

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MADURO EN
EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR
SECTOR B - CHIMBOTE, 2018**

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

AUTOR

RUIZ SAGAL, CAMILA ALEJANDRA

ORCID: 0000-0002-5680-7749

ASESOR

VILCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA

ORCID: 0000-0001-5412-2968

**CHIMBOTE – PERÚ
2020**

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Ruiz Sagal, Camila Alejandra

ORCID: 0000-0002-5680-7749

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
PRESIDENTE

MGTR. GUILLÉN SALAZAR, LEDA MARÍA
MIEMBRO

MGTR. ÑIQUE TAPIA, FANNY ROCÍO
MIEMBRO

DRA. ENF. VÍLCHEZ REYES, MARÍA ADRIANA
ASESOR

DEDICATORIA

Con amor para Papito Edilberto, gracias a tu motivación es que hoy puedo decir que alcance lo que me había planteado durante este proceso, porque desde que esta etapa inicio no había ni un momento en el que deje de pensar en ti, cuanto hubiese anhelado que estés a mi lado celebrando mis logros y triunfos, pero a su vez me siento contenta porque lo que sembraste en mí permanecerá, has sido la motivación más importante para seguir amando mi carrera.

¡Te Amo Mi Viejito Lindo!

A mis padres Milton y Marilú, por darme la ayuda necesaria para no desfallecer en el intento de mis logros, por inculcarme valores y sobre todo ser los pilares fundamentales en mi vida, porque gracias a ustedes padres es que hoy puedo decir que lo logré que esto es por ustedes y que no hubiese sido nada fácil si ustedes no hubiesen estado aquí conmigo, aconsejándome y velando por mi bienestar. A mis cuatro hermanos, todo lo que hoy nuestros padres no han dado es la mejor herencia que estamos recibiendo.

AGRADECIMIENTO

A Dios todopoderoso por darme salud, y permitirme llegar a este momento tan importante de mi vida profesional, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y en el transcurso de esta bella travesía permitirme conocer a muchas personas que vienen siendo de suma bendición en mi vida, a mi docente que en el transcurso de esta etapa me ayudó y tuvo paciencia para poder culminar con mi proyecto final, gracias Dra. María Adriana Vílchez Reyes.

A su vez agradecer a quienes me han podido apoyar durante esta etapa, a quienes conocen cuanto amo mi carrera, y saben el empeño que puse desde el día uno que ingresé en la vida universitaria, Kamorrita, gracias por ayudarme y tenerme paciencia. A mis pequeños, Ariana y Gadiel, saben que los amo mucho y que en algún momento llegarán a vivirlo ustedes, y estaré ahí para celebrar sus logros y triunfos. Es una nueva etapa en mi vida, solo sé que con la ayuda de Dios seguiré logrando grandes cosas.

RESUMEN

La presente investigación de tipo cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Tiene como objetivo general determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B _ Chimbote, 2018. La población estuvo constituida por 200 adultos maduros, a quienes se les aplicó dos instrumentos: escala de estilos de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales, utilizando la técnica de la entrevista y observación. Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentó los datos en tablas simples y de doble entrada, y se elaboró sus respectivos gráficos. Se estableció la relación entre variables de estudio utilizando la prueba de independencia de criterios chi cuadrado con 95% de confiabilidad y significancia de $P < 0,05$. Obteniendo los siguientes resultados y conclusiones: la mayoría tiene estilo de vida no saludable. En los factores biosocioculturales la mayoría son de sexo femenino y estado civil convivientes, profesan la religión católica y tienen un ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles. Además, no existe relación estadística significativa entre estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, religión.

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

ABSTRACT

The present research of a quantitative, retrospective cross-sectional type with a descriptive correlational design. Its general objective has to determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors of the mature adult in the El Porvenir Human Settlement sector B Chimbote, 2018. The population consisted of 200 mature adults, to whom two instruments were applied: scale of lifestyles and questionnaire on bio sociocultural factors, using the interview and observation technique. The data was processed in the SPSS / info / software version 18.0 package, the data was presented in simple and double-entry tables, and their respective graphs were prepared. The relationship between study variables was established using the chi square criteria independence test with 95% reliability and significance of $P < 0.05$. The results and conclusions: most have an unhealthy lifestyle. In the bio-sociocultural factors, the majority are cohabiting women and marital status married, profess the Catholic religion and have an economic income of 850 to 1,100 nuevos soles.

Keywords: mature adults, biosociocultural, lifestyles

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
1. TÍTULO DE TESIS.....	i
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	ii
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y/O DEDICATORIA.....	iv
5. RESUMEN Y ABSTRACT.....	v
6. CONTENIDO.....	viii
7. ÍNDICE DE GRÁFICOS, TABLAS Y CUADROS.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	24
IV. METODOLOGÍA	
4.1 Diseño de Investigación.....	25
4.2 Población y muestra.....	25
4.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores.....	26
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
4.5 Plan de análisis.....	32
4.6 Matriz de consistencia.....	34
4.7 Principios éticos.....	35
V. RESULTADOS	
5.1.Resultados.....	37
5.2.Análisis de resultados.....	59
VI. CONCLUSIONES.....	65
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67
ANEXOS.....	74

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1: ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B – CHIMBOTE, 2018.....	37
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B – CHIMBOTE, 2018.....	38
TABLA 3: FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B – CHIMBOTE, 2018.....	43
TABLA 4: FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR – CHIMBOTE, 2018.....	44
TABLA 5: FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR - CHIMBOTE, 2018.....	45

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Pág.

