



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

**UNIVERSIDAD CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTO MADURO.
ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS
SECTOR _B CHIMBOTE, 2018**

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

AUTOR

CARRERA CARRANZA, KIARA FIORELLA

ORCID: 0000-0001-5469-8094

ASESOR

VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

CHIMBOTE - PERÚ

2020

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Carrera Carranza, Kiara Fiorella

ORCID: 0000-0001-5469-8094

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Estudiante de pregrado

Chimbote, Perú

Vílchez Reyes, María Adriana

ORCID: 0000-0001-5412-2968

Universidad católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de ciencias de la salud, Escuela profesional de Enfermería, Chimbote, Perú

JURADO

Urquiaga Alva, María Elena

ORCID: 0000-0002-4779-0113

Guillén 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, MARÍA ELENA
PRESIDENTA**

**MGTR. GUILLEN SALAZAR, LEDA MARÍA
MIEMBRO**

**MGTR. ÑIQUE TAPIA, FANNY ROCÍO
MIEMBRO**

**DRA. ENF. VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA
ASESOR**

AGRADECIMIENTO

A Dios:

Agradezco en primer lugar a Dios, quien nos dio la vida y llenó de bendición mi camino todo este tiempo, El que me dio la sabiduría para culminar mi carrera universitaria.

A mis Padres:

Por darme su amor, su comprensión y confianza, por estar siempre a mí lado y apoyarme en toda mi carrera universitaria

Agradezco de manera especial a mi asesora Vílchez Reyes Adriana, quien con su conocimiento y apoyo supo guiar el desarrollo de la presente tesis desde el principio hasta su culminación.

DEDICATORIA

A mis padres: María y Félix. Por qué están conmigo apoyándome en todo momento de mi vida y me supieron guiar con sus enseñanzas y sabiduría para seguir adelante.

A mi hijo, mi esposo y a mis hermanos, porque están siempre a mi lado apoyándome y brindándome su ánimo en el transcurso de cada año de mi carrera universitaria

RESUMEN

La presente investigación de tipo cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018. La población estuvo constituida de 200 adultos maduros, a quienes se le aplicó dos instrumentos a través de un cuestionario, utilizando la técnica de la entrevista y la observación. Los datos fueron procesados en el paquete software SPSS/info/ versión 18.0 para su respectivo procesamiento. Se presentó los datos en tablas simples y de doble entrada, y se elaboró sus respectivos gráficos. Se estableció la relación entre variables de estudio utilizando la prueba de independencia de criterio Chi cuadrado con el 95% de confiabilidad y con significancia de $P < 0.05$. Obteniendo los siguientes resultados y conclusiones de la investigación casi la totalidad tienen estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo un estilo de vida saludable. Los componentes biosocioculturales casi la totalidad son de sexo femenino, la mayoría con grado de instrucción secundaria completa, ingresos económicos de 600 a 1000 soles ocupación amas de casa y menos de la mitad religión evangélicos con estado civil viudos.

Palabras clave: Adulto maduro, estilos de vida y factores biosocioculturales.

ABSTRACT

The present investigation of a quantitative, cross-sectional type, with a correlational descriptive design. Kits general objective was to determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors of the Tres Estrellas Human Settlement Sector_B Chimbote, 2018. The population consisted of 200 mature adults, to whom two instruments were applied through a questionnaire, using the interview technique and observation. The data were processed in the software package SPSS / info / version 18.0 for their respective processing. The data was presented in simple and double-entry tables, and their respective graphs were drawn up. The relationship between study variables was established using the Chi square criterion independence test with 95% reliability and with a significance of $P < 0.05$. Obtaining the following results and conclusions from the research, almost all of them have an unhealthy lifestyle and a minimal percentage have a healthy lifestyle. Almost all of the bio-cultural components are female, the majority with complete secondary education, income of 600 to 1000 soles, occupation of housewives, and less than half are evangelical religionists with marital status as widowers.

Keywords: Mature adult, lifestyles and bio-sociocultural factors.

INDICE DE CONTENIDO

	Pag.
1. TÍTULO.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA.....	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT.....	vi
6. CONTENIDO.....	viii
7. ÍNDICE DE GRÁFICOS, TABLAS Y CUADROS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	10
III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACION.....	22
IV. METODOLOGÍA.....	23
4.1 Diseño de la investigación.....	23
4.2 Población y muestra.....	23
4.3 Definición y Operacionalización de variables e indicadores.....	24
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	28
4.5 Plan de análisis.....	30
4.6 Matriz de consistencia.....	31
4.7 Principios éticos.....	32
V. RESULTADOS.....	33
5.1. Resultados.....	33
5.2. Análisis de resultado.....	41
VI. CONCLUSIONES.....	59
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
ANEXOS.....	73

ÍNDICE DE TABLAS

	Pag.
TABLA 1: ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.....	32
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.....	33
TABLA 3: FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.	35
TABLA 4: FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.....	35
TABLA 5: FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.....	36

INDICE DE GRÁFICOS

	Pag.
GRÁFICO 1: ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.....	32
GRÁFICO 2: SEXO EN EL ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.....	34
GRÁFICO 3: GRADO DE INSTRUCCIÓN EN EL ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.....	35
GRÁFICO 4: RELIGIÓN EN EL ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.....	35
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL EN EL ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE,2018.....	36
GRÁFICO 6: OCUPACION EN EL ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.....	36
GRÁFICO 7: INGRESO ECONOMICO EN EL ADULTO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.....	37

I. INTRODUCCIÓN

El presente informe de investigación se centra en atender el tema de estilo de vida del adulto maduro el cual es definido, como la forma en que los individuos viven dirigiendo sus actividades día a día, cuando la forma de vida es correcta, el individuo está aceptando prácticas o conductas sobre las cuales ejerce control que incluyen aquellas acciones, de todas formas, por muy insignificantes o discretas que sean, y que son una parte perpetua del patrón de su vida cotidiana, una forma de vida no saludable demuestra que los individuos no tienen influencia sobre sus actividades y que están poniendo su Bienestar en peligro y por ende a su vida (1).

Universalmente, en el mundo se ha expandido o incrementado un estilo de vida a 73,8 años para damas y 69,1 para hombres. Independientemente de esta distinción, las damas enfrentan condiciones de bienestar más lamentables. Más allá de eso, hay otra trampa. A mayor esperanza de vida, dificultades más importantes para los sistemas de salud, especialmente en países con una gran cantidad de adultos mayores, por ejemplo, Uruguay, Chile y Costa Rica. Por ejemplo, es normal que para 2050, 2 mil millones de personas tengan más de 60 años y se cuadruplicara la cantidad de personas de edad avanzada que esperan que el apoyo se realizar sus actividades diarias. Además, vivir más tiempo no necesariamente vivir mejor, como demuestra el estado de México, donde el desmoronamiento del estado de bienestar (2).

Por otra parte en los países subdesarrollados los estilos de vida del adulto maduro son poco saludables, son los que causan la mayoría de

enfermedades, es decir la persona cuyo estilo de vida en sus años previos se caracterizó porque nunca hizo actividad física, su nutrición fue deficiente o tuvo hábitos nocivos por ello estos problemas afecta a la salud causando enfermedades cardiovasculares, que son causadas por numerosos factores de riesgo como la presión arterial alta, la diabetes y la obesidad, en este sentido para evitarlas, la clave es llevar un estilo de vida generalmente saludable hacer ejercicio regularmente para tu salud cardiovascular y mantener una dieta equilibrada baja en sodio y grasas saturadas y alta en fibra y grasas naturales, del mismo modo se debe evitar las carnes procesadas y las bebidas azucaradas a favor de las legumbres, las frutas y las verduras (3).

En América Latina y el Caribe la población no lleva un adecuado estilo de vida, ya sea porque no son conscientes de las nuevas enfermedades, cambios ambientales, por ello no se preocupan en mejorar sus hábitos en la alimentación e higiene, por ello esto causa las enfermedades crónicas, del mismo modo otro motivo por el cual la tasa de mortalidad aumenta en este sentido en la región, la prevalencia media al año de abuso de alcohol se estima en 9,8 % para hombres y 1,9 % para mujeres. Sobre mortalidad masculina es de cinco a 50 veces mayor que en la mujer, sin embargo todo ello se puede prevenir si se realizara una alimentación saludable, es decir impedir que sustancias causantes de enfermedad como grasas y colesterol ingresen a nuestro cuerpo (4).

En Chile los estilos de vida del adulto maduro son poco saludables porque están causando enfermedades como la obesidad. EL 8,6% de los

adultos han ido mejorando de estos problemas que aquejaban mucho todo debido a la mala alimentación que consumen durante el día, mientras el 29.8% aún siguen con estos problemas incluso la obesidad y la hipertensión arterial esto les alcanzo a muchas personas que no tenían conocimientos de una alimentación sana y balanceada, sin embargo, en el último período las cifras de obesidad tienden a disminuir porque el puesto de salud se ha puesto de pie para eliminar este problema público y poder llegar a una totalidad de un 90% para mejorar la vida del adulto, he ahí la importancia de las actividades y programas de promoción y prevención en la salud (5).

En México en el 2017, el principal motivo de prevalencia de enfermedades fue que tienen una mala alimentación que en el transcurso del tiempo las personas han ido enfermándose leve y crónicamente y los más afectados fueron las personas adultas con un 75% lo cual es la causa por mantener malos hábitos en su estilos de vida inadecuados como falta de una alimentación balanceada y actividad física es por ello que el ministerio de salud del país ha propuesto una estrategia para mejorar la salud en donde lleven estilos de vida saludables y a la vez practiquen actividad física y una alimentación balanceada para así tener una mejor calidad de vida (6).

En España en el 2018, la diabetes es la primera causa de mortalidad , mientras que hace 9 años atrás se ubicaba en quinto lugar pero aumentado en estos últimos años que ha ido incrementando por los malos estilos de vida de las personas adultas, se ven que la diabetes se encuentran las enfermedades hipertensivas y ambas enfermedades son causadas por los malos hábitos alimenticios y mantener una vida sedentaria, se indica que

más del 70% de enfermedades cardiovasculares (como la hipertensión), el 85% de casos de diabetes tipo 2, y más del 35% del cáncer de mamas y en general, podrían haber sido prevenidas con una buena alimentación saludable y ejercicio físico de al menos unos 20 minutos diarios (7).

En Argentina el sistema alimentario está marcado por un 60% por consumir mucha comida enlatada y un 20% no dice que si sea alimenta con alimentos nutritivos y que el 30% refiere que por el tiempo para ellos es más fácil comprar un alimento enlatado que prepararlos. Las transformaciones sociales, económicas y demográficas ocurridas en los últimos treinta años han incidido en la modificación de los parámetros alimentarios y, como consecuencia, en el incremento de patologías relacionadas con la alimentación, obesidad, sobrepeso, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer (8).

En el Perú las enfermedades están atacando sin control a cada una de las personas y más se ve en el adulto maduro por no tener una vida saludable, es decir que el 80% no cuentan con una buena alimentación, y en 20% no se realizan chequeos médicos preventivos por ello esto incrementa la mortalidad, en este sentido, según la Dirección de Apoyo para el Diagnóstico y Tratamiento del Instituto Cardiovascular , muestra que se producen entre 5 y 7 infartos de miocardio que ocurren todos los días, en este sentido, la hipertensión de los vasos sanguíneos, la diabetes mellitus, el colesterol alto en la sangre especialmente en los adultos mayores de 40 años, sin embargo existen algunas soluciones para prevenir estas enfermedades por ejemplo: realizando actividades físicas de forma regular; evitando la

inhalación activa o pasiva de humo de tabaco; consumiendo una dieta rica en frutas y verduras (9).

En Ancash hay un inadecuado estilo de vida que el 69% lo que genera sobrepeso, un 35% obesidad y un 28% desnutrición y un 19% al consumo de tabaco, a la ingesta de alcohol y un 65% y un 49% le falta de actividad física estos son unas de las principales causas de muerte en el adulto mayor, en este sentido el cáncer es la principal causa de muerte en Ancash, por ese motivo hay que cambiar los estilos de vida, tenemos que tener más actividad física, mejorar la alimentación. Muchos piensan que el cigarrillo solo causa cáncer al pulmón, pero no es tan cierto porque consumirlo ocasiona varios tipos de cáncer, en este sentido para prevenir esta enfermedad es importante que las personas reduzcan tomen decisiones saludables como mantener un peso saludable, evitar el tabaquismo, limitar la cantidad de alcohol que consume y proteger su piel del sol (10).

