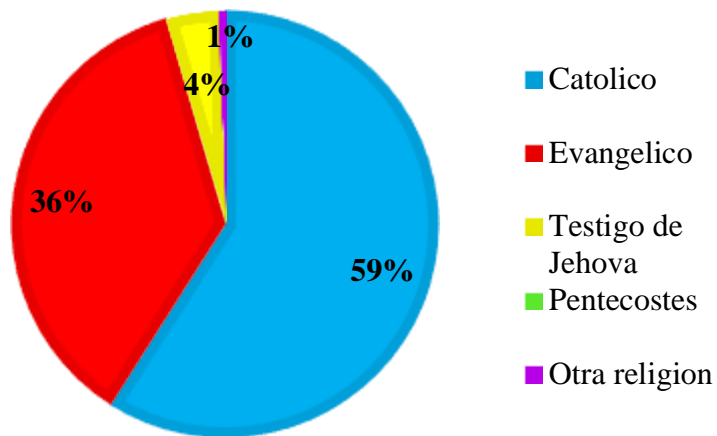


Fuente: Tabla 2

GRÁFICO 4

RELIGION EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN

EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018

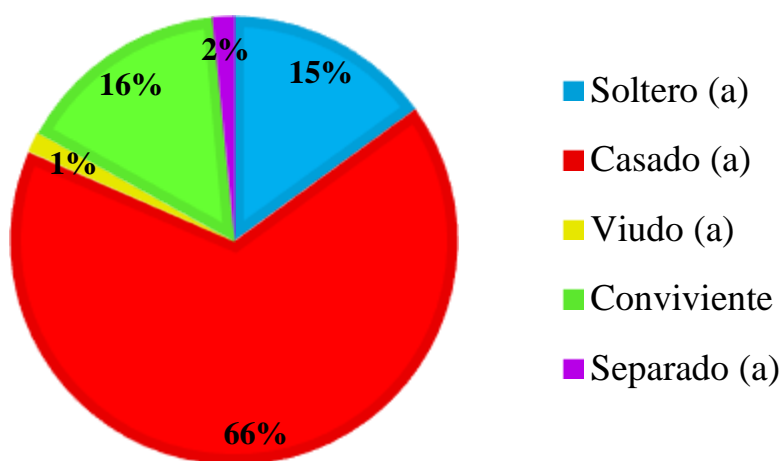


Fuente: Tabla 2

GRÁFICO 5

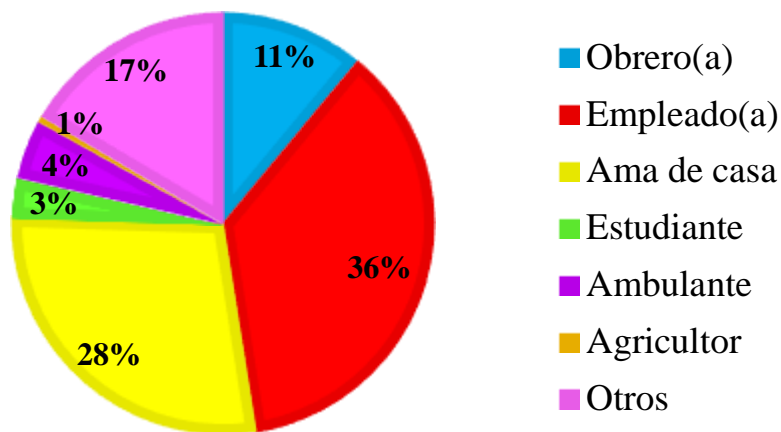
ESTADO CIVIL EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO

JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018



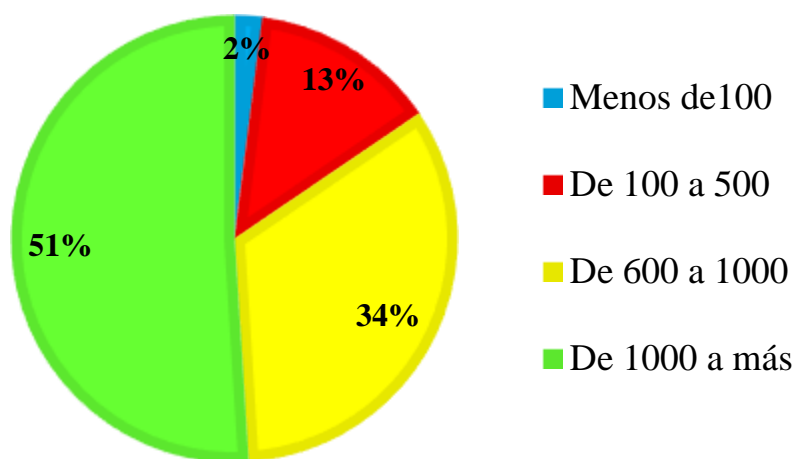
Fuente: Tabla 2

GRÁFICO 6
OCUPACION EN LOS ADULTOS MADURO DEL PUEBLO JOVEN
EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Tabla 2

GRÁFICO 7
INGRESO ECONOMICO EN LOS ADULTOS MADURO DEL
PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018



Fuente: Tabla 2

RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018

TABLA 3
FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE, 2018

Sexo	Estilo de vida				Total		X ² =0,047 ; gl=1; p=0,0 > 0,05
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Masculino	32	16,0	36	18,0	68	34,0	Si existe relación estadísticamente entre las dos variables
Femenino	60	30,0	72	36,0	132	66,0	
Total	92	46,0	108	54,0	200	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro del Pueblo Joven El Progreso_Chimbote, 2018

TABLA 4

FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO

MADURO DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO _CHIMBOTE, 2018

Grado de Instrucción	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable		N	%	
	n	%	n	%			
Analfabeto(a)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	Más del 20% de las frecuencias esperadas son mayor que 5 por lo tanto que no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado.
Primaria Completo	3	1,5	0	0,0	3	1,5	
Primaria Incompleto	3	1,5	1	0,5	4	2,0	
Secundaria Completo	26	13,0	43	21,5	69	34,5	
Secundaria Incompleto	11	5,5	21	10,5	32	16,0	
Superior Completo	34	17,0	27	13,5	61	30,5	
Superior Incompleto	15	7,5	16	8,0	31	15,5	
Total	92	46,0	108	54,0	200	100,0	

Religión	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable		N	%	
	n	%	n	%			
Católico	65	32,5	53	26,5	118	59,0	Más del 20% de las frecuencias esperadas son mayor que 5 por lo tanto que no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado.
Evangélico(a)	24	12,0	49	24,5	73	36,5	
Testigo de Jehova	3	1,5	5	2,5	8	4,0	
Pentecostés	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Otra religion	0	0,0	1	0,5	1	0,5	
Total	92	46,0	108	54,0	200	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro del Pueblo Joven El Progreso_Chimbote, 2018

TABLA 5

**FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO
DEL PUEBLO JOVEN EL PROGRESO _CHIMBOTE, 2018**

Estado Civil	Estilo de vida				Total		Más del 20% de las frecuencias esperadas son mayor que 5 por lo tanto que no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado.
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Soltero(a)	18	9,0	12	6,0	30	15,0	
Casado(a)	55	27,5	78	39,0	133	66,5	
Viudo(a)	2	1,0	1	0,5	3	1,5	
Conviviente	14	7,0	17	8,5	31	15,5	
Separado(a)	3	1,5	0	0,0	3	1,5	
Total	92	46,0	108	54,0	200	100,0	

Ocupación	Estilo de vida				Total		Más del 20% de las frecuencias esperadas son mayor que 5 por lo tanto que no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado.
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Obrero	9	4,5	13	6,5	22	11,0	
Empleado	33	16,5	40	20,0	73	36,5	
Ama de casa	19	9,5	37	18,5	56	28,0	
Estudiante	4	2,0	2	1,0	6	3,0	
ambulante	5	2,5	4	2,0	9	4,5	
Agricultor	0	0,0	1	0,5	1	0,5	
Otros	22	11,0	11	5,5	33	16,5	
Total	92	46,0	108	54,0	200	100,0	

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		Más del 20% de las frecuencias esperadas son mayor que 5 por lo tanto que no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado.
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Menos de 100	3	1,5	1	0,5	4	2,0	
De 100 a 500	14	7,0	13	6,5	27	13,5	
De 600 a 1000	32	16,0	35	17,5	67	33,5	
De 1000 a mas	43	21,5	59	29,5	102	51,0	
Total	92	46,0	108	54,0	200	100,0	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro del Pueblo Joven El Progreso_Chimbote, 2018.