GRÁFICO 1: ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B – CHIMBOTE, 2018.....	37
GRÁFICO 2: SEXO DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B – CHIMBOTE, 2018.....	40
GRÁFICO 3: GRADO DE INSTRUCCIÓN DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B – CHIMBOTE, 2018.....	41
GRÁFICO 4: RELIGIÓN DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B – CHIMBOTE, 2018.....	41
GRÁFICO 5: ESTADO CIVIL DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B – CHIMBOTE, 2018.....	42
GRÁFICO 6: OCUPACIÓN DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR – CHIMBOTE, 2018.....	42
GRÁFICO 7: INGRESO ECONÓMICO DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B – CHIMBOTE, 2018.....	42

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación tuvo como finalidad establecer la relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote. Se define que el estilo de vida es la forma en que los adultos viven manejando sus actividades día a día, cuando el estilo de vida es saludable, los adultos está asumiendo formas de proceder sobre las cuales ejerce control introduciendo aquellas acciones por muy mínimas o sutiles que sean y que forman parte persistente del patrón de su vida diaria, un estilo de vida no saludable sugiere que la personas no tienen control sobre sus actos y que esté poniendo en peligro su salud y por lo tanto su vida (1).

En la actualidad desde el año 2019, los factores de peligro en el adulto maduro se basan en la nutrición indebida por el consumo de comidas enlatadas, los adultos mayores no consumen con continuidad las verduras, los malos hábitos de estilos de vida uno de esto es el consumo de tabaco que está poniendo en riesgo la vida y la salud de muchas personas que están muriendo por el exceso de tabaco, para el personal de enfermería desde la promoción de salud y la prevención de la patología debe integrar la modificación de hábitos y formas de proceder para descender el consumo de tabaco y tener una alimentación saludable además de la ejecución de actividad física estas acciones van a ser muy servibles para el cuidado y control de la salud del adulto (2).

A nivel mundial la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2019, nos indican que la obesidad y sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia que perjudica a bastantes más de 1,000 millones de adultos. Por lo menos 300 millones

sufren de obesidad. La obesidad, el sedentarismo, el estrés, la ansiedad y la depresión son componentes que van en aumento. Se estima que una de cada cinco personas, en algún momento de su historia, sufre de depresión. De las diez primordiales causas de morbilidad y componentes de compromiso asociados a patologías crónicas, cinco están estrechamente similares con la nutrición y educación física (3).

Según la Organización Panamericana de la Salud desde el año 2019 en Honduras, nos habla que las principales patologías crónicas no transmisibles son las hipertensión arterial es una patología que representa un factor de riesgo de morbilidad cardiovascular, enfermedad renal crónica y muerte, la hipertensión arterial a nivel mundial afecta el 40% a los adultos maduros de 25 años y es el principal factor de riesgo global para discapacidad y mortalidad, el riesgo de padecer hipertensión arterial es mayor en aquellas personas que tienen antecedentes familiares con esta enfermedad o que tengan un estilos de vida inadecuados. Para la organización Mundial de la salud, la hipertensión arterial afecta a más de 1.13 millones de personas en el mundo (4).

El incremento del uso de los medios de transporte pasivos en el año 2019, ha ido limitando la actividad física. Los niveles de inmovilidad son superiores en todos los países en vías de desarrollo y en desarrollo. En países desarrollados más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente, en las enormes ciudades la inactividad es un inconveniente todavía más grande ya que la población hace uso de la tecnología y su medio de transporte es aún mucho más moderno, en los países en vías de desarrollo, podemos observar que los adultos maduros tienen que hacer largas colas para poder hacer uso de un medio de transporte público, y así poder

transportarse. La urbanización creó numerosos componentes ambientales que desalientan la actividad física (5).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud en el año 2019, la obesidad y sobrepeso han alcanzado caracteres y números de epidemia que perjudica a más de 1,000 millones de personas. Por lo menos 300 millones sufren de obesidad. La obesidad, el sedentarismo, el estrés, la ansiedad y la depresión son causantes que van en aumento. Se estima que una de cada cinco personas, en algún instante de su vida, sufre de depresión. De las diez primordiales causas de morbilidad y factores de riesgos asociados a anomalías de la salud crónicas, cinco están íntimamente similares con la nutrición y la actividad física (6).

En Ginebra en el año 2019, refiriéndose a los estilos de vida no saludables cada año mueren 38 millones de personas en el mundo por enfermedades no transmisibles, de los cuales 16 millones de personas adultas mueren antes de los 60 años, estos fallecimientos están vinculados a procesos pulmonares, cardiovasculares, tumores, diabetes son evitables si se adoptan las medidas de prevención de salud adecuadas. La mayor parte de las muertes prevenibles el 82% de los 16 millones tienen lugar en los países con ingresos bajos o medios (7).

En México desde el año 2019, se ha dado un cambio mejorable en los adultos maduros de tal manera que han sabido tener una mejor calidad de vida lo cual le permite estar bien de salud y tener más años de vida, en la Ciudad de México aumenta 1.4 por ciento anual, el sector de personas adultas maduras comprendidos entre los 35 a 59 años lo hace 3.6 por ciento al año. Para el año 2030 habrá en la ciudad de México 21 millones de personas maduras con enfermedades de co

morbilidad, en la actualidad hay más de 12 millones que simbolizan 10 por ciento de la población (8).

En Colombia en el año 2019, se realizó una encuesta nacional de la situación nutricional se encontró que sólo el 20,5% de los colombianos consumen frutas 3 o más veces cada día y que solamente 3 de cada 10 personas consumen día tras días verduras y hortalizas, y sólo el 6,4% lo hacen 2 o más veces. Lo que es más alarmante, es que el bajo consumo de frutas y hortalizas, verduras se agudiza en los estratos sociales bajos y en las zonas rurales donde paradójicamente se producen. La recomendación de consumo mínimo hecha por la Organización mundial de la salud y la Organización de las Naciones unidas para alimentación y la agricultura para prevenir patologías no transmisibles y sostener una buena salud (9).