Por último, a un nivel en la localidad de Chimbote, la protección del bienestar físico y emocional es una obligación individual, ya que se presta poca atención a las actividades realizadas para su conservación en el ciudadano y presenta un deber cívico para evitar añadir una carga económica o sentimental, a corto o largo plazo, para la familia o para la sociedad en sí, lo que da la posibilidad de alcanzar una sólida madurez, de todos modos se ve que tienen un estilo de vida desfavorable y una tasa notable tienen un estilo de vida saludable (11).

Frente a esta realidad no escapa la problemática del adulto maduro del Asentamiento humano tres estrellas que fue fundado un 22 de octubre del

año 1994 pertenecen al distrito de Chimbote. Los moradores de este dicho Asentamiento Humano cuenta con todos los servicios necesarios que es el agua potable, desagüe y luz la población tiene pistas y veredas no hay áreas verdes tampoco tiene una institución educativa solo cuenta con un jardín inicial de niños y su atención es en la posta de Miraflores alto es una población muy desunida, no existe parques se observa que hay mucho patillaje y la zona es mi desolada si hay medios de transporte para poder llegar a su domicilio, las enfermedades más propensas en los adulto maduros de este sector son obesidad, diabetes, hipertensión (12).

Frente a lo expuesto se consideró 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 en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector B_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 el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B, Chimbote, 2018.

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

- Valorar el estilo de vida en los adultos del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_Chimbote, 2018.

- Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, grado de instrucción, religión, estado civil ocupación e ingreso económico en los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.

Esta investigación es necesaria en el ámbito de salud y en las estrategias de salud, porque los resultados van a contribuir a los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B en entender y mejorar los problemas que hoy en día son una amenaza en la salud reduciendo los factores de riesgo que ponen en peligro la vida y aumentar estilos de vida saludables en las personas.

Para la carrera de enfermería este informe es importante porque permitirá fomentar programas preventivos y estratégicos que impulsen estilos de vida saludables en los adultos maduros desde una perspectiva promocional y preventiva para la salud erradicando enfermedades.

También es importante para las autoridades competentes de salud y municipios en campos de la salud, dado que los resultados de la investigación podrán contribuir a que los adultos maduros identifiquen los factores de riesgo que hay, si no tenemos estilos de vida saludable y se motiven hacer cambios en conductas promotoras de salud disminuyendo los riesgos de padecer enfermedades y favorecer la salud.

En la presente investigación sobre estilos de vida y factores Biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Tres estrellas sector B_ Chimbote, 2018, tiene como metodología de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Se

obtuvo como resultado que casi la totalidad tienen el estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo tienen estilos de vida saludables. Casi la totalidad son de sexo femenino la mayoría tienen un grado de instrucción secundaria completa, ingresos económicos de 400 a 1000 soles ocupación amas de casa y menos de la mitad religión evangélicos con estado civil viudos.

Concluyendo que en los estilos de vida del Asentamiento Humano Tres estrellas sector B, casi la totalidad tienen un estilo de vida no saludables y un porcentaje mínimo tienen estilos de vida saludable.

En relación a los factores biosocioculturales, casi la totalidad de los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres estrellas sector B, son de sexo femenino y la mayoría son ama de casa, con un ingreso económico de 600 a 1000 nuevos soles y menos de la mitad profesan la religión evangélica, de estado civil son viudos.

Al aplicar la prueba chi cuadrado entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales se encontró que más la mayoría son de sexo femenino, el estado civil viudos más de la mitad profesan la religión evangélica y más de la mitad tiene un ingreso económico de 600 a 1000. Además, no existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y los factores biosocioculturales sexo, religión.

Esta investigación nos dará una visión de cómo estamos y que la clave está en la prevención, en crear conciencia, en simples cambios para mejorar la nutrición e incrementar la actividad física. Hemos de llegar especialmente a comunidades vulnerables, incluidas los trabajadores inmigrantes y las familias.

De manera similar, esta investigación es fundamental para los establecimientos de salud, ya que los fines y las propuestas pueden contribuir para aumentar la eficacia del programa de prevención del bienestar del adulto por tiempo limitado y disminuir los factores de riesgo y, además, mejorar el modo de vida de los adultos mayores.

Del mismo modo, para la profesión de enfermería es útil porque pueden potenciar proyectos estratégicos que promueven un estilo de vida saludable en los clientes, en este sentido desde un punto de vista instructivo y preventivo, fortalecerá la posición de liderazgo dentro del equipo de salud.

Asimismo, es ventajoso para las autoridades locales y de la región tomen en cuenta y propongan proyectos para mejorar el campo de la salud en la localidad de Chimbote, y además, para la población de estudio, reconozcan sus factores de riesgo y animarse a unirse a cambios en sus actividades diarias y fortalecer su salud, ya que conocer la forma de la vida de las personas puede disminuir el peligro de contraer una enfermedad y promover el bienestar de la población; así como mejorar la calidad de vida.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.2. Investigación actual en el ámbito extranjero:

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación:

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. Chile de la provincia esmeraldas, 2015”. Tuvo como objetivo general: Determinar Estilos de Vida Saludables en Adultos de 35 a 65 años con Enfermedades Crónicas en Chile de la Provincia Esmeraldas. Con metodología descriptiva y transversal, permitió determinar las condiciones de vida y salud de las personas, Como resultado se obtuvo que la incidencia de la enfermedad en este grupo de personas es del 48,7%, los pacientes no realizan actividades físicas y crea riesgo en la salud cardiovascular, el 67% no tiene conocimiento que son las enfermedades crónicas, el 72% desconoce los signos de alarma en un ACV. Se concluye que no realizan actividad física y están en riesgo que padecer varias enfermedades.

Becerril C, (14). En su investigación titulada “Estilo de vida del adulto en la delegación de San Antonio Acapulco, Zinacantepec. México, 2017”. Tuvo como objetivo: Identificar la calidad de vida de los adultos mayores, en la delegación de San Antonio Acapulco, con la finalidad de mejorar su bienestar en todos los aspectos tanto social como física y mentalmente. Con metodología descriptiva y transversal. Como resultados: El 91,5% indica

que a pesar de las adversidades y necesidades no satisfechas los adultos de la tercera edad en esta comunidad cuentan con una calidad de vida moderada. El 94% en este grupo, se infiere así que los sujetos manifiestan ser aun independientes de familiares y terceras personas para poder llevar a cabo sus actividades diarias. Concluye: Como se manifestó en los resultados la mayoría de los sujetos refieren tener una calidad de vida moderada.

González M, (15). En su investigación titulada “Fomento de Estilos de vida saludables, en los adultos de la parroquia Nambacola, cantón Gonzanamà en el periodo comprendido desde agosto 2014 a marzo Ecuador, 2015”. Tuvo como objetivo general: Fomentar la práctica de estilos de vida saludables a través del fortalecimiento organizacional y participación de familias y otras instituciones benefactoras. Con metodología descriptiva y transversal. Resultados: el 34.8% de los adultos realizan algún tipo de actividad física. El 70 % de los Adultos se sienten estresados. El 88.3% de los adultos ingieren tres comidas al día. El 72.9% de los adultos si se auto medican esto lo hacen por consejos de sus vecinos. Concluye: El 80% de la Familias de los Adultos participan, para trabajar en actividades planteadas, puesto que juegan un papel muy importante dentro del cuidado del Adulto.

Colli L, (16). Estilo de vida saludable del adulto y estado de salud percibido en Colombia de setiembre del año 2016. Objetivo general: determinar la relación entre el concepto de salud y la autopercepción con la práctica de estilos de vida. Con metodología descriptivo, transversal. Resultados: El concepto de salud funcional con una media de 30.54 y la mínima para el concepto de salud clínica con una media de 27.73 y El

concepto adaptativo reportó el máximo número de estilos de vida saludable: autoactualización, $r=.2794$; ejercicio, $r= 0.1783$; manejo de estrés, $r=.2057$; nutrición $=.2377$ y apoyo interpersonal, $r=0.1945$, todos con un valor p. Concluye: Al correlacionar las variables estilos de vida con la percepción de salud se de percibirla como buena, se relacionó únicamente con la subes cala de ejercicio.

Investigación actual de nuestro ámbito nacional:

Mendoza R, (17). En su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad de Colcapampa-Huaraz, 2015”. Tuvo como objetivo: determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos de la Comunidad de Colcapampa – Huaraz. Con metodología descriptivo y transversal. Resultados: El 95,6% tienen un estilo de vida no saludable. El 47,8% tienen entre 36 a 56 años de edad. El 56,7% son del sexo masculino. El 35,6% su estado civil es unión libre, el 27,8% son agricultores y un 67,8% tienen un ingreso económico de 100 a 599 nuevos soles. Concluye: No existe relación significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: edad, sexo, grado de instrucción, estado civil, ocupación, e ingreso económico.

Revilla F. (18) En su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Jangas – Huaraz, 2015”. Tuvo como objetivo: determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Jangas-Huaraz. Con metodología descriptivo y transversal. Resultados: el 79% de

las personas adultas del distrito de Jangas, tienen un estilo de vida saludable. Como resultado. El 43% son de sexo femenino. El 66 % son católicos. El 36 % de las personas adultas son casados. El 32 % son empleados, y el 28% tienen un ingreso económico menos de 100 nuevos soles. Concluye: No existe relación significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: edad, grado de instrucción, estado civil, ocupación e ingreso económico.

Kabalan L. (19). En su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta de la asociación de vivienda villa el pacífico del distrito de Calana – Tacna, 2015”. Tuvo como objetivo: determinar la relación entre el Estilo de vida y los Factores Biosocioculturales de la persona adulta de la Asociación de Vivienda Villa Tacna, 2015. Con metodología descriptivo y transversal. Como resultado: el 100% presenta un estilo de vida no saludable, el 68.5% son del sexo Femenino. El 74.1% de las personas adultas tienen secundaria. El 50.9% son amas de casa y un 81.5% tienen un ingreso económico de 650 a 850 nuevos soles. Concluye: No se puede establecer relación entre los Factores Biosocioculturales y Estilo de Vida Saludable, no cumple los criterios para aplicar la prueba Chi cuadrado.

Núñez M, (20). En su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Huasta-Bolognesi-2015”. Tuvo como objetivo general: determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Distrito de Huasta-Bolognesi-2015”. Con metodología descriptivo y transversal. Con un

resultado de 74% tienen un estilo de vida no saludable. El 45% tienen una edad comprendida entre 36 y 59 años, el 56% son de sexo femenino de las personas adultas tienen primaria incompleta; son agricultores mientras que el 55% tienen un ingreso económico de 100 a 599 nuevos soles. Concluye: No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, estado civil, al aplicar la prueba de independencia de criterios Chi-cuadrado.

Investigación actual de nuestro ámbito local:

Rodríguez A, Vílchez R, (21). En investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos. Asentamiento Humano los Cedros, Nuevo Chimbote, 2015”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto del asentamiento humano Los Cedros, Nuevo Chimbote, 2015. Con metodología descriptiva, y transversal. Resultados: El 54,25% tiene un estilo de vida no saludable. El 57,52 % son de sexo femenino. El 45,75 % tienen secundaria. El 45,75% son católicos. El 41,83 % de los adultos mayores son de estado civil convivientes. El 37,25 % (114) tienen otras ocupaciones. El 29,42% tienen un ingreso económico de 400 a 650 nuevos soles. Concluye: Existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales: religión y ocupación.

Crisanto J. (22). En su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto atendido en el Centro de Salud de Bellavista agosto-noviembre 2016”. Tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto atendido en el

Centro de Salud de Bellavista de Agosto a noviembre del 2016. Con metodología descriptivo y transversal. Resultados. La mayoría de adultos presentan un estilo de vida no saludable el 76,9%. En su dimensión biológica, la edad de la mayoría está por encima de 71 años 96,2%. Y son de sexo femenino el 59,6%. En su dimensión social, el estado civil casados 53,0%. El ingreso económico percibe menos de cien soles (90,4%). Concluye: Los adultos presentan un estilo de vida no saludable.