5.2 Análisis de resultados

Tabla 1:

Del 100% (200) de los adultos maduros encuestados del pueblo joven el progreso, el 54% (108) poseen estilos vida no saludable y el 46% (92) estilo vida saludable.

Los resultados obtenidos guardan relación con la investigación que se asemeja con Morales L, (67) donde se encontró que el 77% poseen estilo de vida no saludable y el 23% poseen estilo de vida saludable; asimismo Flores N, (70) donde se muestra que el 84,3% poseen estilo de vida no saludable y el 15,7% poseen estilo de vida saludable. Asu vez difiere con los resultados por Alayo A, (71) en donde se halló que el 88,7% de adultos maduros refieren tener un estilo de vida saludable y el 13,3% que refieren presentar un estilo no saludable asimismo Revilla F, (72) en donde encontraron que el 79% refieren tener un estilo de vida saludable y el 21% que refieren presentar un estilo no saludable.

Los estilos de vida no saludable en la sociedad es un gran problema hoy en día por el simple motivo que al tener esta calidad de vida, el ser humano esta propenso a sufrir enfermedades la cual al consumir sustancias nocivas como el tabaco, alcohol y acompañado con el estrés, además ser una persona que no realiza actividad física en algunos caso puede sufrir obesidad como también hipertensión o diabetes lo cual son unos factores alarmantes para la salud (73).

El estilo de vida saludable son actitudes que adopta la persona a lo largo de la vida previniendo por medio de los alimentos para que a futuro

la persona no sufra a temprana edad enfermedades degenerativas ya que al estar correctamente hidratando y mantenido una actividad física dependerá mucho, un buen estilo de vida previene el 80% de enfermedades ya sea por el consumo de frutas y verduras, menestras, aceites de buena calidad la persona se encontrara bien de salud así mismo es muy recomendable no consumir alimentos procesados o envasados (74).

Según MINSA, (75) los estilos de vida constituye factores a que la persona le beneficia para que mantenga saludablemente su bienestar, realizando deporte el individuo mantendrá con energía durante todo el día ya que prevendrá enfermedades, además la educación en cuanto a los alimentos comienza desde casa, por ello el entorno donde vive la persona es de una manera u otra indispensable para el mantenimiento de la salud.

Las dimensiones de los estilos de vida están ligados al ejercicio ya que de esta forma fortalece a todo el cuerpo y ayuda a relajar, la alimentación que al balancear nutrientes diariamente y tener una dieta equilibrada es un beneficio para la salud, la responsabilidad es aquella que debe tener todo ser humano para una mejor calidad de vida, autorrealización es la capacidad que el individuo aprecia el comportamiento que tuvo con su vida, el apoyo social se entiende por la ayuda que se recibe por miembros del hogar o amistades, el estrés es un malestar que ahora en día es muy recurrente en la población.

En cuanto a la alimentación en el adulto debe ser equilibrada ya que es muy necesario para mantener la salud, lo cual le permite a la persona a mantener un peso adecuado, además de alguna forma retardar la evolución

de enfermedades ya sea obesidad, sobrepeso por la falta de nutrientes esenciales además por la falta de ingesta de agua el adulto no llega a digerir adecuadamente y puede provocarle estreñimiento, los alimentos que debe consumir el adulto deben ser carnes suaves, vegetales verdes y abundante fibra para la mejoría del movimiento intestinal (76).

Es así que los adultos maduros de esta investigación presentan estilo de vida no saludable por la falta de conocimiento al ingerir alimentos procesados además al no consumir una alimentación balanceada lo cual afecta a la salud del adulto como también la de su familia, ya que estas personas por estar fuera de casa consumen lo que al paso encuentran sin medir las consecuencias que puede causarles ya que estos alimentos no saben cómo realizarlos en que medidas de salubridad los preparan dichos alimentos, si los aceites los desechan a diario o los tienen días tras días lo cual esto afecta a la salud.

Por lo tanto los adultos al estar trabajando todo el día refieren que se olvidan de consumir agua como también aquellas amas de casa que al estar en casa durante todo el día solo logran consumir 2 vasos de agua ya sea porque les gana el tiempo o por los quehaceres en el domicilio, porque no cuentan con la información correspondiente lo importante que es el consumo de agua ya que por ello la persona va tener un buen movimiento intestinal lo cual esta persona no se estreñirá, además algunas personas no todas consumían una fruta al día ya que manifiestan que la economía no les alcanzaba es por eso que no la consumían a pesar que a unos cuantos pasos tenían el mercado.

Así mismo la actividad y ejercicio, la cual es una ayuda para mantener un estado mental en óptimas condiciones para la mejoría de la salud, mediante el ejercicio el adulto envejece lentamente lo cual es muy beneficioso porque incrementa la esperanza de vida previniendo enfermedades cardiovasculares, además mejora la autoestima, el sueño y el ánimo del individuo, por lo tanto las personas hipertensas al realizar actividad física mejora al control del nivel de presión, el ejercicio ayuda a que la persona se relaje (77).

Por ello en esta investigación se encontró que los adultos maduros no realizaban actividad física porque algunas personas referían que su actividad era caminar hacia el mercado como también al centro pero no era constante lo cual algunas de ellas iban a los gym cercanos, hubo señoras que sufrían malestares con la columna por ello ya no hacían actividad física porque sentían dolor, por lo cual estas personas recurrían a sentarse frente a su televisor durante las tardes sin embargo esto afecta a la salud ya que por no estar en movimiento tiende hacer una persona sedentaria además por el mismo peso aquellos adultos tenían problemas con las rodillas.

La responsabilidad hacia la salud es aquella capacidad para disminuir y atender enfermedades ya que la persona cambia durante el tiempo además mantenido saludablemente el comportamiento hacia el entorno a la alimentación y realizando ejercicio esta persona adopta conductas que mejoran su salud (78).

Asimismo los adultos maduros de esta investigación en cuanto a la responsabilidad que tenían hacia a su salud, se acercaban al centro de salud

cuando se sentían mal consumían medicamento que no eran prescritos por el medico decían que era más rápido ir a la farmacia a comprar ya que no se demoraban mucho tiempo porque ir al hospital para ser atendidos tenían que sacar previamente una cita y para ellos era un pérdida de tiempo lo cual esta manera era fácil, como también había personas que si esperaban para que un médico le revise para luego comprar lo que le decían y seguir las recomendaciones.

Autorrealización es la forma de construir las metas según la percepción de la persona, aceptando y manteniendo una visión positiva, respetando las soluciones de los acontecimientos más allá de la intensidad de los problemas, sin importar los estereotipos de la persona expresando sus conocimientos o ideas obteniendo así los logros personales (79).

Es así que los adultos maduros de la investigación consideraban que quisieran retroceder el tiempo para no realizar lo que habían hecho cuando eran jóvenes ya que por este motivo no habían logrado sus anhelados sueños y que ahora solo les quedaba seguir adelante, además en su entorno vecinal son amigables y se apoyan entre si ya que cuentan con una amistad de años y por lo tanto tienen una buena relación ya que de tal forma vivir en armonía es muy importante y beneficioso para la comunidad en general.

Redes de apoyo se refiere a la vinculación con que cuenta el adulto para superar crisis ya sea por enfermedad, condiciones económicas o como también no tener una comunicación familiar estable esto se relaciona al apoyo social, en cuanto al apoyo natural se refiere al apoyo familiar como también de amigos cercanos (80).