En el Perú la Encuesta Nacional de Demografía y Salud Familiar del año 2019, exhibe que el 35% de las mujeres tienen sobre peso y 16% tienen obesidad. Las personas adultas maduras con estudios superiores y un nivel económico prominente gozan de mejor salud la calidad y tipo de alimentos que consumen y la clase de atención médica que reciben en cambio los que viven en pobreza tienen sus opciones fuertemente restringidas por la limitación de sus elementos esto nos implica a hábitos que están arraigado en los grupos sociales, influido por las diferencias sociales y ligado de los recursos disponibles, que su naturaleza es primordialmente social (10).

El Perú bien siendo también uno de los países en donde el crecimiento poblacional últimamente ha aumentado, la forma de trabajo cambió, la esperanza de vida ha ido cada vez en aumento y todo esto trajo como consecuencia cambios en la forma de vida de los habitantes. Por último, en cuanto a su estado de salud, la

mayoría de ellos muestra interés por cuidar y solucionar los problemas de salud, sin embargo, contradictoriamente se encontró que la mayoría de los adultos maduros fuman cigarrillos, consume bebidas alcohólicas, la prevalencia de obesidad el año 2019 fue 19% en la población en conjunto y 9% en población pobre y 3% en población extremadamente pobre, el 35% de adultos maduros sufren de sobrepeso en el Perú (10).

En el Tacna según los resultados obtenidos de la encuesta Demográfica y de salud familiar 2019, es la región con mayor población con sobrepeso del país, el consumo de alimentos altos en calorías, grasas saturadas y falta de actividad física provoca el sobrepeso y la obesidad, ambas enfermedades han aumentado significativamente en el Perú. La mayor cantidad de sobrepeso está en Tacna con un 40.9%, le sigue la Provincia Constitucional del Callao (39,2%), La Libertad y Piura (con 38,9% para cada caso), así como Moquegua y la Región Lima (con 38,8% para cada caso). El consumo excesivo de estos componentes aumenta la posibilidad de desarrollar enfermedades relacionadas al sobrepeso, obesidad; como diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, enfermedades del hígado, entre otros (11).

En la Provincia del Santa Chimbote se reportó un incremento del 10% de diabetes, las principales causas son el mal hábito alimenticio, falta de ejercicio y otros estilos de vida no saludables. En el año 2019 se han reportado 719 pacientes con esta enfermedad, de los cuales son adultos y adultos mayores. También se registró 566 personas con sobrepeso y a otras 918 con hipertensión, se concientiza a los adultos a que tengan un mejor hábito alimenticio, hacer ejercicio, reducir los dulces, las grasas, evitar las frituras (12).

Frente a esta problemática no escapan los adultos del Asentamiento Humano El Porvenir, que fue creada el 11 de setiembre del año 1994, cuenta con una posta médica muy cercana a la zona, la comisaría, colegios, el Pronoei, vasos de leche, cuna más, comedores populares, cuenta con áreas verdes, un parque, polideportivo El Porvenir, los moradores son muy unidos, suelen reunirse siempre para celebrar el aniversario de su comunidad, cuenta también con pistas y veredas, se encuentra como problema de salud y que aqueja a la población las IRAS Y EDAS, por lo cual durante este año gran parte de los moradores han sufrido estas enfermedades, recurriendo consecutivamente a los centros de salud más cercanos, también se puede observar que por más que la zona cuente con áreas verdes hay demasiada contaminación, en sus alrededores se encuentran pirotécnicas las cuales en varias oportunidades han ocasionado incendios, los niños y niñas del Asentamiento Humano El Porvenir, son los más vulnerables frente a esta problemática (13).

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

¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir 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 del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote, 2018.

Para poder lograr el objetivo general, se planteó los siguientes objetivos específicos.

- Valorar el estilo de vida del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote, 2018.
- Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote, 2018.

La presente investigación nos posibilita investigar más sobre estos temas el personal de salud y las autoridades trabajaran en conjunto para que logren detectar la eventualidad de los componentes de compromiso, los resultados van a contribuir a mejorar la atención integral hacia los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B, elevar la eficiencia del programa preventivo promocional de la salud del adulto maduro, reducir los factores de riesgo y mejorar el estilo de vida de los adultos mayores.

Esta exploración es primordial en el campo de la salud y en las tácticas de salud dirigidas fundamentalmente a los adultos maduros, que facilita contribuir conocimiento para lograr comprender mejor los inconvenientes que perjudican y afectan a la salud de los adultos maduros. En la actualidad la enorme mayoría de los adultos maduros tienen una conducta indebida en cuanto al estilo de vida, es por esto que por medio de los resultados que se va a conseguir nos va aceptar a hacer mejor la eficacia por medio del programa preventivo de salud intentando encontrar tácticas de resoluciones para hacer mejor las formas de proceder del estilo de vida del adulto maduro.

Por último, la investigación se justificó porque al incursionar en la materia de estilos de vida saludables, no es viable llevarlo a cabo a través de un catálogo de hábitos particulares y colectivos que definen el que llevar a cabo o no llevar a cabo para vivir más o menos años, sin dependencia de cómo se viven. Los estilos de vida son determinados de la existencia de componentes de peligro o de componentes protectores para el confort, por lo cual tienen que ser vistos como un desarrollo cambiante que no solo se constituye de acciones o hábitos individuales, sino además de acciones de naturaleza social.