Chávez M. (23). En su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto del Asentamiento Humano Santa Rosa del sur, Chimbote, 2015”. Tuvo como objetivo: determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto. Con metodología descriptivo y transversal. Resultados: el 7,83 % tiene un estilo de vida saludable. El 73,27% son de sexo femenino; el 77,41% tienen grado de instrucción primaria; el 69,58% son católicos; el 37,78% es de estado civil casado; el 70,50% ocupación Ama de casa y el 69,12% tienen un ingreso económico de 400 a 650 soles. Concluye: La presente investigación no cumple condición estadísticamente significativa para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores.

Castillo G, (24). en su investigación titulada. “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento humano, vista al mar II_ Nuevo Chimbote, 2015”. Tuvo como objetivo general: determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto joven, Vista al Mar II Nuevo Chimbote,

2015. Con metodología descriptivo y transversal. Resultados: el 94,4% tiene un estilo de vida no saludable. El 60 % son de sexo masculino, el 47,2% son solteros, el 48% son obreros y el 43,2% tiene un ingreso económico de 400 a 690 nuevos soles. Concluye: No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: Sexo, estado civil, ocupación e ingreso económicos del adulto en el Asentamiento Humano Vista al Mar II - Nuevo Chimbote.

2.2. Bases teóricas

El presente estudio de investigación se basa en las bases conceptuales de Marc Lalonde, relacionando sobre los estilos de vida y factores biosocioculturales de las personas.

Marc Lalonde nació en el año 1929 era un ministro Canadiense de Salud y bienestar Nacional, dispone de conceptos de campo de salud, a diferencia de la atención médica. En 1974 Lalonde señaló que la prevención del campo de salud, se divide en 4 elementos principales: La biología humana, medio ambiente, estilo de vida y organización de la atención de salud, define que los estilos de vida como conductas y comportamientos de las personas en su bienestar y calidad de vida, el llevar un buen estilos de vida será de gran beneficio para uno mismo en comparación a las personas que tienen malos hábitos de estilos de vida tienen más riesgos de sufrir enfermedades e incluso hasta la muerte por llevar malos estilos de vida (25).

Determinantes para la salud

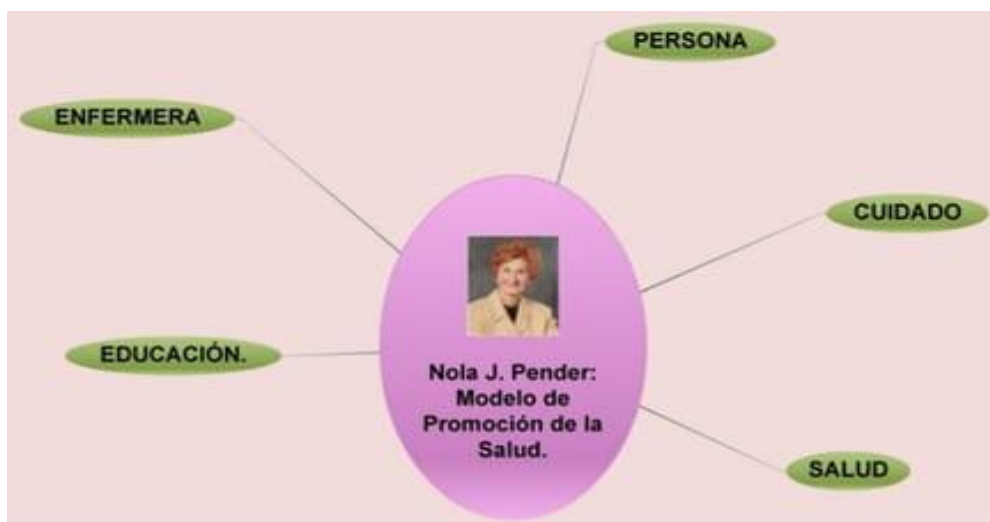


La modelo de Lalonde proporciona un marco conceptual para analizar los problemas y también determinar las necesidades de la salud, dicho marco se enfoca en los determinantes de la salud en cuatro elementos: Biología humana (constitución, carga genética, desarrollo y envejecimiento). Medio ambiente (contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural). Estilos de vida y conductas de salud (drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducción peligrosa. Sistema sanitario, mala utilización de recursos, sucesos adversos producidos por la asistencia sanitaria de listas de espera excesivas de burocratización de la asistencia (26).

El estilo de vida es uno de los componentes del campo de la salud, determinando que esta afecta el grado de salud de la persona, si el estilo de vida es favorable se tendrá un grado de salud más alto y si es menos saludable el individuo puede llegar a enfermar Menciona que el estilo de vida representa el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control. Desde el punto de vista de la salud, las malas decisiones y los hábitos, con la ayuda de la población y poder ejercer mayor control sobre la salud de las personas para poder mejorarla (27).

Asimismo quien sustenta la investigación es Nola Pender, que sustenta su teoría sobre promoción de la salud, ella enfermera de profesión nació en el año 1941 en Lansing, Michigan, EE. UU y fue una hija única de unos padres defensores acérrimos de la educación de la mujer. Según Nola Pender el modelo de promoción de la salud sirve para integrar los métodos de enfermería en la conducta de la salud de las personas, es guía para la observación y explotación de los procesos biológico – sociales, que son el modelo a seguir de la persona, para la realización de las conductas destinadas a mejorar la calidad de vida y de la salud (28).

Según Nola Pender el modelo de promoción de la salud sirve para integrar los métodos de enfermería en la conducta de la salud de las personas. Es guía para la observación y explotación de los procesos biológico – sociales, que son el modelo a seguir de la persona, para la realización de las conductas destinadas a mejorar la calidad de vida y de la salud, El modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y como llevar una vida saludable (29).



El modelo de promoción de la salud propuesto por Pender, es uno de los modelos más predominantes en la promoción de la salud en enfermería; según este modelo los determinantes de la promoción de la salud y los estilos de vida, están divididos en factores cognitivos-perceptuales, entendidos como aquellas concepciones, creencias, ideas que tienen las personas sobre la salud, refiere que los estilos de vida es un modelo que todo individuo tiene que seguir para el bienestar de su salud y la mejoría en su calidad de vida siguiendo conductas que llevara a mantener en buen estado de salud física, mental y espiritual, disminuyendo los factores de riesgo para no padecer enfermedades (30).

Este modelo se centra en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable, en el medio ambiente también nos brinda una enseñanza en como debemos mantener un el medio ambiente para evitar enfermarnos, como también se enfoca en el estilo de vida inculcando las formas de como deberíamos llevar para tener una vida saludable sin enfermedades.

Las dimensiones de estilos de vida consideradas son:

Alimentación saludable: Se define en tener una alimentación balanceada con alimentos sanos que enriquecen nuestra salud para sentirnos y mantenernos sanos y tener una mejor vitalidad, el llevar una alimentación saludable hará estar lleno vida con los nutrientes necesarios como hierro, vitaminas, proteína y agua (31).

Actividad y ejercicio: Son movimientos corporales que se dan al realizar ejercicios para mantenernos en buen estado físico tanto como mental y en las tareas domésticas estos ejercicios nos ayudan reducir el riesgo de padecer muchas enfermedades (32).

Responsabilidad en salud: Es algo individual que cada uno debe llevar esto relacione con sus conductas o los estilos de vida que tiene cada persona. Por ello cada persona debe ser responsable en su vida cotidiana para estar bien de salud (33).

Autorrealización: Se define como oportunidad de lograr y alcanzar las metas que uno se propone en la vida, al lograr los objetivos planteados se podrá desarrollar satisfacciones de hacer el bien y garantizar una satisfacción propia como persona (34).

Apoyo interpersonal: Se refiere entre dos o más personas entablando una buena comunicación, siendo sociable respetuoso y generoso, etc. Juegan un rol importante en el desarrollo integral del ser humano constituyendo una base constitucional (35).

Manejo de estrés: El estrés es problema que nosotros mismos como personas llegamos a este punto por motivo de muchos problemas y a la vez por situaciones que pensamos que no podemos solucionar y llegamos a cometer cosa que no es propio de uno mismo por eso debemos acercarnos a un centro de salud cercano para buscar ayuda profesional. (36).

Responsabilidad en la salud: Es la libertad que ejercemos de cuidarnos del mejor modo posible, cada uno según sus capacidades y situación personal, porque eso significa que podemos actuar y tomar el control sobre nuestra salud (37).

Redes de apoyo social: Tiene diversas acepciones. Una red de apoyo, por lo tanto, es una estructura que brinda algún tipo de contención a algo o alguien.

La idea suele referirse a un conjunto de organizaciones o entidades que trabajan de manera sincronizada para colaborar con alguna causa (38).

2.3 Marco conceptual

Estilo de vida: son aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos, Para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico (39).

Salud: es el estado idealizado al que todo ser humano aspira, se basa en alcanzar un estado de bienestar; por ello, es importante comprender los factores que benefician o afectan el logro, la salud del adulto mayor es vivida en contexto familiar, el bienestar es percibido como la capacidad de hacer cosas, aunque el dolor y la enfermedad estén presentes (40).

Factores Biosocioculturales: es para hacer referencia a cualquier proceso o fenómeno relacionado con los aspectos biológicos, sociales y culturales de la persona adulta: en cuanto a los factores biosocioculturales de la persona se ha considerado la edad, sexo, estado civil, grado de instrucción, ocupación, ingreso económico y religión (41).

Sexo: se refiere a las características biológicas y fisiológicas que definen al hombre y a la mujer, el género determina lo que se espera, se permite y se valora en una mujer o un hombre (42).

Estado civil: se hace referencia a la situación de la persona en relación a una pareja. En nuestro país, son cuatro las posibilidades: se puede ser soltero, casado, viudo o divorciado. (43)

Grado de instrucción: Es el nivel de instrucción de una persona es el grado más elevado de estudios realizados o en curso (44).

Ocupación: La ocupación de una persona hace referencia a lo que ella se dedica a su trabajo, empleo, actividad o profesión (45).

Ingreso económico: Cantidad de Dinero que una familia puede gastar en un periodo determinado sin aumentar ni disminuir sus activos netos. Son fuentes de Ingresos económicos, sueldos, salarios u otros (46).

Religión: es un sistema de creencias, costumbres y símbolos establecidos en torno a una idea de la divinidad o de lo sagrado. Las religiones son doctrinas constituidas por un conjunto de principios, creencias y prácticas sobre cuestiones de tipo existencial, moral y espiritual (47).

III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACION

- Existe relación significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote.
- No existe relación significativa entre estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote.

IV.METODOLOGÍA

4.1 Tipo y nivel de investigación

Estudio cuantitativo: Son aquellas que pueden ser medidas en términos numéricos en el campo de la estadística, así vimos cuantos adultos maduros tienen estilo de vida saludable y no saludable (48).

Corte transversal: Cuando el estudio se circunscribe a un momento puntual, un segmento de tiempo durante el año a fin de medir o caracterizar la situación (49)

Diseño de investigación

Descriptivo: Especificaciones, propiedades, importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de una población determinando el grado de relación entre dos o más variables, así vimos la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales (50).

Correlacional: este tipo de estudio tuvo como una finalidad de determinar el grado de relación o asociación no causal existente entre dos o más variables (51).

4.2 Población y muestra

Universo muestral

El universo muestral estuvo constituido por 200 adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.

Unidad de análisis

Cada adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018 formo parte de la muestra y cumplió con los criterios de inclusión de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Adulto maduro que vive más de 3 años en el Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.
- Adulto maduro de ambos sexos del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.
- Adulto maduro que acepto participar en el estudio del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.

Criterios de Exclusión:

- Adulto maduro que presento algún trastorno mental del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.
- Adulto maduro que presento problemas de comunicación del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.
- Adulto maduro con alguna alteración patológica del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.

4.3 Definición y Operacionalización de variables e indicadores

ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO

Definición Conceptual

Se dice que los estilos de vida es un conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos (52).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MADURO

Definición conceptual

Son los factores sociales y culturales de la persona entre los factores consideramos: estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, religión (53).

FACTORES BIOLÓGICOS

Sexo

Definición Conceptual.

Es un conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer, el sexo no se elige ya que es una construcción determinada por la naturaleza, que viene dada desde el nacimiento (54).

Definición Operacional

Se utilizo escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

La religión es la creencia a través de la cual las personas buscan una conexión con lo divino y lo sobrenatural, así como cierto grado de satisfacción espiritual mediante la fe para superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad (55).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Testigo de Jehová
- Pentecostés
- Otros

Grado de Instrucción

Definición Conceptual

Se dice que el grado de instrucción es nivel académico alto que una persona haya realizado en un tiempo determinado, es el logro o meta que una persona se propone para realizar una meta propuesta (56).