Por lo tanto los adultos maduros de esta investigación manifestaban no pedir apoyo a sus familiares o amigos ya que sentían que al hacer este pedido la otra persona se iba a molestar y no quería ser un fastidio por lo cual ellos se quedaban callados y seguir trabajando para salir de ese problema, por lo tanto al no referir sus inquietudes a sus familiares se sobrecargaban y se tensionaban por problemas que sus familiares les podían apoyar como también sus amistades ya que en los momentos difíciles las personas adultas tienden a deprimirse y a sentirse solos y no establecen un bienestar óptimo.

El estrés es una situación durante un tiempo determinado por situaciones agobiantes lo cual produce un cuadro de ansiedad, tensión y nerviosismo en la persona son sensaciones de debilidad, además tener problemas para conciliar el sueño es un problema de estrés, la prevención es evitar el consumo de bebidas nocivas para no aumentar un efecto controversial para la salud (81).

Asimismo los adultos maduros de esta investigación al tener problemas económicos en casa ya sea porque los hijos estudian en instituciones particulares y no les alcanza el dinero se sofocan, se angustian y al no saber sobrellevar la situación los adultos se tensionan; en algunas familias suele pasar problemas con los hijos que a veces son rebeldes y mayormente a las madres les dan dolores de cabeza por lo tanto se recomienda a que ellos realicen en casa terapias para que se relajen como son respirando hondo, salir a caminar por los parques, tomar un baño y recostarse a dormir de tal modo se logran liberar del estrés.

Se concluye que la presente investigación se obtuvo que más de la mitad de adultos maduros llevan un estilo de vida no saludable a consecuencia de los malos hábitos alimenticios de los adultos ya que no llevan cuidadosamente un comportamiento rígido en cuando a su alimentación la cual por falta de conocimientos o el poco interés que tienen les hace vulnerables lo cual al pasar los años desarrollan enfermedades.

Cabe señalar que la situación que hoy en día estamos pasando con la pandemia COVID - 19 ha afectado a todas las personas emocionalmente y psicológicamente ya que no pueden realizar sus cosas con normalidad por cuestión que sienten miedo, que en cualquier momento se puedan contagiar y además llevar este virus a sus casas, a la vez contagiar a sus familiares; así mismo en algunos casos en donde tuvieron la enfermedad y de alguna manera les afectado fuerte el virus y con el debido cuidado lograron superarlo quedando con el temor de no poder continuar su vida con normalidad porque viven con el pánico de tener una posible recaída lo cual llevo a las personas a cuidarse al mínimo detalle, es así que en algunas familias les tocó vivir un momento duro que es el fallecimiento de un ser querido y al no poder realizarles sus cristianas sepulturas como correspondían además al no poder verlos por última vez sus cuerpos les afectaba en lo emocional las personas.

De tal sentido la vida dio un giro de 360° ya que debemos cuidarnos, colocarnos las mascarillas, protectores faciales además desinfectar cuando se va a salir e ingresar de algún lado lo cual anteriormente no se realizaba constantemente el lavado de manos, por lo tanto en el sentido que muchas

personas al estar en casa y consumir las comidas caseras por la misma ansiedad del momento y al estar encerrados en casa son las principales causas del sedentarismo por la cual su estilo de vida cambio de las personas.

Como propuesta de mejora se recomienda a los adultos a realizar actividad física donde fomenten la liberación de estrés y de esta manera sentirse más relajados con si mismos además participar en sesiones virtuales contribuyendo a mejorar los hábitos de la alimentación, a tomar conciencia que todas las acciones negativas repercuten en nuestra salud por lo tanto el personal de salud sensibiliza a los adultos con el propósito de mejorar sus conductas de alimentación.

Tabla 2:

Se encuentran distribuidos porcentualmente los resultados sobre los factores biosocioculturales del adulto maduro del pueblo joven el progreso, del 100% (200) de los adultos maduros con respecto al sexo el 66% (132) son femenino, el 34,5% (69) posee secundaria completa; el 59% (118) de los adultos son católicos; el 66,5% (133) son casados; el 36,5% (73) son empleado (a); por lo tanto en el recurso económico que perciben el 51% (102) es de 1000 a más nuevos soles.

Los resultados obtenidos se asemejan con León K, (82) el 65,8% son femeninos, el 55,8% tienen grado de instrucción secundaria, el 68,3% son católicos, el 42,5% son convivientes, el 65,8% son amas de casa y el 32,5% perciben entre 851 a 1100 soles, asimismo por Coronado J, (83) el 52,5%

son de sexo femenino, el 37,4% tienen estudios de secundaria, el 76,5% son católicos, el 37,4% son conviviente, el 33,2% son amas de casas, el 44,5% tienen ingreso económico de 650 a 850 soles. Asu vez difiere con Taco S, Vargas R, (84) el 57,5% son masculinos, el 40% de los adultos son casados, el 42,5% tienen estudios primarios, asimismo por Sigueñas R, Camino M, (85) el 51,5% son masculinos, el 50% tienen estudios primeros, 61% son católicos, 43,5% son convivientes, 44,5% trabajan como obreros, 85% tienen un sustento económico de 400 a 650 soles.

Estos factores repercuten de manera directa hacia la salud por la diferencia de condiciones vulnerables de la persona, este comportamiento desarrolla un riesgo a obtener y sufrir un trastorno patológico, la falta de ejercicio con el lapso del tiempo, el tabaco, alcoholismo y mal habito con los alimentos origina que la persona a sufrir enfermedades como hipertensión arterial, obesidad; al adjuntar incrementa el desarrollo de enfermedades mediante las conductas de la persona (86).

El sexo son las características anatómicas, biológicas, físicas y fisiológicas que cada persona tiene la cual especifica como mujer u hombre por lo tanto el sexo lo termina la naturaleza de modo que una persona nace, por ello lo diferencia de una manera particular ya sea psicológico como cultural (87).

En esta investigación se encontró que la mayoría de adultos son de sexo femenino la cual pasan el tiempo en sus hogar realizando los quehaceres que cada día demanda por lo cual los varones están fuera de sus viviendas realizando trabajados para llevar un sustento a su hogar por

ello se exponen al riesgo de contraer enfermedades comunes, accidentes como también por el alto estrés que conviven día a día.

Por lo tanto en esta investigación en cuanto a los factores culturales de los adultos maduros en el cual son el grado de instrucción y religión en donde menos de la mitad de los adultos tienen educación secundaria completa y más de la mitad profetan la religión católica.

Los factores culturales en cada persona son diferentes ya que tienen creencias y comportamientos distintos, rasgos que las distinguen lo cual la educación de cada familia es conforme a las decisiones de ellas, la salud y la cultura van de la mano ya que éstas se rigen a patrones y rutinas de las conductas a nivel individual con conductas diarias que permite precisar y socializar cada uno su cultura (92).

Es de suma importancia para adquirir nuevos conocimientos ya sea básicos como también avanzados, en el ámbito de cultural el alumno aprende diversas creencias ya sea científicos, humanísticos, artísticos, tecnológicos para ello en la escuela se le enseña habilidades que cada alumno tiene y se refuerza los valores que de casa llevan al colegio, para que la persona se desenvuelva de manera óptima (88).

Asimismo menos de la mitad de los adultos tienen educación secundaria ya sea por el escaso dinero como también las creencias que tenían sus padres y no pudieron darles educación superior por lo tanto no pudieron seguir con estudios superiores y sus anhelos por crecer en su educación fueron truncados por ello hay un grupo de adultos que sí tuvieron la oportunidad de seguir con sus estudios superiores.

Sin embargo cada persona en la sociedad hoy en día tiene diferentes creencias hacia su religión abordando una idea moral y espiritual hacia las doctrinas constituidas en estos tiempos, la religión está vinculada al sentido y experiencia en donde juega un papel importante las enseñanzas que distingue a las filosofías de los diferentes credos (89).

Por ello más de la mitad de los adultos profesan la religión católica la cual es transmitida de padres a hijos durante el transcurso del tiempo por lo tanto las familias enteras van a las iglesias católicas, por lo tanto menos de la mitad de los adultos son evangélicas en donde se distingue las costumbres y valores de ellas por lo cual se respetan y es elección personal.