Dicha investigación es de tipo cuantitativo, corte transversal, diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo constituida por 200 adultos, se les aplicó dos instrumentos: Escalas de estilos de vida y el cuestionario de factores biosocioculturales, se llegó a obtener los siguientes resultados y conclusiones: la mayoría de adultos maduros poseen un estilo de vida no saludable, y menos de la mitad tienen un estilo saludable.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación

Investigación actual en el ámbito extranjero:

Se encontró las siguientes investigaciones relacionados al presente estudio:

Serrano M, (14). En su investigación titulada “Estilo de vida y Estado Nutricional del Adulto Maduro del Centro de salud Venezuela de la Ciudad de Machala, 2019.” Tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto maduro del centro de salud Venezuela. La metodología descriptiva y corte transversal. Cuyos resultados se evaluaron 121 adultos maduros, de los cuales más de la mitad son de sexo femenino, la mitad de adultos maduro practican estilo de vida no saludable y la otra mitad, saludable, respecto al estado nutricional, se evidenció que menos de la mitad presenta sobrepeso, menos de la cuarta parte tiene un estado nutricional normal y un mínimo porcentaje obesidad tipo I. Se concluye que no existe relación entre estilo de vida y el estado nutricional de los adultos maduro.

Santos M, (15). En su investigación titulada “Enfermedades Crónicas no transmisibles en Adultos Maduro del Centro de Salud de Ambuqui, Ecuador, 2019”. El objetivo es determinar la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores. La metodología cuantitativo, no experimental, descriptivo, y transversal. Cuyo resultado fueron que el promedio de edad de los adultos maduros de la

comunidad es de 49 años, el 61.0% son mujeres que se dedican a los quehaceres del hogar, las enfermedades cardiovasculares están presentes el 34.0% de los adultos maduro. En conclusión, se determinó que la hipertensión arterial es la enfermedad con mayor prevalencia en la comunidad y que el estilo de vida juega un papel importante.

Plaza A, (16). En su investigación titulada “Estilo de vida de los Adultos Maduros en la sede social del Instituto Ecuatoriano seguridad social de la Ciudad de Esmeraldas, 2019”. Como objetivo se evaluó e identificó los estilos de vida de los Adultos Maduros, así como los hábitos alimentarios de ellos en relación con sus estilos de vida, y a su vez el estilo de vida saludable en relación con la longevidad. La metodología descriptiva, cuantitativa y cualitativa, con un diseño de estudio transversal. Cuyo resultado el 62,0% de los adultos maduros tiene una buena alimentación, así como el 65,0% con actividad física adecuada según su edad y enfermedades concomitantes. Se concluye el buen desarrollo de la actividad asistencial en dicha institución, gozando los adultos mayores de una buena calidad de vida, avalado por hábitos alimentarios y de vida saludables, con una adecuada actividad física y recreativa.

Mejía I, Galarza A, (17). En su investigación titulada Estilo de vida de los Migrantes Adultos Maduros Estadounidenses residentes en la Ciudad de Cuenca, 2019. Como objetivo determinar el estilo de vida de los migrantes adultos maduros estadounidenses que residen en la ciudad de cuenca, 2019. La metodología es de tipo descriptivo. Cuyo resultado la dieta está basada en un 25, 9% de verduras, 25,5% de frutas y 25,1% de proteínas, un 79,7%

no incluyen alimentos procesados, el 50,0% realiza actividad física 1 hora diaria, el 91,8% no fuma y el 97,2% manifestaron mantener hábitos saludables. Se concluye que un alto porcentaje de los encuestados aseguran mantener estilos de vida saludables, favoreciendo a una vejez activa.

Sanango G, (18). En su investigación titulada “Factores Psicosociales que influyen en el estado nutricional del Adulto Maduro de la Parroquia Cuchil, Sigsig 2019”. Tuvo como objetivo determinar los factores biopsicosociales que influyen en el estado nutricional del Adulto Maduro de la Parroquia Cuchil, Sigsig 2017. La metodología es de estudio analítico transversal. Cuyos resultados el 75.8% son de sexo femenino, cerca de la mitad fueron familias nucleares con el 47.8%, se evidencio un adecuado estado nutricional con síntomas de depresión leve el 46.5% jubilados en un tercio de los adultos mayores, el 23.6% presentan sobrepeso, en relación a delgadez el 15.3% consumen principalmente alimentos ricos en carbohidratos y azúcares. Se concluye que hay una alta prevalencia de alteraciones el estado nutricional. Investigación a Nivel Nacional

Taco, S. y Vargas, R. (19). En su investigación titulada “Estilo de vida y estado nutricional del adulto maduro en el Distrito de Polobaya, Arequipa 2019”. Tiene como objetivo determinar la relación existente entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto maduro. La metodología es de tipo cuantitativo, diseño correlacional, corte transversal. Como resultado se utilizó la escala de estilo de vida y las tablas de valoración nutricional según Índice de masa corporal (IMC) para Adultos Maduros (menores de 60 años). En conclusión, el 70% de los adultos maduros tienen un estilo de vida no

saludable, mientras que sólo un 30% lleva un estilo de vida saludable. En cuanto al estado nutricional, el 62,5% presenta sobrepeso seguidamente de un 35% con estado nutricional normal.

Ruiz E, Ruiz H, Guevara L, Ortecho H, Salazar R, Torres C, (20). Esta investigación titulada: Enfermedades cardiovascular en personas menores de 59 años en la ciudad de Trujillo, 2019. Tiene como objetivo principal analizar la prevalencia y las características de enfermedades cardiovascular en una población citadina menor de 59 años. El tipo de estudio es observacional, descriptiva, de prevalencia, transversal. Resultados: Se evaluaron a 125 sujeto; en un 23,5%.125 eran hipertensos (52,1%), y era más común en mujeres (10,2%). El 9% de la población estudiada eran fumadores. El 16,5% (127 casos) de la población estudiada tenían dos factores de riesgo y el 5,1% (20) tres o más factores de riesgo. Conclusión: El factor de riesgo cardiovascular más frecuente ha sido la Hipertensión Arterial, predominando en mujeres.