Definición Operacional

Escala ordinal

- Analfabeto(a)
- Primaria Completa
- Primaria Incompleta

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

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual.

Nos dice que el estado civil este integrado por una serie de hechos y formado por dos personas que hayan tomado la decisión de unirse ya que de tal manera es importante en la vida de las personas (57).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ocupación

Definición Conceptual

La ocupación es la labor de una persona que hace referencia lo que se dedica; a su trabajo, empleo, actividad o profesión lo que le demanda cierto tiempo y emplea en distintas labores (58).

Al trabajador contratado se le denomina empleado y a la persona contratante empleador (59).

Definición Operacional

Escala nominal

- Obrero(a)
- Empleado(a)
- Agricultor
- Ama de casa
- Estudiante
- otros.

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Es sin duda la paga o remuneración que da el empleador al empleado por su tiempo determinado que labora en una empresa ya sea ya pública o privada por un tiempo de labor establecido (60).

Definición Operacional

Escala de intervalo

- Menor de 100 nuevos soles
- De 100 a 500 nuevos soles
- De 600 a 1,000 nuevos soles
- Mayor de 1000 nuevos soles

4.4. Técnicas e Instrumentos de la recolección de datos:

Técnicas

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

Instrumentos

En el presente trabajo 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 Elaborado por Walker, Sechrist y Pender, y modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote: Delgado R; Reyna E y Díaz, R, para fines de la presente investigación y poder medir el Estilo de Vida a través de sus dimensiones como son alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.

Está constituido por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera

Alimentación : 1, 2, 3, 4, 5,6

Actividad y Ejercicio : 7, 8,

Manejo del Estrés : 9, 10, 11,12

Apoyo Interpersonal : 13, 14, 15,16

Autorrealización : 17, 18,19

Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24,25

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es N=4; V=3; F=2; S=1 Los puntajes obtenidos para la escala total resultan del promedio de las diversas respuestas a los 25 ítems, de la misma manera se procede en cada sub escala.

Instrumento No 02

Cuestionario sobre los factores biosocioculturales

Elaborado por la investigadora del presente estudio y está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

- Datos de Identificación, donde se obtiene las iniciales o seudónimo de la persona entrevistada (1 ítems).
- Factores Biológicos, donde se determina la edad y el sexo de la persona (02 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 aseguro la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a 4 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindaran mayor calidad y especificidad a los instrumentos (61). (Anexo 3)

Validez Interna

Para realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio (62).

Confiabilidad

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach, y el método de división en mitades (63). (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 considerará los siguientes aspectos:

- Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, haciendo hincapié

que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.

- Se coordinó con los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018 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 del Asentamiento Humano Tres Estrella Sector_B Chimbote, 2018
- 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 serán marcadas de manera personal y directa.

4.5.2. Procesamiento y Análisis de datos:

Los datos serán procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentarán los datos en tablas simples y se elaborarán gráficos para cada tabla.

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

4.6 Matriz de Consistencia:

TÍTULO	ENUNCIADO DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA
Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018 ?.	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto maduro del Asentamiento humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar el estilo de vida del adulto maduro del Asentamiento humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018. • Identificar factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico del adulto maduro en el Asentamiento humano Tres Estrellas _ Sector B Chimbote, 2018. 	<p>Tipo: Cuantitativo, retrospectivo, de Corte transversal.</p> <p>Diseño: descriptivo, correlacional</p> <p>Técnicas: Entrevista y observación</p>

4.7 Principios éticos

En la investigación que se llevó a cabo, el investigador previamente debió valorar los aspectos éticos de la misma, tanto por el tema elegido como por el método seguido, así como plantearse si los resultados que se puedan obtener son éticamente posibles (64).

Protección a las personas. La persona en toda investigación es el fin y no el medio, por ello se necesitó cierto grado de protección, el cual se determinó de acuerdo al riesgo que incurra y la probabilidad de que obtengan un beneficio.

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad. La investigación se involucró el medio ambiente, plantas y animales, se tomó medidas para evitar daños y planificó acciones para disminuir los efectos adversos y maximizar los beneficios.

Libre participación y derecho a estar informado. Las personas adultas maduras que desarrollaron la actividad de la investigación tuvieron el derecho de estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de que se desarrolló, así como tienen la libertad de participar en ella, por voluntad propia.

Beneficencia no maleficencia: Se aseguró el bienestar de las personas adultas maduras que participaron en la investigación, en donde se cumplió las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios.

Justicia: El investigador usó un juicio razonable, ponderable y tomó las precauciones necesarias para asegurar que sus sesgos, y las limitaciones de sus capacidades y conocimiento, no den lugar o toleren prácticas injustas. El

investigador está también obligado a tratar equitativamente a quienes participaron en los procedimientos y servicios asociados a la investigación.

Integridad científica: La integridad o rectitud se rigió no sólo la actividad científica de un investigador, sino también a actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional.

Consentimiento

Solo se trabajó con los adultos maduros que aceptaron participar voluntariamente en la presente investigación. (Ver anexo N.º 05).

V. RESULTADOS

5.1 Resultados

TABLA 01

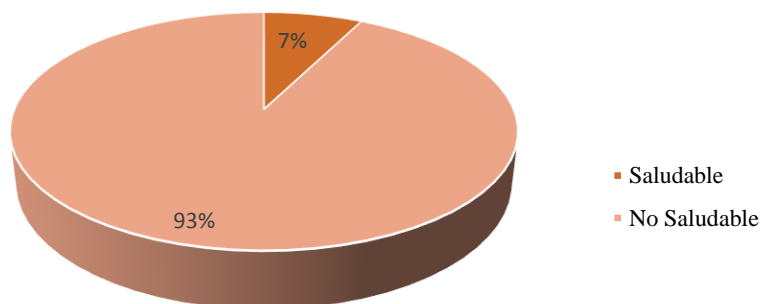
***ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO
HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR B_CHIMBOTE, 2018***

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	15	7,5
No saludable	185	92,5
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 Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector B_ Chimbote, 2018.

GRÁFICO 01

***ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS MADUROS DEL
ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR B_CHIMBOTE,
2018***



Fuente: tabla 01

TABLA 02

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR B_CHIMBOTE, 2018

FACTOR BIOLÓGICO		
Sexo	N	%
Masculino	15	7,5
Femenino	185	92,5
Total	200	100,0

FACTORES CULTURALES		
Grado de instrucción	N	%
Analfabeto(a)	0	0,0
Primaria C.	2	1,0
Primaria I.	0	0,0
Secundaria C.	138	69,0
Secundaria I.	53	26,5
Superior C.	0	0,0
Superior I.	7	3,5
Total	200	100,0

Religión	N	%
Católico(a)	92	46,0
Evangélico(a)	97	48,5
Testigo de Jehová	0	0,0
Pentecostal	0	0,0
Otras	11	5,5
Total	200	100,0

FACTORES SOCIALES		
Estado civil	N	%
Soltero(a)	8	4,0
Casado(a)	56	28,0
Conviviente	29	14,5
Separado(a)	31	15,5
Viudo(a)	76	38,0
Total	200	100,0

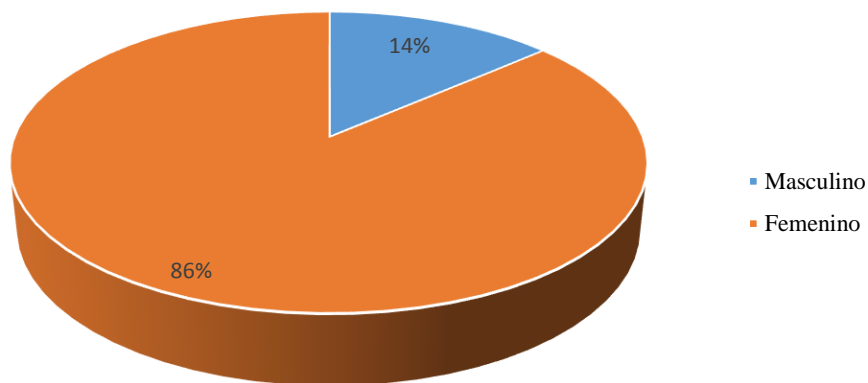
Ocupación	N	%
Obrero	2	1,0
Empleado	2	1,0
Ama de casa	121	60,5
Agricultor	4	2,0
Estudiantes	1	0,5
Otros	70	35,0
Total	200	100,0

Ingreso económico	N	%
Menor de 100	0	0,0
De 100 a 500	17	8,5
De 600 a 1000	122	61,0
De 1000 a mas	61	30,5
Total	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 Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.

GRÁFICO 02

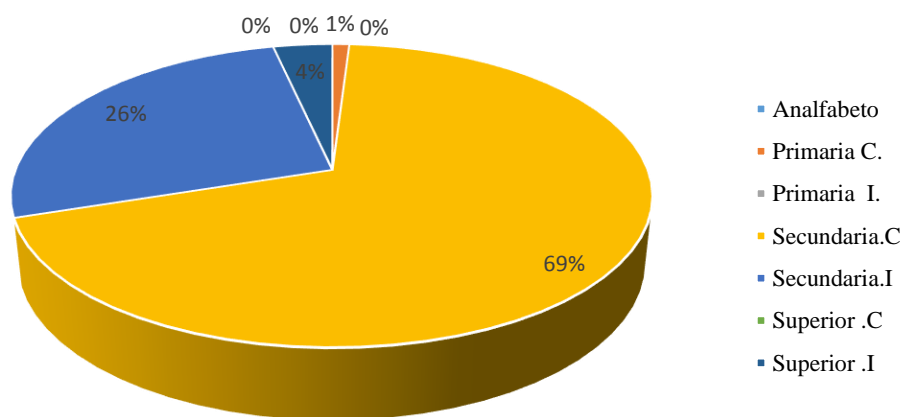
SEXO DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR B_ CHIMBOT



Fuente: Tabla 02

GRÁFICO 03

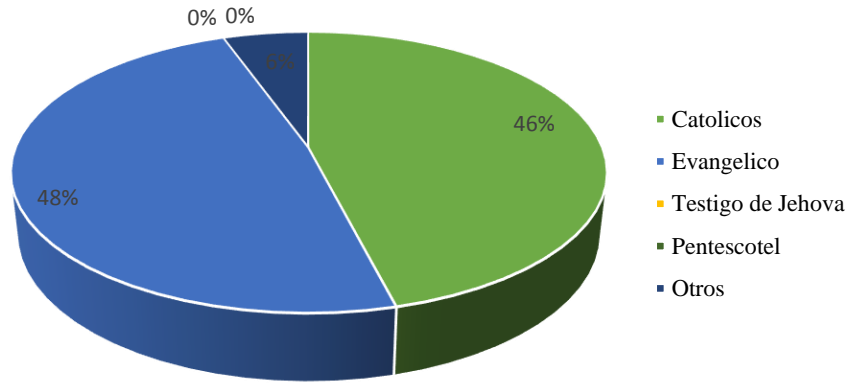
GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR B_ CHIMBOTE, 2018



Fuente: Tabla 03

GRÁFICO 04

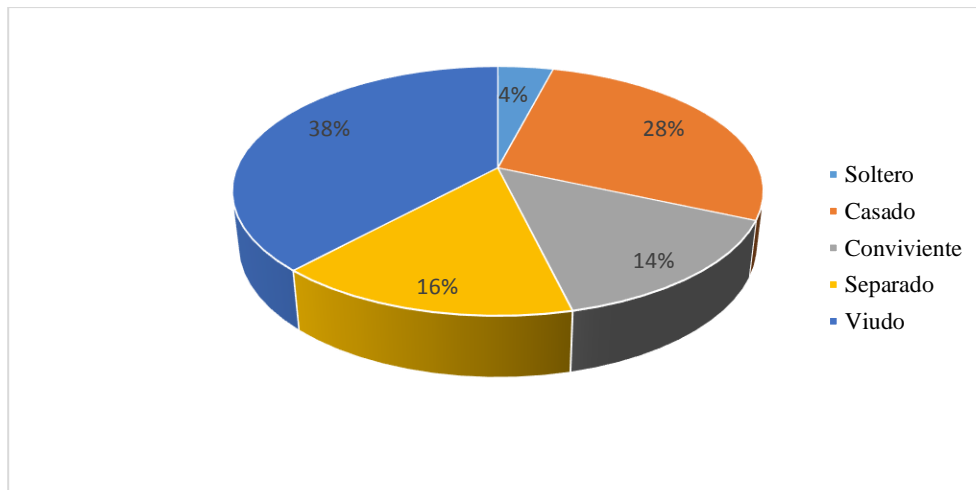
*RELIGION DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO
TRES ESTRELLAS SECTOR B_ CHIMBOTE, 2018*