Los factores sociales influyen de manera muy resaltante para la salud de los adultos ya que ellos carecen demasiado para que cubran sus necesidades básicas en el hogar en tanto de su alimentación, higiene y en todo lo general hacia los cuidados personales, los adultos son el grupo más vulnerable ya que tienen gastos para la educación de los hijos, vivienda, vestimenta y alimentación (90).

El estado civil de los adultos en estos días identifica si la persona es soltero, conviviente, casado, viudo por lo cual este estado es referente hacia salud, el ser casado implica un índice elevado de sufrir ataques como también otras enfermedades ya sea diabetes y presión arterial lo cual las personas que son más propensas a morir son las mujer por ello esto puede afectar a la supervivencia (91).

En esta investigación la mayoría de los adultos son casados por lo cual al preguntar a las señoras, algunas contestaban con tristeza que lastimosamente están casadas por el amor hacia sus hijos eran las palabras de algunas señoras como también hubo señores que decían que estaban solteros mientras sus esposas estaban dentro de casa la cual en esta investigación se da a conocer que aún existe el machismo del hombre en negar su estado sentimental ya que para ellos el coqueteo y el alarde varonil les va mejor lo cual no se ponen a pensar lo que pueda sentir la esposa al saber lo que ocultan.

Según INEI la ocupación de los adultos hace referencia a diversas funciones como a la minería, transportes, administración, pesca, comercio, manufactura, construcción, en hoteles, agricultura y educación en tanto como para los hombre y también mujeres por ende hay índices altos que la mujer está a paralela con el trabajo ser hombre (92).

Por ello la ocupación de los adultos menos de la mitad son empleados lo cual decían que tenían sus propias tiendas ya que también están cerca al mercado el progreso y son empleados de algunos puestos y empleados de otros lugares ya que en la encuesta no había una otra opción que responder ellos optaban por la respuesta de empleados.

El ingreso económico varia depende a la persona por lo tanto hay diferentes tipos de ingresos ya sea públicos, privados, ordinarios, extraordinarios y totales los cuales es el aumento o disminución de ganancias, además el dinero se gasta durante un tiempo determinado (98).

Por lo tanto la mitad de los adultos tienen su ingreso económico mayor a 1000 soles lo cual tienen un trabajo muy bien remunerado ya que algunas personas son sus propios jefes y de esta manera es un ingreso directo hacia su familia, por otro lado había la desconfianza de personas las que fueron pocas que respondieron que al mes era menor de 100 soles lo cual se aceptó la respuesta de estas personas ya que tampoco se podía obligar a que respondan más por la incomodidad que presentaban al escuchar la pregunta.

En esta presente investigación se dieron a conocer los resultados de las variables las cuales fueron descritas y referidas por los adultos en donde se encontró a adultos de sexo femenino las cuales tenían estudios secundarios completos en donde predomina las creencias católica además son felizmente casadas; la ocupación de aquellos adultos son empleados y propios jefes de su trabajo los cuales tenían un buen ingreso económico estable por lo tanto les daba una buena estabilidad económica a sus familias no obstante los resultados encontrados son de mucha importancia para la investigación.

Como propuesta de mejora se surge brindarles información a los adultos donde se promueva los estilos de vida ya que en muchos casos no cuentan con estudios superiores lo cual les conlleva a desconocer algunos riesgos que puedan tener en su salud además a manejar adecuadamente sus ingresos económicos para que puedan solventar equitativamente sus egresos a su vez orientarle la importancia que sus hijos culminen sus estudios.

Tabla 3:

Referente a los factores biológicos en relación al sexo y el estilo de vida del adulto maduro el 66 % (132) es femenino, sin embargo el 36% (72) poseen estilos de vida no saludable y el 30% (60) estilo de vida saludable; aunque el 34% (68) son masculino, por lo tanto el 18% (36) poseen estilo de vida no saludable y el 16% (32) estilo de vida saludable.

Se evidencia que si existe relación estadísticamente significativa entre las dos variables al aplicar la prueba estadística Chi – cuadrado de independencia de criterios ($X^2=0,047$; $gl=1$; $p=0,0 > 0,05$) donde se encontró que si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos se asemejan con Mendoza R, (93) en relación de las variables el estilo de vida y sexo es así en la investigación de Revilla F, (94) en ambas si existe relación estadísticamente. Asu vez difieren con Ramos C, (95) que tiene como muestra a 176 de adultos maduros en donde se encuentra ante la prueba estadística de chi – cuadrado no existe relación estadísticamente entre las variables de sexo y estilo de vida, asimismo Cochachin M, Camino M, (96) con una muestra de 200 adultos donde ante la prueba estadística de chi – cuadrado no existe relación estadísticamente entre las variables de sexo y estilo de vida.

Por lo tanto los resultados obtenidos en relación de las variables sexo y estilo de vida se llega a la conclusión que si existe relación estadísticamente, lo cual el adulto maduro femenino y masculino tienen estilo de vida no saludable en la cual es muy importante la forma de

alimentarse ya que pone en riesgo la salud, la alimentación es la forma muy fundamental para sobrellevar cualquier enfermedad, en donde los adultos tienen acceso a una posta en la cual les pueden brindar conocimientos en el establecimiento de nutrición.

La salud y estilo de vida son una condición que las personas en una edad determinada se desarrollan y ellas mismas fomentan hacia su salud creando un entorno favorable para ella misma, esto es un estado de bienestar, ya sea emocional, social y a nivel comunitario; lo cual influye en el proceso del estilo de vida mediante la evolución de la persona, por ello incluye para la salud los aspectos culturales, económicos, ambientales, servicios de salud del adulto (97).

Esta diferencia influye en el estado de ánimo con lo genético ya que desde el vientre de la madre se va formando y con identificados por XX y XY por lo tanto al nacer ya se tiene una identidad lo cual la mujer y el hombre son muy diferentes ya que cada una tiene una autoestima y definición hacia ella (98).

Por lo tanto los resultados de la investigación según el sexo influyen en el estilo de vida de cada adulto que durante su vida diaria lo cual más de la mitad de los adultos maduros no llevan una vida saludable y menos de la mitad lleva una alimentación saludable.

En la presente investigación en relación de estilos de vida y el sexo los adultos si existe relación estadísticamente por lo tanto conllevan un estilo de vida no saludable lo cual estas personas presentan malestares como dolores de columna, rodillas ya que esto proviene del sobrepeso y

obesidad por consumir comidas chatarras y grasas lo cual también puede producir malestares y afectar la salud de los adultos por ello referían no consumir suficiente agua lo cual también es un factor que influye en su salud.

Por lo tanto el sexo predomina de distinta manera ya que en los varones por estar fuera de casa por el motivo que trabajan durante el día de este modo ellos consumen alimentos no saludables como gaseosas, comidas al paso que ni estos adultos saben cómo las preparan lo cual pueden causar enfermedades estomacales; como también el consumo de tabaco y alcohol lo cual también se ponen en riesgo ellos mismo por lo tanto en el sexo femenino por estar en casa se olvidan de consumir alimentos saludables asimismo a las que trabajan se tienen que adaptar y consumir los alimentos que les pueden brindar en sus trabajados ya que en este pueblo joven casi la mitad trabaja en el mercado lo cual al estar casi toda la mañana y no tener hora fija de salir almorzar o ir a sus casas a cocinar prefieren consumir los dichosos combinados, ceviches.

Asimismo en los adultos se debe enfatizar la alimentación de forma saludable para evitar y prevenir enfermedades para que a lo largo de la vida no estén sufriendo de ancianos lo que se puede prevenir en esta etapa; además en el puesto de salud brindan sesiones educativas y demostrativas de una alimentación rica y balanceada para todas las edades lo cual es muy importante para los adultos maduros, cabe señalar que hoy en día los adultos caen en la tentación de consumir comidas rápidas ya sea las comidas envasadas que venden en los supermercados ya que están

expuestas la cual ellos lo pueden visualizar rápidamente es allí que adoptan malos hábitos en vez de modificar sus actitudes.