Ramos C, (21). En su investigación titulada “Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto. Sector VI. Chonta. Santa María 2019”. Cuyo objetivo es determinar la relación entre el Estilo de Vida y los Factores Biosocioculturales. La metodología es de tipo cuantitativo, retrospectivo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional. Como resultados que los estilos de vida la mayoría de los adultos no son saludables y un menor porcentaje estilos de vida saludables. En conclusión que en relación a los factores biosocioculturales tenemos que la mayoría son de sexo femenino, tienen grado de instrucción secundaria más de la mitad

son estudiantes, un poco más de la mitad son adultos maduros y menos de la mitad son de estado civil conviviente.

Sandoval E, (22). En su investigación titulada “Estilo de vida y Estado nutricional del Adulto Maduro en Fanupe Barrio Nuevo – Morrope 2019”. Tiene como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto maduro en Fanupe Barrio Nuevo Morrope 2017. La metodología de diseño descriptivo correlacional. Como resultado el 13.5% de la población poseen un estilo de vida saludable y el 86,5% no saludable, en la valoración nutricional se encontró que el 75.7% de los adultos mayores eran delgados, 18,9% normales y 5.4% tenían sobrepeso. Se concluye que la mayoría de adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable y que existe relación estadísticamente significativa con la valoración nutricional.

Díaz del olmo A, (23). En su investigación titulada “Estilos de vida y cuidados preventivos en la Hipertensión Arterial del Adulto Maduro, Centro de Salud Carlos Protzel, 2019”. Tiene como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y los cuidados preventivos en la hipertensión arterial del adulto mayor, centro de salud Carlos Protzel, 2018. La metodología es de tipo descriptiva y cuantitativa, de diseño correlacional. Cuyo resultado el 28.00% presentó un buen estilo de vida, el 48.00% uno regular y el 24.00% uno malo. Asimismo, el 26.40% presentan buenos cuidados preventivos de la hipertensión arterial, el 48.80% regulares y el 24.80% malos. Se concluye que existe una relación significativa entre los estilos de vida y los cuidados preventivos en la hipertensión arterial.

Investigación a Nivel Local

Velásquez N, (24). En su Investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales en Adultos Maduros Mercado 2 de Mayo - Sección Carnicería. Chimbote, 2019”. Tiene como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en Adultos Maduros. La metodología es de tipo cuantitativo, de corte transversal y diseño descriptivo correlacional. Como resultado los adultos maduros del mercado 2 de Mayo sección carnicería, presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje considerable, saludable. Se concluye que la mayoría tiene grado de instrucción secundaria, y perciben un ingreso económico menos de 650 soles mensuales.

Chorres P, (25). En su investigación titulada “Apoyo familiar y Estilos de Vida en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano 10 de Setiembre. Chimbote, 2019”. Tuvo como objetivo conocer la relación que existe entre el apoyo familiar y los estilos de vida en el Adulto Maduro. La metodología es de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. Los resultados permitieron concluir que el 55.0% de los adultos presentan un estilo de vida saludable y el 45.0% restante un nivel no saludable. El 40.0% de los adultos perciben un nivel alto y moderado de apoyo familiar respectivamente, sólo el 20.0% restante percibe un nivel bajo. Se concluye que sí existe relación estadísticamente significativa entre el apoyo familiar y el estilo de vida.

Hipólito R, (26). En su investigación titulada “Determinantes de la Salud en Adultos Maduros Asentamiento Humano los Cedros – Nuevo Chimbote, 2019” Tuvo como objetivo describir los Determinantes de la Salud del adulto mayor del A.H Los Cedros Nuevo Chimbote 2019. La metodología es tipo cuantitativo, descriptivo. Los resultados permiten que los Determinantes Biosocioeconómico de los Adultos Mayores la mayoría son de sexo femenino, tienen ingreso económico menor de 750 soles. Se llegó a la siguiente conclusión que los determinantes de los estilos de vida, casi la totalidad duermen de 6 a 8 horas y consumen pan y cereales a diario, la mayoría no se realiza algún examen médico periódico en algún establecimiento.

Llontop M, (27). En su investigación titulada “Estilos de vida y factores Biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento Humano Costa verde – Nuevo Chimbote, 2019”. Tiene como **objetivo** determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto del asentamiento humano Costa Verde, Nuevo Chimbote. La metodología es de tipo cuantitativo, de nivel correlacional. Como resultados los adultos del Asentamiento humano Costa Verde tiene estilos de vida saludable y en un porcentaje considerable tienen estilos de vida no saludable, la mayoría presentan religión católica, más de la mitad tienen grado de instrucción secundaria, menos de la mitad tienen estado civil conviviente, de ocupación obrero y su ingreso económico es de 400 a 650 soles. Se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales.