Fuente: Tabla 04

GRÁFICO 05

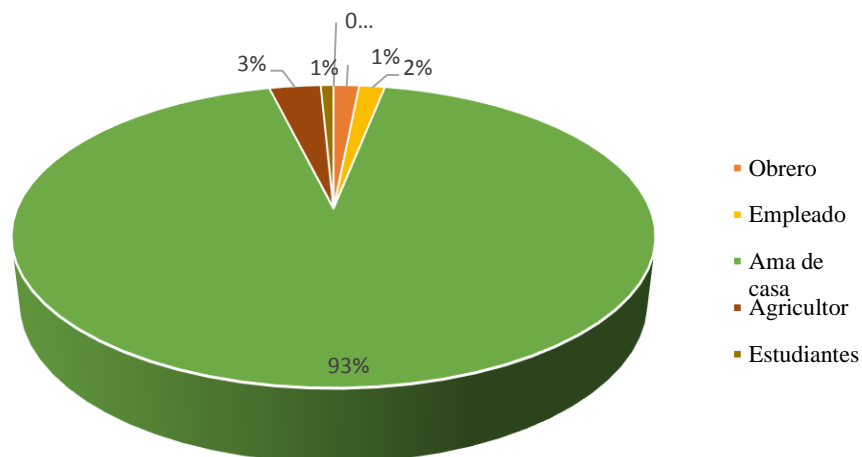
*ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO
HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR B_ CHIMBOTE, 2018*



Fuente: Tabla 05

GRÁFICO 06

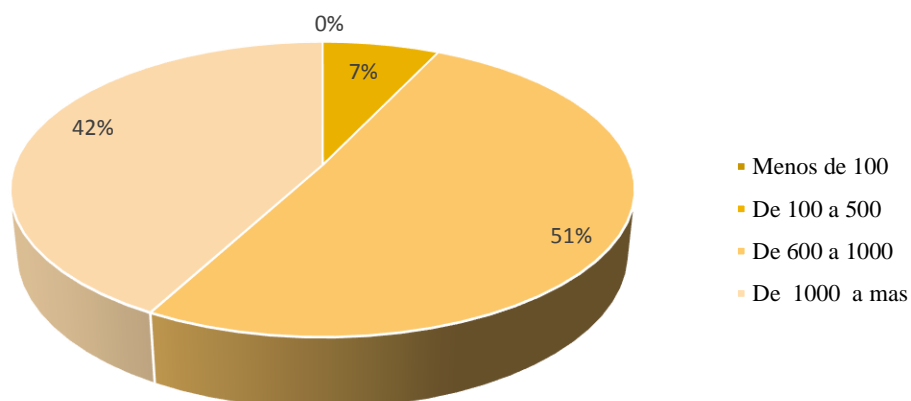
OCUPACION DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO
HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR B_ CHIMBOTE, 2018



Fuente: Tabla 06

GRÁFICO 07

INGRESO ECONOMICO DE LOS ADULTOS MADUROS DEL
ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR B_ CHIMBOTE,
2018



Fuente: Tabla 07

RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR B _CHIMBOTE, 2018.

TABLA 03

FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018.

Sexo	Estilo de vida				Total		Más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadro
	Saludable		No saludable		n	%	
	n	%	n	%			
Masculino	2	1,0	13	6,5	15	7,5	
Femenino	47	23,5	138	69,0	185	92,5	
Total	49	24,5	151	75,5	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 Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.

TABLA 04

*FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL
ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE, 2018*

Grado de Instrucción	Estilo de vida				Total		Más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadro
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Analfabeto(a)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Primaria C	0	0,0	2	1,0	2	1,0	
Primaria I	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Secundaria C	30	15,0	108	54,0	138	69,0	
Secundaria I	18	9,0	35	17,5	53	2,5	
Superior C	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Superior I	1	0,5	6	3,0	7	3,5	
Total	49	24,5	151	75,5	200	100,0%	

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2=1,604$; 1gl Y $p>0,05$ No existe relación estadísticamente significativa entre las variables.
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Católico	21	10,5	71	42,5	92	46,0	
Evangélico(a)	26	13,0	71	35,5	97	48,5	
Testigo de Jehová	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Pentecostal	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
otros	2	1,0	9	4,5	11	5,5	
Total	49	24,5	151	75,5	200	100,0%	

Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.

TABLA 05

*FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL
ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS SECTOR_B CHIMBOTE,
2018*

Estado Civil	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Soltero(a)	2	1,0	6	3,0	8	4,0	Más del 20% de la frecuencia son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadro
Casado(a)	12	6,0	43	21,5	56	28,0	
Conviviente	6	3,0	23	11,5	29	14,5	
Separado(a)	8	4,0	24	12,0	31	15,5	
Viudo(a)	21	10,5	55	27,5	76	38,0	
Total	49	24,5	151	75,5	200	100,0	

Ocupación	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Obrero	0	0,0	2	1,0	2	1,0	Más del 20% de la frecuencia son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadro
Empleado	1	0,5	1	0,5	2	1,0	
Ama de casa	28	14,0	93	46,5	121	60,5	
Agricultor	2	1,0	2	1,0	4	2,0	
Estudiantes	1	0,5	0	0,0	1	0,5	
otros	17	8,5	53	26,5	70	35,0	
total	49	24,5	151	75,5	200	100,0	

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		$X^2 = 1,554$; $gl=4$; $p = 10,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Menos de 100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	No existe relación estadísticamente significativa entre las variables.
De 100 a 500 nuevos soles	4	2,0	13	6,5	17	8,5	
De 600 a 1000 nuevos soles	26	13,0	96	48,0	122	61,0	
De 1000 a más nuevos soles	19	9,5	42	21,0	61	30,5	
TOTAL	49	24,5	151	75,5	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 Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote, 2018.

5.2 Análisis de resultados

En la Tabla 1: Se muestra que del 100% (200) adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas sector B el 7,5% (15) tienen un estilo de vida saludable y un 92,5% (185) no tiene un estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos son similares a los señalados por Crisanto J (22), donde casi la totalidad de adultos maduros presentan un estilo de vida saludable de 91,0% (183) y un estilo de vida no saludable con el 7,0% (14) del total. Así también se asemejan al estudio de León K (48), adultos maduros del Asentamiento Humano 10 de setiembre el 15.4% (25) tienen estilos de vida saludables y el 100% (50) tienen estilos de vida no saludables. Así que difieren son los obtenidos por Becerril C (12) en donde el 40,5% tiene un estilo de vida saludable, indica que a pesar de las adversidades y necesidades no satisfechas los adultos de la tercera edad en esta comunidad cuentan con un estilo de vida salud.

El estilo de vida que adopta el individuo tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica, un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud, comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc. (65).

Las personas desde su etapa más temprana, va realizando y aprendiendo hábitos, actitudes y conductas que con el tiempo va formando su estilo de vida, con respecto a los adultos maduros de la investigación realizada, de acuerdo a los resultados obtenidos podemos decir que están adoptando hábitos que los llevan a construir estilos de vida no saludables, ya que en su mayoría no consumen alimentos que son nutritivos, además que la actividad física que realizan no está acorde con el desgaste

energético que necesitan tener, no realizan muchas actividades recreativas, y hay poco interés por su cuidado personal.

Los estilos de vida están determinados por la presencia de factores de riesgo o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo, se reconoce que el ser humano es un ser social, que necesita de los demás para constituirse en la sociedad y sentirse parte de la misma, por lo tanto, es natural que factores sociales lleguen a intervenir en su vida e influenciar en su salud. Desde un punto de vista general los factores sociales incluyen la estructura social, las prácticas e instituciones, la identidad personal y los procesos interpersonales (66).

De acuerdo con la Organización Mundial de Salud: la calidad de la salud personal se asocia también al estilo de vida, relacionadas con fuerzas sociales, económicas y políticas, cuyos factores tienen conexiones marcadas con diversas enfermedades. En los últimos años tanto en los países desarrollados como en los de vías de desarrollo, las irregularidades en cuanto a salud han sido vinculadas a estos factores sociales (67).

Los adultos no son conscientes ni valora y ni le da importancia a los hábitos que realizan día a día ya que ellos no están llevando una alimentación saludable en la cual su alimentación no es balanceada es un riesgo para su salud, están más propensos a sufrir de enfermedades tales como la hipertensión, la obesidad entre otras enfermedades crónicas que ahora en día se está viendo y se ha incrementado

estas enfermedades como también, en donde pueden llegar a grados más graves donde ya no se podrá hacer nada

La alimentación es un proceso fundamental en el crecimiento, equilibrio y desarrollo de los seres vivos, pero cuando existe una forma errada de alimentación, surgen problemas, que pueden ocasionar daño a la salud y en el desarrollo de una vida común y corriente (68).

Entre otras consecuencias, la nutrición deficiente y los hábitos alimenticios no sanos están asociados a diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Un peso corporal apropiado, determinado en gran parte por el ejercicio y la dieta, contribuye en forma significativa a una autoimagen positiva, la cual tiene efectos importantes sobre la salud mental, la sensación de capacidad y control sobre las circunstancias de la vida. Entre los problemas de salud derivados de malos hábitos nutricionales se encuentra la obesidad (69).

De hecho, tener unos hábitos alimentarios saludables puede ayudar a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes o la arteriosclerosis. Asimismo, una mala alimentación puede afectar al desarrollo físico y mental, reducir el rendimiento o afectar al sistema inmunológico, provocando que el organismo sea más vulnerable (70).

A si mismo los adultos maduros de la investigación no llevan una alimentación buena ya que no cuentan con un ingreso económico apropiado para poder alimentarse como debe de ser es por ello que su alimentación es muy baja en donde no les permite mantener una comida balanceada que sea rico en hierro ellos me manifestaron que en el desayuno solo toman una avena y un pan con mantequilla y en el almuerzo solo

arroz con un poco de pollo y en la cena una taza de manzanilla con su pan en donde se puede determinar que su alimentación no es saludable.

Actividad física es muy beneficioso en los adultos maduros porque reduce el riesgo de algunas enfermedades tales como: hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional (71).

Con respecto a la dimensión actividad y ejercicio, la actividad física o cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía es necesario para conservar una buena salud. Los adultos maduros en estudio no son conscientes que la inactividad física es uno de los factores de riesgo que causa mayor mortalidad en el mundo.

Más de la mitad refiere que suficiente con las labores y el trabajo diario que realizan en sus hogares, así que no realizan ejercicios ni deporte alguno, ya que es una pérdida de tiempo. Aún no reconocen la importancia de la actividad física y consideran que es suficiente con la actividad que tienen durante el día por ello se le explicó lo importante que es hacer un ejercicio diaria y que beneficios tendrían si lo aplicaran ya que con eso les permitirá que gocen de una buena salud.

El manejo de estrés significa tomar medidas para controla las circunstancias estresantes, que hacen a las personas sentirse preocupados, ansiosos e incapaces de superación, son dañinas para la salud y pueden conducir a una muerte prematura. A más bajo nivel en la jerarquía social, mayor frecuencia de estos problemas y mayor vulnerabilidad para: enfermedades infecciosas, diabetes, hipertensión, infarto, ACV, depresión y agresión, y muerte prematura (72).

En relación a la dimensión manejo de estrés refieren que las actividades laborales y el exceso de trabajo son factores que no les permiten tener tranquilidad, que no tienen tiempo disponible para relajarse. Otro de los factores que les causa estrés es el poco sueldo que ganan y que no les alcanza para realizar viajes o paseos familiares y muchas veces eso les causa preocupación y dolores de cabeza, comentan que lo único que les relaja es dormir los días domingos que no trabajan y que algunas veces cuando disponen de tiempo que son pocas veces, salen a alguna reunión familiar.

Es importante resaltar que el estrés es un problema que la persona puede manejarla, pero que muchas veces no tiene la capacidad de hacerlo, es así que la mayoría de adultos maduros no manejan situaciones que causan tensión o preocupación por lo que aumenta sus niveles de estrés, no realizan ejercicios de relajación de manera constante, este problema se agrava; lo que los hace más propensos a padecer enfermedades psicosomáticas.