Como propuesta de mejora se debe emplear estrategias para promover el estilo de vida logrando exitosamente que ambos sexos se adapten a una vida saludable dándoles a entender la importancia de realizar en conjunto una rutina de ejercicios más una alimentación equilibrada con la explicación que los malos hábitos de consumir sustancias nocivas en exceso puede causar en muchos casos la muerte.

Tabla 4:

En cuanto a los factores culturales del adulto maduro en correlación con el grado de instrucción y religión se muestra que el 34,5% (69) tienen secundaria completa, por lo que el 21,5% (43) poseen estilo de vida no saludable y el 13% (26) saludable; en cambio en la religión del adulto el 59% (118) son católicos sin embargo el 32,5% (65) poseen estilo de vida saludable y el 26,5% (53) no saludable.

Al relacionar las variables sobre el factor cultural, la religión con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico del Chi cuadrado de independencia, muestra que no cumple la condición para aplicar la prueba Chi cuadrado más del 20 % de frecuencia esperadas son inferiores a 5.

Los resultados obtenidos se asemejan con Chuman K, (99) tiene como muestra a 135 adultos maduros y resultados encontrados por Llontop M, (100) se halló una muestra de 100 adultos lo cual se encuentra ante la prueba estadística ambos no cumple con las condiciones para aplicar la

prueba de Chi cuadrado ya que más del 20% de las frecuencias esperadas son mayor que 5. Asimismo difiere con los resultados por Milla J, (101) donde se obtuvo una muestra de 248 adultos maduros entre las variables de factores culturales y estilo de vida no existe relación estadísticamente significativa, asimismo Ramos C, (102) presenta resultado de la muestra de 176 adultos que entre las variables de factores culturales y estilo de vida no existe relación estadísticamente significativa.

Los resultados obtenidos en cuanto a las variables grado de instrucción y religión de los adultos se llegó a la conclusión que no cumplen la condición para aplicar la prueba Chi cuadrado en la cual al contar estudios secundarios conlleva a los adultos tengan déficit de conocimientos en la cual repercute en la alimentación, además en el cuidado de su persona ya que de esta forma es la carta de presentación e influye en el estilo de vida de los adultos.

Por lo tanto la religión católica la cual tiene más relevancia en los adultos comentaron que cuando se encuentran mal de salud se encomiendan a Dios y establecen un estilo saludable después que han sufrido alguna situación de crisis, como también hay personas que creen en la medicina alternativa y piensan que les curan más rápido y donde también se acepta su creencia ya que cada familia establece su tradición las cuales son transmitidas en generación y generación.

Los estilos de vida según la INEI las personas mayores presentan sobrepeso y obesidad lo cual es una enfermedad que hoy en día está en aumento porque consumen alimentos no saludables y esto dispone a la

obesidad lo cual la alimentación saludable es muy importante para el desarrollo y crecimiento de la persona, por lo tanto se debe consumir grasas buenas como son pescados, aumentar el consumo de fibra para evitar el estreñimiento, realizar la actividad física por lo menos 30 minutos, bebe agua y evitar el alcohol, cigarros y productos como gaseosas (103).

La educación secundaria según la evaluación del año 2015 el 9% saben resolver problemas de matemática por lo cual el 30% de estos jóvenes desean seguir sus estudios superiores por lo cual del 50% de estudiantes de postulantes el 30% ingresa a una casa de estudios superiores, ya en el año 2017 había propuestas para mejorar la educación de los jóvenes que salían de colegios para que tengan mejor futuro (104).

Es así que en la presente investigación de acuerdo al grado de instrucción y estilo de vida del adultos no cumple la condición para aplicar la prueba Chi cuadrado en la cual influye demasiado en las vivencias que los adultos ha tenido que sufrir ya sea por la economía de los padres que no podían darles educación superior por el motivo que tenían más hijos que solventar los gastos como también por cosas de la vida salían embarazadas y ya sus padres no le ayudaban porque les habían decepcionado lo cual esto influía de manera fuerte en épocas ya pasadas que los padres quitaban el apoyo a sus hijos por la consecuencia de sus aptos, por lo tanto influye significativamente ya que el adulto al no completar los estudios no tendrán muchos conocimientos de vivir saludablemente.

Asimismo estos adultos solo obtuvieron los conocimientos básicos y cultura en general asumiendo conductas las cuales difundieron a sus familiares además por no tener una educación superior no escapa de la realidad que estas personas sean irrespetuosas ya que cuentan con valores morales, ya que los adultos quienes tienen estudios superiores pueden acceder a oportunidades en donde su salud y conocimientos de los adultos son mejores y pueden optar por medidas adecuadas hacia su vida de su entorno.

Por lo tanto en la variable del estilo de vida y religión no cumple la condición para aplicar la prueba Chi cuadrado la cual la religión no determina al adulto para que no consuma sustancias nocivas ya que algunos adultos teniendo una religión consumen alcohol y cigarrillos pero no en exceso por la cual no es impedimento ante sus creencias ya que en la religión católica no hay reglas obligatorias en cuanto a lo que se debe consumir, además no te ponen ninguna traba cuando un familiar tiene alguna enfermedad o este al borde de la muerte y necesita de alguna transfusión u operación en la cual es muy beneficioso para la salud.

Cabe indicar que algunos adultos evitan que sus hijos miren algunas telenovelas ya que para ellos es muy obsceno por ende prefieren algunos dibujos o músicas cristianas; como también sus niños no realicen o bailen las danzas folclóricas las cuales en nuestra región se realiza de manera exhaustiva en las instituciones educativas, los adultos mediante la oración se comunican ya que Dios está en cada corazón del ser humano, sin embargo los evangelistas tienen otra forma de pensar y ver las cosas de

distinta forma en la cual para la salud no es buena porque en algunos casos no aceptan lo que el personal de salud les orienta y es así que cada religión tiene creencias y costumbres diferentes en las cuales se respeta.

Como propuesta de mejora es emplear la promoción de la salud en medios donde más utilicen los adultos maduros poniendo énfasis en temas de prevención y control de enfermedades donde contenga información clara y que se entienda dando a conocer puntos relevantes que por llevar a una alimentación no saludable pone en riesgo su salud además respetando sus costumbres de cada adulto lo cual es muy importante para mejorar los estilos de vida.

Tabla 5:

En la distribución del factor social en cuanto a los adultos maduros depende al estilo de vida; sin embargo en el estado civil el 66,5% (133) son casados sin embargo el 39% (78) poseen estilos de vida no saludable y el 27,5% (55) saludable; por otra parte en la ocupación el 36,5% (73) son empleados, en cambio el 20% (40) poseen estilo de vida no saludable y el 16,5% (33) saludable; no obstante, en el ingreso económico el 51% (102) perciben de 1000 a más así que el 29,5% (59) poseen estilo de vida no saludable y el 21,5% (43) saludable.

Al relacionar las variables sobre el factor social con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico del chi cuadrado de independencia, muestra que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20 % de frecuencia esperadas son inferiores a 5.

En resultados que se asemejan con Zapata S, (105) en donde tiene como muestra a 119 de adultos maduros asimismo estudio encontrado por Gutierrez M, (106) en donde tiene como muestra a 100 de adultos lo cual se encuentra ante la prueba estadística de Chi – cuadrado ambos no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de Chi cuadrado ya que más del 20% de las frecuencias esperadas son mayor que 5. Por lo contrario resultados encontrados por Ordiano C, (107) en donde se halló la muestra de 120 adultos maduros asimismo estudio encontró por Palacios G, (108) presenta una muestra de 75 de adultos en donde se encuentra que entre el estado civil y estilo de vida si existen relación estadísticamente significativa además entre la ocupación, ingreso económico y estilo de vida no existe relación estadísticamente significativa.