2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

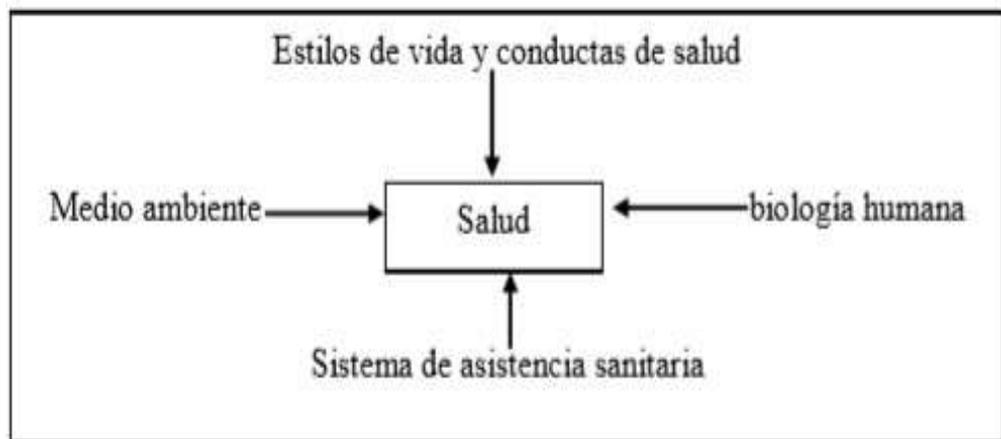
2.2.1. Bases teóricas

El presente trabajo de investigación se basa en bases conceptuales por Marc Lalonde, relacionada a los factores biosocioculturales de la persona, considerando los estilos de vida.

Marc Lalonde refiere que las maneras de vivir son esencial para nuestra propia salud. Dependiendo de nuestro autocuidado, si es que somos responsables y tenemos conocimiento de las enfermedades seremos más cuidadosos, pero en caso contrario estaríamos vulnerables a enfermarnos. En el ámbito de la salud también se evalúa otros aspectos que tienen que ver con la sociedad, también con lo psicológico, ya que nuestro entorno influye en nuestro pensar, nuestras vidas y se enlaza con nuestra determinación frente a situaciones (28).

Para Marc Lalonde, el bienestar de las comunidades empieza por 4 puntos. Las formas de vivir y comportamientos saludables: Los estilos de vida y conductas de salud: sustancias psicoactivas, sedentarismo, estrés, alimentación, y mal manejo de los servicios higiénicos. Biología humana: establece la carga genética, desarrollo y envejecimiento. Medio ambiente: tiene que ver con la contaminación física, química, psicosocial, biológica, y sociocultural. Sistema de asistencia sanitaria: se refiere a la mala utilización de recursos, producidos por la asistencia sanitaria, listas de espera excesivas, burocratización de la asistencia entre otros (28).

Marc Lalonde nació en 1929 que era un ministro Canadiense de Salud y bienestar Nacional, establece conceptos de campo de salud, a diferencia de la atención médica. Marc Lalonde, manifiesta sobre las diferentes formas de convivencia de las personas ante la sociedad. También de que manera afecta los vínculos sociables, de trabajo que trascienden a poder enfermarnos. Así mismo hace referencia a un factor hereditario sobre nuestra forma de vivir y basándose en nuestra salud



(28).

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

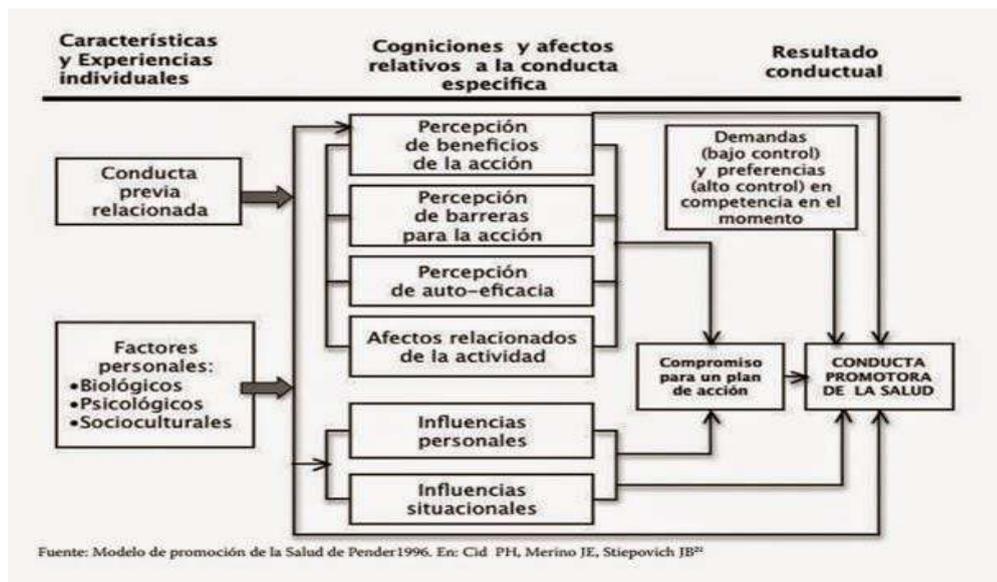
Nola Pender nació en 1941 en Lansing, Michigan, EE. UU y fue hija única sus padres eran defensores de la educación de la mujer a los 7 años sobrevivió la experiencia de ver como su tía como le brindaban cuidados de enfermería, por lo que cree que es una gran fascinación por el trabajo arduo de enfermería su idea de enfermería era cuidar y ayudar a otras personas a cuidar de sí mismas. En 1975, la Dra. Pender publicó un modelo conceptual de conducta para la salud preventiva, que constituyó una base para estudiar el modo en que los individuos toman

las decisiones sobre el cuidado de su propia salud dentro del contexto de la enfermería. En este artículo identificaba factores que habían influido en la toma de decisiones y las acciones de los individuos para prevenir las enfermedades (29).

Nola Pender refiere que las formas de vivir se relacionan a nuestra cultura y las culturas de nuestras generaciones pasadas pues todo esto es un aprendizaje continuo. De tal modo las personas tienen que ser perseverantes, resilientes ante adversidades, ser asertivo en los momentos que hay que tomar

decisiones correctas en base a nuestra percepción y sabiduría adquirida con los años (30).