El apoyo interpersonal es la relación entre dos personas, en la que hay una relación de ayuda mutua. Es decir que el concepto interpersonal puede calificar tanto a un tipo de comunicación como a un vínculo. Una relación interpersonal puede basarse en los sentimientos, en las emociones, en los negocios, en el trabajo (73).

En relación a la dimensión apoyo interpersonal los adultos maduros no valoran como debería ser las buenas relaciones entre vecinos, sin embargo, aseguran que todos se conocen y se apoyan si hay necesidad de algún vecino, refieren que si alguien fallece todos colaboran y si tienen alguna enfermedad piden colaboración. Algunas veces realizan actividades para obtener alguna ayuda económica, pero que no todos

participan y que siempre son unidos para las actividades que se da por fecha se reúnen y coordinan para hacer un compartir entre ellos.

La dimensión de autorrealización es la satisfacción de haber alcanzado y cumplido una o más metas personales que forman parte del desarrollo y del potencial humano. Por medio de la autorrealización los individuos exponen al máximo sus capacidades, habilidades o talentos a fin de ser y hacer aquello que se quiere (74).

La mayoría no se siente bien con los logros alcanzados, y desean tener un mejor empleo y una mejor vivienda, pero el ingreso que tienen no les alcanza, desean mejorar sus condiciones de vida y hacen lo necesario por poder mejorarla, consideran que les falta mucho por hacer para ellos mismos y para sus familias. Se evidencia frustración en sus palabras, pero no pierden el deseo de lograr sus metas y sienten que si es necesario tener un poco más de dinero para lograr lo que siempre tuvieron en mente.

En la Dimensión responsabilidad en salud, los adultos maduros consideran que solo se debe acudir a un Centro de Salud cuando están enfermos que no es necesario realizarse controles periódicos, es por eso que solo van a la Posta cercana cuando se sienten mal o para comprar algún medicamento, además de participar escasamente de actividades de promoción y prevención de la salud que realiza el Establecimiento de jurisdicción (75).

A sismo una mejora de las personas adultas maduras es que necesitan reconocer la importancia de los estilos de vida saludables como una alimentación balanceada que se rico en hierro, ah sí les permitirá que gocen de buena salud y no sufran de ninguna enfermedad ya que son muy propensos de enfermarse por llevar una alimentación desordenada una alternativa también es que ellos mismos pongan de su

parte para realizar un poco de ejercicios, esto les ayudara un bienestar mental mejorando la autonomía de la persona .para la circulación de su sangre como también implica en su bienestar biopsicosocial, es así que el personal de Salud tiene mucho trabajo que hacer, sobre todo en la ejecución de actividades preventivas promocionales que mejoren la idiosincrasia de la población y que fomente actitudes para tener el control de su propia salud y una buena calidad de vida.

Tabla 2: En la presente tabla se muestra la distribución porcentual de los factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Tres Estrellas_Sector BChimbote, 2018. Se observa que el 92,5% (185) son de sexo femenino, en relación a los factores culturales el 69% (138) de los adultos tienen secundaria completa, y el 48,5% (97) es evangélico y el 38% (76) es viudo, el 60,5% (121) es ama de casa, resultado que se relaciona a que la mayoría de los adultos son mujeres, además que el 61 % (122) percibe un ingreso económico de 600 a 1000 nuevos soles.

Los resultados se asimilan a la investigación por Revilla F (18), en donde relación a los factores biosocioculturales concluye que el 92.0% (183) son de sexo femenino y el 48% (96) profesan la religión evangélica.

Asimismo, asemejan al estudio de Kabalan L. (19), Concluye que el 68,5% (186) son del sexo Femenino. El 74,0% tienen secundaria completa. El 52,9% son que profetan la religión evangélica y que 73,6% son viudos y el 64,5% tienen un ingreso económico de 650 a 850 nuevos soles. Así mismo difieren con los resultados, el estudio realizado por Lazarte V, Méndez R (51), concluye que el 30,6% tiene secundaria incompleta y el 68,7% son de religión evangélica.

El sexo es lo que diferencia características biológicas y fisiológicas que definen al hombre y a la mujer. Viene determinado por la naturaleza, una persona nace con sexo masculino o femenino. Estas diferencias también son anatómicas (76).

Del mismo modo, los resultados obtenidos de la presente investigación realizada a los adultos mayores del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector_B Chimbote ,2018 en relación al factor biosociocultural casi la totalidad son de sexo femenino esto se deba a que la entrevista se dio cuando se encontraban las mujeres porque los varones se encontraban trabajando.

El estado civil es la situación de las personas físicas determinada por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o del parentesco, que establece ciertos derechos y deberes, el estado civil es la situación estable o permanente en la que se encuentra una persona física en relación con sus circunstancias personales y con la legislación, y que va a determinar la capacidad de obrar y los efectos jurídicos que posee cada individuo (77).

La mayoría de los adultos maduros está sin pareja (viudo), lo cual es un factor que puede causar situaciones de estrés, depresión y otras alteraciones emocionales, que a su vez bajan las defensas y los expone a enfermedades oportunistas ya que no tienen compañía porque sus hijos no viven con ellos o en algunos hogares trabajan y no están todo el día con ellos o como en otros casos están fuera del país ellos se encuentran solos y con la edad que llevan se sienten mucho más con una soledad.

Con respecto al grado de instrucción es el nivel de instrucción de toda persona, es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos (78).

Los adultos maduros de la investigación su grado de instrucción es una secundaria completa como ah sí mismo también hay adultos maduros que no

podieron completar la secundaria pero ellos me refieren que años atrás sus padres no contaban con los recursos económicos para poder estudiar por ello tuvieron que trabajar para poder terminar el colegio pero en algunos adultos tuvieron la oportunidad de terminar el colegio y tener estudios superiores tanto ah si pudieron estudiar una carrera corta y poder ahora solventar su familia.

La religión es una práctica humana de creencias existenciales, morales y sobrenaturales. Cuando se habla de religión se hace referencia a los cuerpos sociales que se ocupan de la sistematización de esta práctica, tal como hoy conocemos el catolicismo, el judaísmo, el islamismo y muchas otras (79).

En cuanto a la religión encontramos que la mayoría de adultos maduros son evangélicos, lo cual es un dato significativo ya que la mayoría de los peruanos profesa la religión católica, el ser evangélicos implica que si obedecen sus normas religiosas no beben alcohol, ni fuman y no participan en actividades patronales o fiestas mundanas, también refieren que en su religión tiene que dejar el diezmo.

El ingreso económico es decir el dinero que percibe cada familia, y que puede gastar de acuerdo a sus necesidades, entre ellos los salarios, sueldos, alquileres, venta de algún inmueble, entre otros es muy importante para el bienestar familiar. Todos estos ingresos son necesarios para poder que sus necesidades puedan ser satisfechas, entre las más necesarias: la alimentación, educación, vivienda, salud y servicios básicos (80).

Los adultos maduros de la investigación me refieren que su ingreso económico es una cantidad muy baja, pero ah si ellos tratan de solventar sus gastos ya que no cuentan con una cantidad suficiente para poder aspirar a mas cosas o poder realizar proyectos que tuvieron en mente pero que agradasen a dios por lo poco que ganan y al menos puedan solventar sus gastos necesarios como sus alimentos pagos y otros.

Por ello una alternativa para los adultos maduros sería que traten de saber administrar su dinero teniendo en cuenta sus necesidades para que así puedan guardar. Sin embargo los adultos maduros en estudio en su mayoría tienen un ingreso menor a los 1000 nuevos soles, ingreso que no es buena y con poca posibilidad de ahorrar, por lo que podrían estar expuestos a pasar situaciones en la que no puedan satisfacer sus necesidades básicas ya que ellos tienen muchos planes para hacer pero con la poca cantidad no pueden disfrutar de algunas cosas que ellos desean y si se enferman posiblemente no tendrían dinero suficiente para que puedan ser atendidos en una Institución de salud ya que el seguro del SIS no cubre todos los gastos de la medicina es por ello que los moradores se sienten un poco desbastados por no cubrir con su pago que ellos obtienen al mes de trabajo.

En los adultos en estudio hay muchas actitudes rescatables con respecto a su salud, sin embargo, también existen actitudes nocivas que pueden traer consecuencias negativas para su bienestar físico y mental, por lo cual se debe trabajar en los factores biológicos ya que engloba todos los acontecimientos relacionados con la salud física y mental de los adultos de la investigación realizada.

Tabla 3: Con relación al factor biológico y el estilo de vida de los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector B_ Chimbote, 2018, el 69% (138) son de sexo femenino y tiene un estilo de vida no saludable, mientras el 23,5% (47) de mujeres tienen estilo de vida saludable.

Según los factores biológicos y el estilo de vida: encontramos que no cumplen la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado más del 20% de las frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar la prueba de chicuadrado.

Las investigaciones cuyos resultados son similares son las de Velásquez, N (66). en su estudio quien concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre el factor biológico: sexo y el estilo de vida haciendo uso del chi cuadrado ($\chi^2=0,654$ $gl=1$; $p=0,419>0,05$). Asimismo, Urquiza, M (67). Se encontró que las variables estilo de vida y edad no guardan relación estadísticamente significativa. Los estudios que difieren son los de Revilla F (68), en su estudio, donde concluye no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida de la persona adulta con el sexo haciendo uso del chi cuadrado ($\chi^2=1,387$; $gl=1$; $p=0,239>0,05$).

Los resultados obtenidos demuestran que el factor sexo masculino o femenino no predispone a tener estilos de vida saludables o no saludables, y se puede corroborar que muchos estudios que coinciden con los resultados obtenidos en la presente investigación por lo se concluye que no encuentran relación entre el sexo y los estilos de vida de los adultos.

Asimismo el factor biológico sexo es el conjunto de caracteres biológicos, fisiológicos, anatómicos y funcionales de los individuos, que hacen la diferencia entre el hombre y la mujer. Es construcción natural, con la que cada individuo nace (81).

En la investigación realizada que se hizo en la comunidad encontramos a los adultos maduros que fueron mujeres, y de ellas el 69% presentan un estilo de vida no saludable, esto significa que de alguna manera el ser mejor predispone a tener estilos de vida no saludables, esto significa que las mujeres no tienen patrones, conductas y comportamientos adecuados relacionados a su salud, esto podría ser porque las mujeres son amas de casa con múltiples labores en el hogar que muchas veces descuidan su salud, y en especial su alimentación y su actividad física, ya que es difícil que puedan ejercitarse o practicar algún deporte y mucho menos tener un tiempo de ocio, más aún

con tantas actividades pueden tener períodos de estrés y eso la hace vulnerable a padecer enfermedades.

Cabe señalar que, si bien la investigación realizada a los adultos maduros no presenta una relación significativa entre el sexo y su estilo de vida, tanto mujeres y hombres son diferentes fisiológicamente y siempre existe una mayor vulnerabilidad en la mujer y esto se puede evidenciar en los datos estadísticos que muestran los altos índices de morbimortalidad por enfermedades como las neoplasias.

Una alternativa para mejora es que muchas veces las personas tienen estilos de vida que traen consigo desde sus familias de origen, costumbres y conductas que necesitan mejorar y quien más que el personal de salud para ayudarlos a fortalecer las conductas adecuadas y erradicar aquellas que no favorecen su salud. El personal de salud de la jurisdicción de la investigación realizada tiene por hacer un trabajo arduo y solo será posible si se trabaja de manera organizada y coordinada con la misma comunidad viendo que ahora se está viendo muchos la enfermedad del cáncer que tiene muchos tipos y que lleva hasta la muerte por ello se tiene que trabajar en conjunto con la posta para hacer realizar charlas educativas para detectar a tiempo esta enfermedad que se está viendo mucha mortalidad.

Tabla 4: Se muestra la distribución porcentual de los factores culturales y el estilo de vida de los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas_ Sector B_ Chimbote, 2018, donde el 54% (108) tienen secundaria completa y un estilo de vida no saludables, el 48,5% (97) son evangélicos, de los cuales el 35,5 % tienen un estilo de vida no saludable, y el 13% estilos de vida saludables.

Al relacionar la religión con el estilo de vida y según los datos del estadístico chi cuadrado no existe relación estadística entre las variables mencionadas.