En los resultados obtenidos en relación de las variables del estilo de vida y estado civil, ocupación e ingreso económico no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado; por ende el estado civil de los adultos son casados y mantienen una familia unida con principios morales, su ocupación se basa más en el comercio ya que algunos de ellos trabajan en la av. buenos aires la cual más conocida como la cachina y en el mercado el progreso además en otros sitios que realizan sus labores diarios por lo tanto el tiempo aquí juega un papel importante ya que a veces por el mismo trabajo no suelen almorzar y cuando les da el tiempo comen algo rápido ya sea alguna comida con altos niveles de grasa o frutas lo que encuentren al paso; sus ingresos varían de acuerdo a la ocupación cabe recalcar que los adultos maduros no tienen un estilo de vida saludable.

Los factores sociales influyen en la edad de la persona al transcurrir el tiempo las oportunidades para aquellas personas va disminuyendo ya que dichos establecimientos que ellos prestan sus labores requieren a personas más jóvenes, con estudios ya especializados, lo cual los adultos según los estudios sus ingresos van reduciendo y estos cambios son asociados a la transición de la vida (109).

En la presente investigación se encontró que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado entre el estilo de vida y estado civil; por lo cual los adultos maduros son casados por las creencias sociales que sus padres tenían ya que al salir gestando sus padres les obligaban a casarse y realizarse como familia unida y el nacimiento dentro del matrimonio así esta persona no esté completamente enamorada; lo cual algunas señoras tristemente referían que por el amor que le tienen a sus hijos no se separaban por lo cual seguían aguantando maltrato tanto psicológico como físico por muchos años sin poder decir nada ya que en ese entonces no solían hacer denuncias por las especulaciones y al qué dirán y solo querían ver felices a sus hijos en lo cual preferían quedarse calladas.

Respecto a la variable ocupación y estilo de vida se concluye que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado es así que los adulto gozan de un trabajo ya sea propio o alquilado lo cual le genera una buena rentabilidad para su familia pero también les afecta ya que al estar fuera de casa no consumen alimentos de buena calidad lo que podrían realizar en sus hogares con una limpieza hacia sus alimentos; no generando tantos gastos comprando menús al paso ya que en casa se realiza alimentos

más saludable y se gastaría menos ya que serían alimentos variados y nutritivos, les ayudara para su salud en donde esta persona podrá consumir su fruta después de almorzar, tomar agua y lo mejor consumir sus alimentos con calma además poder tener un buen reposo y digerir los alimentos siendo así de mayor bienestar para su salud .

Asimismo el ingreso económico y estilo de vida se concluye que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado en la cual excede de los mil soles a más en donde es beneficioso para una familia porque podrá adquirir sus alimentos de buena calidad y variada; lo cual falta fortalecer a una alimentación balanceada y saludable en este pueblo joven ya que por su trabajo y solo se enfocan en generar en vez de velar y cuidar por su salud de ellos mismos prefieren el descuido que al llegar a la siguiente etapa de sus vida que es ser anciano llegaran con enfermedades que pudieron combatir cuando estaban jóvenes previniendo y lo principal consumiendo una alimentación saludable.

Como propuesta de mejora es orientar a los adultos maduros del Pueblo Joven El Progreso que ante cualquier cosa prioricen su salud y bienestar de cada uno de ellos y de los suyos para que logren mantener una estabilidad emocional y psicológica valorando su salud consumiendo sanamente sus alimentos ya que la responsabilidad en nosotros mismos se reflejan en nuestra alimentación.

VI CONCLUSIONES:

- En el Pueblo Joven El Progreso más de la mitad de los adultos maduros presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo de estilo de vida saludable.
- En relación a los factores biosocioculturales de los adultos maduros la mayoría son de sexo femenino y su estado civil es casados. Más de la mitad de los adultos son católicos y perciben un ingreso económico familiar de más 1000 nuevos soles. Menos de la mitad tienen secundaria completa y la ocupación de empleado.
- Si existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y sexo. No cumple la condición para aplicar la prueba Chi cuadrado más del 20% de las frecuencias esperadas son mayor que 5 en el grado de instrucción, ocupación, ingreso económico, religión, estado civil.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Recomendaciones

- Se recomienda difundir de los resultados de la investigación al puesto de salud El Progreso con el fin de darles a conocer la problemática que aqueja su población lo cual se podrá garantizar la promoción de estilos de vida saludable en los adultos maduros además se empleara estrategias en las cuales se modificaran los estilos de vida de los adultos con una alimentación saludable, manejando adecuadamente el estrés realizando ejercicio y teniendo responsabilidad en ellos mismos manteniendo su salud adecuadamente.
- Sensibilizar a los adultos maduros del Pueblo Joven el Progreso mediante conocimientos básicos de los estilos de vida para que opten por actividades preventivas mediante la capacitación del personal de salud lo cual al incentivar en talleres van a tomar conciencia de que alimentos les pueden afectar a su salud las familias y su alrededor.
- Informar e incentivar a nuevas investigaciones con el fin de utilizar la información obtenida para relacionarla con otras variables de estudio importantes para mejorar la calidad de vida de este grupo etario.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Cardozo R. 7 claves para llevar un estilo de vida saludable [Internet]. 2018. [Citado 2019 Nov. 31]. Disponible en: [\[Link\]](#)
2. News. Cuáles son los países de América Latina con mayor y menor esperanza de vida. [Internet]. 2018. [Citado 2018 Nov. 31]. Disponible en: [\[Link\]](#)
3. Daza J , Cubides A, Lozada H. Prevalencia De Sintomáticos Respiratorios Y Factores Relacionados En Dos Territorios Vulnerables De Santiago De Cali. Hacia promoc. Salud [Internet]. 2016 [Citado 2018 Sept 12]; 21(1): 63-76. Disponible en: [\[Link\]](#)
4. Neto J. Los hábitos saludables podrían evitar el 27% de los casos de cáncer en Brasil, según un estudio. [En Linea]. Brasil; 2019 [Citado 2019 Nov 31]. Disponible en: [\[Link\]](#)
5. Malaver C. Así se vive la vejez en Bogotá. [Internet]. 2018. [Citado 2019 Jun 14]. Disponible en: [\[Link\]](#)
6. Juarez A. Las cinco enfermedades más comunes de los mexicanos. [En Linea]. Mexico; 2013 [Citado 2018 Sept 14]. Disponible en: [\[Link\]](#)
7. Villanueva R. Datum presenta estudio sobre “vida saludable” [Internet]. 2018. [Citado 2019 Nov. 31]. Disponible en: [\[Link\]](#)

8. Lazaro M, Dominguez C. Guías Alimentarias para la Población Peruana. [Internet]. 2019. [Citado 2020 Abr. 25]. Disponible en: [\[Link\]](#)
9. Chimbote: Reportan 350 casos nuevos de diabetes en lo que va del año. [Internet] Ancash: RPP Noticias; 2017. [Citado 2018 Sept 20]. Disponible en: [\[Link\]](#)
10. Cáncer al estómago y pulmón son los que más se registran en Áncash. [Internet] Ancash: Radio rsd; 2017. [Citado 2018 Sept 20]. Disponible en: [\[Link\]](#)
11. Red de Salud Pacifico Norte. Oficina de Estadística. Puesto Salud El Progreso, 2018
12. Tempestti C, Gotthelf S, Alfaro S. Estilos de vida y estado nutricional en adultos de la provincia de salta. [Tesis para licenciada]. Argentina: Universidad de Buenos Aires, 2015.
13. Ugalde K. Estilos de vida saludables en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el recinto Chigue de la provincia esmeraldas. [Tesis para licenciada]. Ecuador: Pontificia universidad catolica del ecuador sede esmeraldas. 2016
14. Serrano M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto del centro de salud venezuela de la ciudad de machala. [Tesis para licenciada]. Ecuador: Universidad nacional de loja, 2018.