Nola Pender nos manifiesta 4 pasos claves a evaluar para modificar conductas (estar atento a lo que sucede), retención (recordar lo observado), reproducción (destreza de copiar la conducta) y motivación (razón para querer adoptar esa conducta). Y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather, que manifiesta que la conducta es racional, considera que la intencionalidad es el componente motivacional clave para alcanzar una meta y la probabilidad de conseguir el objetivo (31).



La comprensión de las teorías y modelos de enfermería llevan consigo un amplio recorrido de discusión que contribuye al crecimiento de la disciplina. El Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender, es ampliamente utilizado por los profesionales de enfermería, ya que permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables. El objetivo del presente trabajo fue realizar un análisis de los artículos originales publicados en torno a este modelo, durante el período 2000–2010, identificando los aspectos más relevantes expresados en dichas publicaciones, así como las formas en que éste es interpretado y utilizado en la práctica (31).

Las investigaciones realizadas a partir de este modelo, en el periodo mencionado, predominan en Brasil, Estados Unidos de América y México. Los grupos de personas en las que más se hacen, son adolescentes y adultos, las temáticas más mencionadas son: actividad

física, estilos de vida saludable, enfermedades crónicas y obesidad, la gran mayoría de los investigadores, utiliza la totalidad de conceptos expresados en el modelo para la interpretación del fenómeno estudiado (31).

Los profesionales que más investigan en torno a este modelo, son de los campos de enfermería y sociología. Se ha notado un incremento de las investigaciones alrededor del Modelo de Promoción de la Salud en la última década, reflejo del interés de estos expertos por comprender las conductas promotoras de la salud, así como de las motivaciones que llevan a realizarlas. El modelo de promoción de la salud de Pender está relacionado entre sí, porque busca equilibrar y mantener la salud de las personas dentro de su comodidad. El modelo brota como una proposición de integrar enfermería a la ciencia del comportamiento, reconociendo los factores que influyen las conductas saludables, además de una guía para analizar el complejo proceso biopsicosocial, que promueve a los individuos para que se involucren en comportamientos organizados de la salud (32).

La forma de vivir está relacionada a como entendemos la calidad de vida que debemos tener, de tal manera contribuye con nuestro entorno, hábitos, comportamientos, también con nuestras posiciones económicas y nuestras relaciones sociales (32).

En el presente estudio de estilos de vida se realizó con el Modelo de Promoción de la salud (MPS) el diagrama elaborado por Pender N. Nos habla sobre las características y experiencias individuales de las

personas y abarca dos conceptos: conducta previa relacionada y los factores personales. El primer concepto refiere a prácticas anteriores que pudieran tener efectos directos e indirectos en la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud (33).

Para finalizar, el MPS sugiere que las dimensiones y relaciones que participan para generar o rectifica la conducta promotora de la salud, la expresión de la acción conduce a las conclusiones de la salud positivos, como el confort óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva (33).

Concluimos que el Modelo de Promoción de la Salud ha sido utilizado por todos profesionales de Enfermería en la última década, con frecuencia en diferentes situaciones que van desde la práctica segura del uso de guantes en las enfermeras hasta la percepción de la salud de los pacientes, pero particularmente dirigido a la promoción de conductas saludables en las personas, lo que indudablemente es una parte esencial del cuidado enfermero tal como se evidencia en los trabajos publicados los cuáles conservan un interés genuino e implícito hacia el cuidado, el mejoramiento de la salud y la generación de conductas que previenen la enfermedad.

Este modelo parece ser una poderosa herramienta utilizada por las(os) enfermeras(os) para comprender y promover las actitudes, motivaciones y acciones de las personas particularmente a partir del concepto de autoeficacia, señalado por Nola Pender en su modelo, el cual es utilizado por los profesionales de enfermería para valorar la

pertinencia de las intervenciones y las exploraciones realizadas en torno al mismo. Sería deseable documentar en mayor medida el sentido de las relaciones planteadas en el modelo a fin de fortalecer su solidez teórica y empírica, por lo que seguramente en un futuro surgirán nuevas interrogantes alrededor de esta propuesta (33).

Podemos concluir que conocer y explorar el tipo de investigaciones que se realizan, la relación de éstas con las teorías y constructos propios de la disciplina, la utilidad de las mismas y su impacto en la consecución de mejores oportunidades y calidad de vida, fortalece nuestra disciplina y fundamenta su quehacer ya que orienta de manera objetiva hacia los intereses de los profesionales y las necesidades de los pacientes.

Las dimensiones del estilo de vida consideradas son las siguientes:

Alimentación saludable: Tiene que ver con lo que consumimos diariamente dentro de ello, tiene que haber una gran variedad de alimentos nutritivos, que contribuyen al fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico y así poder protegernos de las enfermedades (34).

Actividad y ejercicio: Es de gran ayuda realizar estas actividades continuamente, porque es importante para una vida saludable, nos previene enfermedades y nos da energía para iniciar de la mejor manera nuestro día (35).

Responsabilidad en Salud: Implica informarnos, tener conocimiento sobre cómo llevar una vida sana y sabiendo que tales cosas, que productos pueden dañarnos, así cuidándonos y cuidando a nuestra familia (36).

Autorrealización: Es la aspiración y concertaciones de las metas trazadas por las personas y tiene una satisfacción de haberlo logrado, optando por buscar ideas y estrategias que lo conlleven en sí al éxito (37).