Asimismo, se evidencia que no existe relación significativa entre las variables grado de instrucción con el estilo de vida de los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas Sector B Chimbote, 2018.

Entre las investigaciones con resultados similares tenemos: Chávez (71). donde se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre grado de instrucción y el estilo de vida haciendo uso del chi cuadrado ($\chi^2= 0,036$; 1gl y $p > 0,05$) Así también Chuman C (71). Por otro lado, estos difieren con la investigación de Loayza E, (72) teniendo en su estudio que no existe relación estadísticamente significativa entre dichas variables y haciendo el uso del chi cuadrado ($\chi^2=0,156$; gl=2; $p=0,925>0,05$)

El grado de instrucción de una persona es el logro de aprendizajes o estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos. Se distinguen los siguientes niveles: Primarios, Secundarios y Superiores; también está el Analfabetismo. El conocimiento es el estado de quien conoce o sabe algo (82).

El estado de salud aumenta con el nivel de educación. A medida que aumenta la educación mejora la autoevaluación del estado de salud, disminuyen las limitaciones de las actividades, disminuyen los días laborales perdidos. La educación contribuye a la salud y prosperidad en la medida que promueve a las personas con conocimientos y aptitudes para solucionar problemas, otorgándoles un sentido de control y dominio en las circunstancias de su vida, aumenta las oportunidades de seguridad en materia laboral y de ingresos, además de la satisfacción en el trabajo. Asimismo, mejora el acceso y manejo de información para mantener una vida saludable (82).

Asimismo en la comunidad me di cuenta, que más de la mita de adultos maduros tienen secundaria completa o concluida y de ellos la mayoría tiene un estilo de vida no saludables, esto indica que, si bien los adultos maduros han concluido los estudios básicos educativos, esto no garantiza que puedan tener actitudes y comportamientos adecuados para vivir saludablemente, tal vez puedan tener los conocimientos básicos; pero sobre los temas de salud necesitan fortalecer sus aprendizajes

Con respecto a la religión es una parte de la actividad humana consistente en creencias y prácticas acerca de lo considerado como divino o sagrado, de tipo existencial, moral y espiritual, es el individuo quien elige que religión seguir, ya que es su derecho, entre los tipos de religión tenemos: católica, evangélica, testigos de Jehová entre otras (83).

Respecto a la religión, el 48,5% (97) son evangélicos, de los cuales el 35,5 % tienen un estilo de vida no saludable. Además, no existe una relación significativa entre la religión y el estilo de vida haciendo del uso del chi cuadrado se evidencia que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables mencionadas.

Como propuesta para la comunidad es que las personas que desconoces de algunas cosas como lo que es en los estudios, pues ahora ya no hay imposibilidad de aprender porque con la tecnología que tenemos ahora podemos ayudarnos con el internet y por la religión también es criterio de cada persona en dar un diezmo ya que se ve que la economía en la comunidad no es buena y quizá ese dinero lo puedan utilizar para algo que satisfaga sus necesidades.

Tabla 5: Se observa la distribución porcentual en los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas_ Sector B_ Chimbote, 2018, el 38% (76) son viudos, de los cuales el 27,5% (55) tienen un estilo de vidas no saludable y con un

10,5% (21) tienen un estilo de vida saludable, en la ocupación el 60,5% (121) es ama de casa, de las cuales 46,5% (93) tiene un estilo de vida no saludable y con relación al ingreso económico el 61% (122) percibe un ingreso de 600 a 1000 nuevos soles de los cuales 48% (96) tienen un estilo de vida no saludables.

Al relacionar las variables de los factores sociales, estado civil con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi cuadrado de independencia muestra que muestra que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

Sin embargo, al relacionar la variable de ingreso económico con el estilo de vida, y haciendo uso del estadístico chi cuadrado ($\chi^2=1,554$; $gl=4$; $p=10,0>0,05$) evidenciamos que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

Esto se asemeja a la realizada por León K (48). Concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: ocupación y grado de instrucción y estado civil haciendo uso del chi cuadrado ($\chi^2=4,785$; $gl=1$; $p=0,029<0,05$). no se pudo encontrar relación. Asimismo. Las investigaciones que difieren son las de Acosta, K (77). Concluye que el estado civil el que más contribuye a la incidencia negativa del estilo de vida en los adultos.

El estado civil es la condición particular que caracteriza a una persona en lo que hace a sus vínculos personales con individuos de otro sexo o de su mismo sexo y también es la situación de la persona física determinada por sus relaciones de familia, proveniente del matrimonio o del parentesco que establece ciertos derechos y deberes (84).

El estado civil no es un determinante o factor predisponente para que los adultos maduros, opten llevar estilos de vida no saludables, demostrando así que el hecho de

ser casado o ser conviviente, no tiene que ver con los hábitos o comportamientos inadecuados en cuanto a su salud, con relación a la ocupación, son las obligaciones, actividades y tareas que desempeña cada persona.

En este contexto la ocupación de ama de casa, se refiere a las actividades diarias que realiza la mujer o esposa dentro de su hogar, y que son conocidos como quehaceres domésticos como el cuidado de los hijos, limpieza del hogar, la preparación de los alimentos (85).

Los resultados obtenidos en la comunidad indican que la mayoría de la población adulta madura tiene como ocupación ama de casa sin embargo esta variable no se relaciona con el estilo de vida, pero un dato importante es que en su mayoría las amas de casa no tienen vida saludable, esto puede deberse a que ser ama de casa es una de las ocupaciones más tediosas y que nunca terminan, ya que en el hogar es difícil tener tiempo libre por las múltiples actividades que tienen y que les absorbe gran parte de su tiempo, dejando de lado muchas veces su cuidado personal, incluso su alimentación, ya que les dan preferencia a los hijos e hijas.

El ingreso económico es la cantidad de dinero que una familia percibe, ya sea diario, quincenal o mensual y puede gastar en un periodo determinado en sus necesidades básicas. Son fuentes de ingreso económicos, sueldos, salarios, dividendos, ingreso por intereses, pagos de transferencias, alquileres y demás (86).

Una mejora para los adultos es que tenga una vida saludable brindándoles charlas de como poder llevar una vida sana en cuanto a su estado civil, se le orienta a la familia para que no estén solos en casa y así no puedan llegar a una depresión que consuman alimentos nutritivos que le puedan ayudar a mantenerse sanos tomando las medidas correspondientes.

VI. CONCLUSIONES

- En relación a los estilos de vida del Asentamiento Humano Tres Estrellas sector B casi la totalidad de los adultos tiene un estilo de vida no saludable y un mínimo porcentaje tienen estilo de vida saludable.
- En relación a los factores biosocioculturales tenemos que casi la totalidad son de sexo femenino, la mayoría con grado de instrucción secundaria completa, ingresos económicos de 600 a 1000 soles ocupación amas de casa y menos de la mitad religión evangélicos con estado civil viudos.
- Al aplicar la prueba chi cuadrado el estilo de vida y factores biosocioculturales como el sexo, grado de instrucción, estado civil, ocupación, determinamos que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias son mayor que 5 por lo tanto no cumple con las condiciones para aplicar el chi cuadrado y encontramos que entre factores culturales y factores sociales como religión y el ingreso económico el resultado indica que no existe relación estadísticamente significativa.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Recomendaciones

- Informar al Puesto de salud Miraflores Alto, los resultados para que el personal de Salud haga algo y puedan mantener una buena calidad de estilo de vida, haciendo visitas domiciliarias, programas educativos sobre promoción y prevención de la salud en los adultos maduros.
- Sensibilizar y concientizar al personal del Puesto de Salud Miraflores Alto, con el objetivo que las autoridades mejoren aquellos problemas que aquejan a los adultos maduros del Asentamiento Humano Tres Estrellas sector B y así puedan tener estilos de vida saludables y estar sanos.
- Difundir a las autoridades responsables sobre cómo se encuentran los estilos de vida de los adultos maduros visualizando los problemas de una forma más real y así poder hacer llegar los resultados al personal de salud del Puesto Salud Miraflores Alto, con la finalidad de fomentar hábitos saludables en los adultos maduros.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

1. Ramos. estilos de vida relacionados con la salud .2015. [Documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL:
<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/6616/1/estilo%20de%20vida%20y%20salud.pdf>.
2. Banco Interamericano de Desarrollo. Salud en 2018, ¿A qué estar atentos? 2018 [Documento en internet]. (Citado el 23 de setiembre del 2018). Disponible desde el URL: <https://blogs.iadb.org/salud/2018/01/01/salud-en-2018-a-que-estar-atentos/>.
3. Palmero M. Las 10 causas de muerte más probables en el hombre y cómo evitarlas. 2018 [Documento en internet]. (Citado el 23 de setiembre del 2018). Disponible desde el URL: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-06-19/probables-causas-muerte-hombres-como-evitarlas_1580374/
4. Fariñas M. ¿Causa de muerte? 2018 [Documento en internet]. (Citado el 23 de setiembre del 2018). Disponible desde el URL: <http://www.granma.cu/todo-salud/2018-06-17/causa-de-muerte-machismo-17-06-2018-21-06-56?page=2>.
5. Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas para la Promoción de Alimentación y Nutrición Saludable. Disponible desde el URL: [www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx?2,4,315,O,S,0,1733%3B%3B1%3B134,](http://www.ins.gob.pe/gxpsites/agxppdwn.aspx?2,4,315,O,S,0,1733%3B%3B1%3B134)
6. Caso en el municipio de México. 2016, vol. 6 (10):148_160. URL. Disponible en: <file:///C:/Users/HP/Documents/ESTILO%20DEL%20ADULTO.INTERNACIONAL.pdf> Guillén G. Estilo de vida e influencia en el desorden alimenticio un estudio.
7. OMS España. España combate mortalidad por malos hábitos de vida y mala alimentación. [Internet]. 2016. [Citado el 13 de julio del 2019]. Disponible en

URL: <https://www.presidencia.gob.ec/ecuador-combate-mortalidad-por-malos-habitos-de-vida-y-mala-alimentacion/>

8. Arroyo, J. Investigador de Centrum católica. La sociedad obesa. [Página en internet]. Perú 2016. [Citado 17 de marzo del 2017]. Disponible desde el URL: <http://www.elperuano.com.pe/noticia-la-sociedad-obesa-37201.aspx>
9. Seguro Social de Salud. Enfermedades coronarias son la principal causa de muerte en el Perú. 2017[Documento en internet]. (Citado el 23 de setiembre del 2018). Disponible desde el URL: <https://rpp.pe/vida-y-estilo/salud/enfermedades-coronarias-son-la-principal-causa-de-muerte-en-el-peru-noticia-840029>.
10. Linares L. El cáncer es la principal causa de muerte en Áncash. 2017[Documento en internet]. (Citado el 23 de setiembre del 2018). Disponible desde el URL: <http://www.huarazenlinea.com/noticias/salud/21/10/2017/el-cancer-es-la-principal-causa-de-muerte-en-ancash>.
11. Gensollen A. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Asentamiento humano los Cedros, Nuevo Chimbote, 2015. 2015 [Documento en internet]. (Citado el 23 de setiembre del 2018). Disponible desde el URL: [file:///C:/Users/CABINA%2011/Downloads/1564-5080-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/CABINA%2011/Downloads/1564-5080-1-PB%20(1).pdf)
12. Red de Salud Pacífico Norte. Oficina de Estadística. Puesto de Salud. Miraflores Alto
13. Ugalde K. Estilos de vida saludable en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el recinto Chigüé de la provincia esmeraldas. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Esmeralda. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2015.
14. Becerril C. Calidad de vida del adulto mayor en la delegación de san Antonio Acapulco, Zinacantepec. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Trabajo Social]. México. Universidad Autónoma del Estado de México. 2017.

15. González M. Estilo de vida saludable del anciano y estado de salud percibido. [Tesis Para Optar el grado de maestría en gerencia integral de salud para el desarrollo local]. Ecuador. Universidad técnica particular de Loja. 2013.
16. Collí L. Estilo de vida saludable del anciano y estado de salud percibido. [Tesis Para Optar el grado de maestría en enfermería]. México. Universidad Autónoma de Nuevo León. 2013.
17. Mendoza R. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad de Collcapampa- Huaraz, 2015. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Collcapampa. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2015.
18. Revilla F. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Jangas – Huaraz, 2015. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Jangas. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2015.
19. Kaban L. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta de la asociación de vivienda villa el pacífico del distrito de Calana – Tacna, 2015. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Calana. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2015.
20. Núñez M. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Huasta-Bolognesi-2015. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Huasta. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2015.
21. Rodríguez A, Vílchez R. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Asentamiento humano los Cedros, Nuevo Chimbote, 2015. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Nuevo Chimbote. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2015.