15. Ayala E. Relación entre el estado nutricional y los Estilos de vida en adultos mayores del hospital de Atención integral del adulto mayor quito. [Tesis para Magister]. Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, 2017
16. Avila M, Erices L, Muñoz G, Vidal Y. Estilos de Vida y Nivel de Actividad Física en Personas Adultas Mayores de Ymca Concepción y Grupo Nuestra Señora de Guadalupe de Hualpén. [Tesis para Licenciatura]. Chile: Universidad Católica de la Santísima Concepción, 2017
17. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano estrella del nuevo amanecer, la joya – Arequipa. [Tesis para licenciatura]. Arequipa: universidad católica los ángeles Chimbote facultad de ciencias de la salud escuela profesional de enfermería; 2018
18. Mora F. Estilos de vida del adulto maduro en el asentamiento humano ciudadela Pachacútec sector B3, Ventanilla, Callao – 2017. [Tesis para licenciatura]. Lima: Universidad de ciencias y humanidades, 2017.
19. Alva J. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales de la Persona Adulta Habitante del Distrito de Calana – Tacna. [Tesis para Licenciado]. Tacna: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2015.

20. Coronado J. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto de la Asociación Vista Alegre de Pocollaytacna. [Tesis para Licenciado]. Tacna: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2016.
21. Alderete K, Gonzales S. Estilos de vida de los adultos mayores hipertensos del centro integral del adulto mayor de la Municipalidad Provincial de Chupaca. [Tesis para Licenciatura]. Huancayo: Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, 2017
22. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de qeshcap – huaraz, 2018 [Tesis para Licenciada]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018.
23. León K. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Maduro. Asentamiento Humano 10 de Setiembre – Chimbote. [Tesis para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2017.
24. Chuman K. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en Adulto Maduro Asentamiento Humano Vista al mar II Nuevo Chimbote. [Tesis para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2015.
25. Velásquez N. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales en Adultos Maduros Mercado 2 de Mayo-Seccion Carniceria, Chimbote. [Tesis

- para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2015.
26. Alayo A. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro. Asentamiento Humano Bello Sur - Nuevo Chimbote. [Tesis para Licenciatura]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2016
27. García M. La Enfermería en los determinantes de la salud. Contribución del informe Lalonde [Documento en línea] Revista Médica Electrónica Portales Médicos. 2015. [Citado 09 de Oct del 2018]. Disponible en: : [\[Link\]](#)
28. Rocha J. Modelo de salud de Marc Lalonde. [En línea] 2016 [Acceso 1 de Oct de 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
29. Espinoza L. Estilo de vida del profesional de enfermería perteneciente al micro red de san Vicente Cañete. [Tesis para Licenciada].Lima : Universidad san Martin de Porres; 2016
30. Bobba N, Zugarramurdi C. Licenciatura en Biología Humana. [En línea] 2018 [Acceso 20 de Jun de 2019]. Disponible en: [\[Link\]](#)
31. Ramos P. Medio ambiente. [En línea] 2017 [Acceso 20 de Jun de 2019]. Disponible en: [\[Link\]](#)
32. Del Aguila R. Estilos de Vida Saludable. [En línea] 2017 [Acceso 20 de Jun de 2019]. Disponible en: [\[Link\]](#)

33. Gontzal S. El paciente en el centro del sistema sanitario. [En Linea] .2019 [Citado el 22 de Abr de 2019]. Disponible en: [\[Link\]](#)
34. Galli A, Pages M, Swieszkowski S. Factores Determinantes de la Salud. [Documento en internet] .2017 [Citado el 22 de Abr de 2019]. Disponible en: [\[Link\]](#)
35. Ministerio de Salud. Presupuesto por resultados en promoción de la salud. [Internet] 2018. [Citado 09 de Oct del 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
36. Jara V, Riquelme N. Estilo de Vida Promotor de Salud y Factores de Riesgo en Estudiantes Universitarios. [Documento en internet]. 2018 [Citado el 22 de Abr de 2019]. Disponible en: [\[Link\]](#)
37. Torres I. Nola Pender: Biografía y Teoría. [Documento en internet].2018 [Citado el 22 de Abr de 2019]. Disponible en: [\[Link\]](#)
38. Pérez E. ¿Qué es la alimentación saludable?. [Internet] 2016. [Citado 09 de Oct del 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
39. Calvo A. Actividad física, ejercicio físico o deporte. [Internet] 2017. [Citado 09 de Oct del 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
40. Belkacem K. La salud, nuestra responsabilidad y nuestro compromiso. [Internet] 2016. [Citado 09 de Oct del 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)

41. Cabezas E. 13 características de las personas autorrealizadas según Abraham Maslow. [Internet] 2016. [Citado 09 de Oct del 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
42. Hermida P, Tartaglini M, Feldberg C. Jubilación, trastornos psicofisiológicos y bienestar psicológico en una muestra de adultos mayores argentinos. Ciencias Psicológicas, 11(2), 213-221, 2017. Disponible en: [\[Link\]](#)
43. Del Bosque D. El manejo del estrés. [Internet] 2016. [Citado 09 de Oct del 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
44. Carpio J. Características biológicas del adulto joven. [Internet] 2016. [Citado 09 de Oct del 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
45. Sánchez D. Ambiente físico-social y envejecimiento de la población desde la gerontología ambiental y geografía: Implicaciones socioespaciales en América Latina. Revista de geografía Norte Grande, (60), 97-114, 2015. Disponible en: [\[Link\]](#)
46. Paredes M. Los determinantes de salud: estilos de vida. [Internet] 2015. [Citado 09 de Oct del 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
47. Coronel J, Marzo N. La promoción de la salud: evolución y retos en América Latina. MEDISAN [Internet]. 2017 [Citado 2018 Oct 08]; 21(7): 926-932. Disponible en: [\[Link\]](#)

48. Melian G. Hábitos de vida saludable: 5 Factores muy a tener en cuenta. [En línea] 2016 [Acceso 8 de Oct de 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
49. Calderon A. determinantes de la salud. [En línea] 2016 [Acceso 1 de Oct de 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
50. Guerrero M, Leon A. Estilos de vida y Salud. [En línea] 2017 [Acceso 1 de Oct de 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
51. Ricon J. La competencia profesional desde un enfoque personológico. [En línea] 2015 [Acceso 9 de Oct de 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
52. Castellero O. Las 5 etapas del desarrollo de la personalidad. [En línea] 2017 [Acceso 9 de Oct de 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
53. Bustamante K. Estilos de vida saludables para vivir más y mejor. [Internet] 2016. [Citado 09 de Oct del 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
54. Raile M. Modelos y teorías en enfermería. 8a. ed. Barcelona: El Sevier, 2015
55. Pérez P. Los diez hábitos de un estilo de vida saludable. [Internet] 2016. [Citado 09 de Oct del 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
56. Olivo M. Diseños de Investigación Cuantitativa. [Internet] 2016. [Citado 21 de Oct. del 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)

57. Mahecha Y. Investigación; Exploratoria, Descriptiva, Correlacional, Explicativa. [Internet] 2014. [Citado 21 de Oct. del 2018]. Disponible en: [[Link](#)]
58. Ricon E. Estilo de vida. [Internet] 2015. [Citado 21 de Oct. del 2018]. Disponible en: [[Link](#)]
59. Mukodsi M, Hernández A, Columbié W, González E, Amador D. El enfoque de riesgo por patología en Atención Primaria de Salud. [Documento en internet].2016 [Citado el 21 de Oct de 2018]. Disponible en: [[Link](#)]
60. Bianco F, Pazmiño E, Guevara S, Restrepo H, Ortiz M, Rivero J. Sexo, Género y ciudadanía. Comunidad y Salud. 2018; 11
61. Triglia A. Tipos de religión (y sus diferencias de creencias e ideas). [En línea].2017 [Citado el 21 de Oct de 2018]. Disponible en: [[Link](#)]
62. Idescat. Nivel de instrucción [Libro en línea]. Cataluña: Web de la estadística oficial de Cataluña; 2015. [Fecha de acceso 21 de Oct. de 18]. Disponible en: [[Link](#)]
63. Berriel L. Estado civil. [En línea].2015 [Citado el 21 de Oct. de 2018]. Disponible en: [[Link](#)]
64. Popular. Diferencia entre ocupación, empleo y carrera. [En línea].2015 [Citado el 21 de Oct de 2018]. Disponible en: [[Link](#)]

65. Raymundo Y. ¿Qué es el ingreso? [En línea].2015 [Citado el 21 de Oct de 2018]. Disponible en: [\[Link\]](#)
66. . Uladech Católica. Código de ética para la Investigación. [Documento en Internet].2019. [Citado el 09 de Oct de 2020]. URL. Disponible en: [\[Link\]](#)
67. Morales L. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del barrio Chumpayhuara – Caraz. [Tesis para Licenciada]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018.
68. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, La Joya – Arequipa. [Tesis para Licenciada]. Arequipa: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018
69. Alayo A. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en Adulto Maduro Asentamiento Humano Bello Sur - Nuevo Chimbote. [Tesis para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2016
70. Revilla F. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Jangas – Huaraz. [Tesis para Licenciada]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2015.
71. Prats J. El estilo de vida ‘no saludable’ causa 16 millones de muertes al año. [En línea].2015 [Citado el 10 de Jul. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)

72. Bustamante K. Estilos de vida saludables para vivir más y mejor. [En línea].2016 [Citado el 10 de Jul. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
73. Minsa. Minsa realiza feria informativa “Promoción de estilos de vida saludable”. [En línea]. 2019 [Citado el 12 de Jul. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
74. Calvo R. ¿Cómo debe ser la alimentación para un adulto mayor?. [En línea]. 2018 [Citado el 12 de Jul. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
75. Morel V. Todo sobre el Ejercicio y el Adulto Mayor. [En línea]. 2019 [Citado el 12 de Jul. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
76. Quintanilla F. El adulto mayor: responsabilidad de todos. [En línea]. 2019 [Citado el 12 de Jul. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
77. Lopez B. Pirámide de Maslow: Qué es y sus aplicaciones prácticas. [En línea]. 2019 [Citado el 12 de Jul. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
78. Oyarzun C. Red de apoyo emocional. [En línea]. 2018 [Citado el 12 de Jul. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
79. Mayo C. Trastornos de ansiedad. [En línea]. 2016 [Citado el 13 de Jul. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
80. Leon K. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento humano 10 de Setiembre – chimbote, 2017. [Tesis para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2017.
81. Coronado J. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto de la asociación vista alegre de pocollaytacna. [Tesis para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2016.

82. Taco S, Vargas R. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en el distrito de polobaya. Arequipa 2015. [Tesis para Licenciada].
Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2015.
83. Sigueñas R, Camino M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de tinco provincia carhuaz-ancasH. [Tesis para Licenciada]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2017.
84. Ramirez J. Factores de riesgo en la salud y la enfermedad. [En línea]. 2016. [Citado el 22 de Set. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
85. Barba M. Definición de sexo, género y sexismo. [En línea]. 2019. [Citado el 22 de Set. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
86. Gutiérrez H. Factores sociales y culturales que pueden influir en su salud. [En línea]. 2018. [Citado el 22 de Set. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
87. Salas E. Educación Secundaria Obligatoria. [En línea]. 2016. [Citado el 24 de Set. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
88. Raffino M. Concepto de Religión. [En línea]. 2018. [Citado el 25 de Set. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
89. Mamani F. Personas adultas mayores en el Perú y la necesidad de garantizar sus derechos. [En línea]. 2018. [Citado el 25 de Set. de 19].
Disponible en: [\[Link\]](#)
90. Montero D. Estado civil de la pareja y salud, ¿cómo se relacionan?. [En línea]. 2018. [Citado el 25 de Set. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
91. INEI. Perú: Indicadores de empleo e ingreso por departamento. [En

- línea]. 2018. [Citado el 26 de Set. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)
92. Taype A, Alarcón C, Zafra J, Rojas F. Factores asociados al ingreso económico, carga laboral y clima laboral en un grupo de médicos generales jóvenes en Perú. Acta méd. Perú [Internet]. 2018 [Citado 2019 Sep 26]; 35 (1): 6 - 13. Disponible en: [\[Link\]](#)
93. Revilla, F. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto del Distrito de Jangas – Huaraz 2015. [Tesis para Licenciada]. Huaraz: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2015.
94. Mendoza R. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales los Adultos de la Comunidad de Collcapampa- Huaraz, 2015. [Tesis para Licenciada]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2015.
95. Ramos C. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto. Sector VI. Chonta. Santa maria, 2016. [Tesis para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2016.
96. Cochachin M, Camino M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores del distrito de ataquero – carhuaz. [Tesis para Licenciada]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2017.
97. Varela L. Salud y calidad de vida en el adulto mayor. Rev. Perú. med. exp. salud publica [Internet]. 2016 [Citado 2019 Sep. 23] ; 33(2): 199-201. Disponible en: [\[Link\]](#)
98. Marquez S. Diferencia entre sexos: aspectos biológicos y psicologicos . [En línea]. 2016. [Citado el 26 de Set. de 19]. Disponible en: [\[Link\]](#)

99. Chuman K. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en Adulto Maduro Asentamiento Humano Vista al mar II Nuevo Chimbote. [Tesis para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2015.
100. Llontop M. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. Asentamiento humano costa verde Nuevo Chimbote. [Tesis para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2016.
101. Milla J. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en adultos del centro poblado de hualcán – carhuaz. [Tesis para Licenciada]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018.
102. Ramos C. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. Sector VI. Chonta. Santa maria 2016. [Tesis para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2016.
103. El comercio. Cinco consejos para lograr un estilo de vida saludable. [En línea]. 2019. [Citado el 30 de Set. de 19]. Disponible en: [[Link](#)]
104. CADE Educación. La educación secundaria en el Perú no ha cambiado en los últimos 50 años. [En línea]. 2017. [Citado el 26 de Set. de 19]. Disponible en: [[Link](#)]
105. Zapata S. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en comerciantes adultos maduro del mercado buenos aires – Nuevo Chimbote. [Tesis para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2015.
106. Gutierrez M. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos

- mayores. Asentamiento humano Villa Victoria- nuevo Chimbote. [Tesis para Licenciada]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2015
107. Ordiano C. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales en adultos del caserío de qeshcap – huaraz, 2018. [Tesis para Licenciada]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018.
108. Palacios G. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de llama- piscobamba. [Tesis para Licenciada]. Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, 2018.
109. OMS. Envejecimiento y salud. [En línea]. 2018. [Citado el 30 de Set. de 19]. Disponible en: [[Link](#)]

ANEXO N° 01



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Elaborado por: Walker E, Sechirst K y Pender N

Modificado por: Díaz R; Reyna E; Delgado R (2008)

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

12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
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 fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el medico	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

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

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

75 a 100 puntos saludable

25 a 74 puntos no saludable.

ANEXO N° 02:



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

AUTOR: Delgado R, Reyna E y Díaz R. (2008)

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES
DE LA PERSONA**

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:.....

.....

A) FACTORES BIOLÓGICOS:

1. Marque su sexo

Masculino ()

Femenino ()

B) FACTORES CULTURALES:

1. ¿Cuál es su grado de instrucción?

a) Analfabeto (a) b) Primaria completa c) Primaria incompleta

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

g) Superior incompleta

2. ¿Cuál es su religión?

- a) Católico (a) b) Evangélico c) Testigo de Jehova
d) Pentecostés e) Otra religión

C) FACTORES SOCIALES:

1. ¿Cuál es su estado civil?

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

2. ¿Cuál es su ocupación?

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

3. ¿Cuál es su ingreso económico?

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



ANEXO N° 03



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

**VALIDEZ INTERNA DE LA
ESCALA ESTILO DE VIDA**

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

Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

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

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

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido.

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



ANEXO N° 04

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

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

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.794	25



ANEXO N° 05



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE
CHIMBOTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

TÍTULO

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL
ADULTO MADURO. PUEBLO JOVEN EL PROGRESO_CHIMBOTE,
2018**

Yo,.....

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

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

FIRMA

.....



Declaración De Compromiso Ético Y No Plagio

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

**PIERA MIROSLAVA PATRICIA BOLIVAR ZAMUDIO
72860188**