22. Crisanto J. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor atendido en el Centro de Salud de Bellavista agosto-noviembre 2016. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Nuevo Chimbote. Universidad San Pedro. 2016.
23. Chávez M. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor, asentamiento humano santa rosa del sur, Chimbote, 2015. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2015.
24. Castillo G. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. Asentamiento humano, vista al mar II_ Nuevo Chimbote, 2015. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Nuevo Chimbote. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2015.
25. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A working document. 1974 [Documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL: http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf.
26. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians. A working document. [Documento en internet]. Canadá. 1974. Disponible desde el URL: http://www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/1974-lalonde/lalonde-eng.pdf.
27. Pinedo E. Estilo de Vida, Factores Socio demográficos y Bienestar Percibido en Asegurados Hipertensos [Tesis para optar el grado de maestra en enfermería con mención en salud familiar y comunitaria].
28. Pender N. Estilo de vida saludable. 2012 [Documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL:

29. Pender N. Estilo de vida saludable. 2014 [Documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Adulto-joven /4159211.html>.
30. Promoción de la salud 2013 [Documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL: <https://www.google.com/search?q=definicion+de+promocion+de+la+salud&oq=definicion+de+promocion+de+la+salud&aqs=chrome..69i57j015.8417j1j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
31. Breastcancer.org. ¿En qué consiste una alimentación saludable? 2018 [Documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL: https://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable.
32. García S. Actividad física, ejercicio y deporte: diferencias. 2017 [Documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL: https://www.sendasenor.com/Actividad-fisica-ejercicio-y-deporte-diferencias_a5211.html.
33. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. ¿Quién es el responsable de mi salud? Responsabilidad individual o social en el cambio de estilo de vida. 2016 [Documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL: <https://www.semfyc.es/quien-es-el-responsable-de-mi-salud-responsabilidad-individual-o-social-en-el-cambio-de-estilo-de-vida/>.
34. Rodríguez G. Autorrealización en la vejez. 2017 documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL: <https://aulamayor.com/2017/10/31/autorrealizacion-en-la-vejez/>.

35. Rodríguez G. Autorrealización en la vejez. 2017 documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL: <https://aulamayor.com/2017/10/31/autorrealizacion-en-la-vejez/>
36. Farrera S. Cómo manejar el estrés en nuestra vida cotidiana y salir beneficiados. 2016 [Documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL: <https://www.psicologiabcn.com/como-maneja-el-estres-en-nuestra-vida-cotidiana-y-salir-beneficiados/>.
37. Responsabilidad en la salud 2015 [Documento en internet]. (Citado el 10 de octubre del 2018). Disponible desde el URL: <https://www.google.com/search?ei=OPUOXbziCMrH5OUPhc2e-A8&q=definicion+responsabilidades&oq=definicion+responsabilidad>.
38. Redes de apoyo social definición. <https://mariajoseaguilaridanez.wordpress.com/2016/10/11/la-importancia-de-las-redes-de-apoyo/>.
39. Gonzales P. Definición de estilo de vida. [Base de datos en línea]. 2006. [fecha de acceso 19 de julio del 2020]. URL. Disponible en: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
40. Contreras Definición de salud [internet]. (Citado 19 julio. 2020). Disponible en. <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/6730/4621>
41. Araujo k. Definición de factores Biosocioculturales. [Base de datos en línea]. 2017. [fecha de acceso 19 de julio del 20120]. URL. Disponible en: <https://prezi.com/pvxxp0oyeoxr/estilo-de-vida-y-factores-biosocioculturales-de-la-persona/>.

42. Armas R. Definición de sexo. [Base de datos en línea]. 2017. [fecha de acceso 19 de julio del 20120]. URL.Disponible en: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y-genero>.
43. Álvarez F. Definición de estado civil. [Base de datos en línea]. 2018. [fecha de acceso 19 de julio del 20120]. URL.Disponible en: <https://www.conceptosjuridicos.com/ar/estado-civil/>
44. Infantes G. Definición de grado de instrucción. [Base de datos en línea]. 2017. [fecha de acceso 19 de julio del 20120]. URL.Disponible en: https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_303/elem_11188/definicion.html.
45. Gutiérrez A. Definición de grado de ocupación. [Base de datos en línea]. 2016. [fecha de acceso 19 de julio del 20120]. URL.Disponible en:
46. Sánchez B. Definición de ingreso económico. [Base de datos en línea]. 2019. [fecha de acceso 19 de julio del 20120]. URL.Disponible en: https://www.eco-finanzas.com/diccionario/I/INGRESO_ECONOMICO.htm.
47. Paredes M. Definición de religión. [Base de datos en línea]. 2017. [fecha de acceso 20 de julio del 20120]. URL.Disponible en: <https://www.significados.com/religion/>
48. Hernández R. Metodología de la Investigación. [Artículo en internet]. México: Editorial Mc Graw Hill; 2003. [Citado el 15 agosto del 2010]. Disponible en URL: <http://www.metabase.net/docs/unibe/03624.html>.
49. Cano A. Estudio de corte transversal [internet]. (Citado 17 jun. 18). Disponible en <https://prezi.com/8wj4vmlf22mj/estudio-de-corte-transversal/>
50. Ibarra Ch. Tipos de Investigación: Exploratoria, Descriptiva, Explicativa, Correlacional [internet]. (Citado 17 jun. 18). Disponible en: <http://metodologadelainvestigaciinsiis.blogspot.com/2011/10/tipos-de-investigacion-exploratoria.html>.

51. Tesis e investigaciones. Tipos de Investigación científica: Clasificación [internet].
(Citado 17 jun. 18). Disponible en: <https://www.tesiseinvestigaciones.com/tipo-de-investigacioacuten-a-realizarse.html>.
52. González M. Definición de estilos de vida. [Base de datos en línea]. 2018. [fecha de acceso 23 de octubre del 2018]. URL.Disponible en:
<https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/>.
53. Quispe K. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona [internet].
(Citado 17 jun. 18). Disponible en: <https://prezi.com/pvxxp0oyeoxr/estilo-de-vida-y-factores-biosocioculturales-de-la-persona/>
54. López A. Definición de sexo. [Base de datos en línea]. 2018. [fecha de acceso 23 de octubre del 2018]. URL.Disponible en:
<https://quesignificado.com/sexo/>.
55. Contreras R. Definición de religión. [Base de datos en línea]. 2018. [fecha de acceso 23 de octubre del 2018]. URL.Disponible en:
<https://www.significados.com/religion/>.
56. Izaguirre O. Definición de grado de instrucción. [Base de datos en línea]. 2018.
[fecha de acceso 23 de octubre del 2018]. URL.Disponible en:
<https://definicion.mx/instruccion/>.
57. Vázquez T. Definición de estado civil. [Base de datos en línea]. 2018. [fecha de acceso 23 de octubre del 2018]. URL.Disponible en:
<https://definicionlegal.blogspot.com/2011/06/estado-civil.html>.
58. Tirado E. Definición de ocupación. [Base de datos en línea]. 2018. [fecha de acceso 23 de octubre del 2018]. URL.Disponible en:

<https://deconceptos.com/ciencias-sociales/ocupacion>.

59. Chávez Definición de ingreso económico. [Base de datos en línea]. 2018. [fecha de acceso 23 de octubre del 2018]. UR. Disponible en:
<https://www.google.com.pe/search?biw=1356&bih=643&ei=IxrPW-W0JIapwgSJpZSIAw&q=definicion+de+ingreso+economico&oq=definicion+de+ingreso+e&gs>.
60. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2010. [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL:
<http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtm>.
61. Christopher M. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado 2010 Set 12]. Disponible en URL:
<http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>.
62. Martínez N, Cabrero Martínez M, Diseño de la investigación. [Apuntes en internet]. 2008. [citado 2010 sep. 13]. [1 pantalla]. Disponible en URL:
http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_metod_investigac4_4.htm.
63. Domínguez J. Código de ética para la investigación. ULADECH. 2019. Chimbote.
64. Cristofer M. validez y confiabilidad del instrumento. Biblioteca virtual España citado el 25 de octubre del 2018 disponible En
URL:<http://educapuntos.blogspot.com/2015/04/confiabilidad-de-los-instrumentos.html>
65. Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona en el Perú. [Proyecto de línea de la escuela de enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2008.

66. Organización Mundial de la Salud. 2016. Recuperado Disponible en URL :
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=5165%3A2011-determinants-health&catid=5075%3Ahealth-promotion&Itemid=3745&lang=es
67. Cano M. concepto de alimentación Disponible en:
<https://www.significados.com/alimentacion/> Consultado: 24 de octubre de 2019.
68. Alva P. definición de nutrición. Disponible en: <http://fmdiabetes.org/nutricion-en-el-adulto-mayor/>.
69. Sánchez H. definición de alimentación disponible en
<https://verdeza.com/blog/como-debe-ser-la-alimentacion-para-un-adulto-mayor/>.
70. OMS Actividad física en los adultos mayores. Disponible en:
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
71. Manejo de estrés. 2019. Disponible en URL <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044289>
72. Roncal M. definición de apoyo interpersonal del adulto disponible en:
<http://www.ipsuss.cl/ipsuss/columnas-de-opinion/eduardo-sandoval/tercera-edad-y-la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales/2018-03-06/172633.html>
73. Barrera I definición de autorrealización disponible en:
<https://aulamayor.com/2017/10/31/autorrealizacion-en-la-vejez/>
74. Tirado J. definición de responsabilidad en el adulto disponible en:
<https://josegomezpsicologo.com/adulto/>.
75. Bocanegra H. Definición de cuál es la diferencia entre género y sexo.2011
Disponible en URL <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1994>
76. Roca k. Definición estado civil. Disponible en URL
<https://www.conceptosjuridicos.com/estado-civil/>

77. Pérez B. Grado de instrucción. [Artículo internet internet]. 2011. [Citado 2018 oct. 19]. [Alrededor de 1 planilla]. Disponible desde el URL: http://es.grado de instrucciona.org/wiki/Educaci%C3%B3n_primaria.
78. Gómez C. definición de religión disponible en url: <https://www.definicionabc.com/religion/religion.php>
79. Giraldo D. definición de ingreso económico disponible en <https://economipedia.com/definiciones/ingreso.html>
80. Urquiza, M. Estilo de vida y Factores Biosocioculturales la Persona Adulta en la Comunidad del Carmen Alto – Ayacucho.
81. Sifuentes P. Definición de Grado de instrucción. [Artículo internet internet]. 2011. [Citado 2018 Octubre19]. [Alrededor de 1 planilla]. Disponible desde el URL: <https://definicion.mx/instruccion/>
82. Ramírez G. Definición de Educación/comentarios [serie en internet]. 2010 [citado 2019 octubre 23] [Alrededor de 3 planillas]. Disponible desde el URL: <https://conceptodefinicion.de/educacion/>.
83. Bobadilla A. Religión. [Artículo de internet]. Currículo de educación inicial. [Citado el 23 de octubre del 2019]. [Alrededor de 2 pantallas]. Disponible en: <http://es.thefreedictionary.com/religi%C3%B3n>.
84. Acosta K, El estado civil influye en el estilo de vida. Disponible: <https://www.conceptosjuridicos.com/estado-civil/>
85. Zapata M. Definición de ocupación. [artículo de internet]. [citado 2019 octubre 24]. Disponible en URL: <https://www.definicionabc.com/social/ocupacion.php>
86. La Torre C. Definición de ingreso económico. [Citado 2019 octubre 23]. Disponible en URL: https://www.econ-finanzas.com/diccionario/I/INGRESO_ECONOMICO.htm.

ANEXO N° 01

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

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	Consuma 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.º 02:

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

AUTOR: Reyna, E. (2008)

**CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL
ADULTO MADURO. DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_
SECTOR B_ CHIMBOTE, 2018**

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) mormón

A) FACTORES SOCIALES:

1. ¿Cuál es su estado civil?

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

2. ¿Cuál es su ocupación?

- a) Obrero(a) b) Empleado(a) c) Ama de casa
d) Estudiante e) Ambulante f) 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 No 03

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 ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO TRES ESTRELLAS_ 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

.....