Redes de apoyo social: Tiene importancia ante situaciones de las personas pues les brinda las herramientas para encontrar posibles soluciones ante problemas. Existe evidencia de que las relaciones y las transferencias que se establecen en las redes cumplen un papel protector ante el deterioro de la salud. También contribuyen a generar un sentimiento de satisfacción puesto que logran un mayor sentido de control y de competencia personal, Una parte esencial de las redes son los intercambios entre las personas. (38).

Manejo del estrés: Contribuye a tener un mejor manejo ante los estresores que se nos presenta y así no deja que nos perjudique en aspectos de nuestra vida (39).

Características biológicas: Tiene que ver con el ADN de las personas, de ello diferenciándolo con características únicas, por ejemplo, color de piel, color de los ojos humanos y especies, donde se posee las características de ser marrón, negro, verdes (40)

Características sociales y económicas: El nivel económico de cierta manera influye en el grado de la salud de las personas. Algunas investigaciones corroboran lo dicho, pues los resultados lo afirman, según la epidemiología nos muestra que existe una vinculación entre pobreza y enfermedad, puesto que depende de los ingresos económicos para poder llevar una mejor calidad de vida (41).

Nivel educativo: Se relaciona con el conocimiento y grado de estudio de las familias al estar informado sabrán de la gravedad de las enfermedades, de la misma manera tiene relación con los ingresos generados por las personas, ya que algunas enfermedades son muy costosas y está fuera de sus posibilidades (42).

2.2.2. Bases Conceptuales:

Estilo de vida

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, así como el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional (43).

Factores Biológicos:

Conjunto de indicadores que representan las principales características anatómicas fisiológicas de los adultos (44).

Factores Sociales:

Conjunto de indicadores que miden el nivel de vida de los Adultos Maduros, hace referencia a lo social, a todo aquello que ocurre en

una sociedad, o sea en un conjunto de seres humanos relacionados entre sí por algunas cosas que tienen en común (44).

Factores Culturales:

Conjunto de indicadores relacionados al nivel aprendizaje y conocimiento de los adultos maduros, Los factores culturales facilitan no sólo conocer los rasgos distintivos que hacen diferentes a grupos humanos y asentamientos poblacionales dentro de un mismo espacio geográfico y social, sino además, comprender, a través de ellos, cómo se ha producido el desarrollo histórico, sus tendencias más significativas, ello posibilita explicar los nexos que se establecen entre las actuaciones de individuos y grupos y las dinámicas sociales.

Un estudio más profundo de los mismos, conducen a vislumbrar cuáles son los factores dinámicos y cuáles los factores estáticos, tomando como criterios la estabilidad, permanencia en el tiempo y ruptura. Así, el lenguaje y las costumbres se enmarcan dentro del primer grupo; las comunicaciones y las tecnologías, en el segundo (44).

Adulto Maduro:

Persona que ha llegado a la plenitud de crecimiento y/o desarrollo. En esta etapa se pueden manifestar las consecuencias negativas del estilo de vida que ha adoptado una persona, influyendo sobre su salud en general, así como sobre las enfermedades y los trastornos que puede sufrir. Los principales factores y conductas de riesgo que se deberían evitar porque innumerables evidencias científicas los vinculan con patologías (45).

III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

- Si existe relación estadística significativa entre los estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B _ Chimbote, 2018.
- No existe relación estadística significativa entre los estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B_ Chimbote, 2018.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de la Investigación

Tipo y Nivel

Estudio cuantitativo: Las variables fueron medidas en términos numéricos y datos estructurados y estadísticos, con la finalidad de que estos datos sean respaldados a la conclusión de la investigación (46).

Corte transversal: Estimación de la magnitud y distribución de una enfermedad en un momento dado (47).

Diseño de la investigación

Descriptivo: Especificaciones, propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (48).

Correlacional: Una correlación es una medida del grado en que dos variables se encuentran relacionadas (48).

4.2. Población y muestra:

Universo Muestral

El universo muestral estuvo constituido por 200 adultos maduros que residen en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B _Chimbote, 2018.

Unidad de análisis

Cada adulto maduro del Asentamiento Humano El Porvenir sector B _Chimbote, 2018 formó parte de la muestra y respondió a los criterios de la investigación.

Criterios de Inclusión

- Adulto maduro que vive más de 3 años en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B _ Chimbote, 2018.
- Adulto maduro del Asentamiento Humano El Porvenir sector B_ Chimbote, 2018 de ambos sexos.
- Adulto maduro del Asentamiento Humano El Porvenir sector B_ Chimbote, 2018 que aceptaron participar en el estudio.

Criterios de Exclusión

- Adulto maduro del Asentamiento Humano El Porvenir sector B_ Chimbote, 2018 que presentó algún trastorno mental.
- Adulto maduro del Asentamiento Humano El Porvenir sector B_ Chimbote, 2018 que presentó problemas de comunicación.
- Adulto maduro del Asentamiento Humano El Porvenir sector B_ Chimbote, 2018 con alguna alteración patológica.

4.3. Definición y Operacionalización de variables e indicadores

ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO

Definición Conceptual

Es la calidad de vida que el adulto maduro desea llevar con una buena alimentación y realizando actividad y ejercicio evitando así el sedentarismo y proporcionando salud a su cuerpo depende de la decisión de la persona que lo acompañe proporcionándoles así orientación y apoyo tanto físico como emocional para ellos (49)

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 (50).

FACTOR BIOLÓGICO

Sexo

Referido a lo genético u/o hormonal e incluso figuras anatómicas distintas que describen o determinan el sexo de la persona (varón, mujer) (51).

Definición Operacional

Se utilizará escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

La religión es el resultado del esfuerzo del ser humano por contactar con el más allá. La experiencia religiosa proporciona explicaciones globales e interpretaciones acerca del mundo. Las religiones tradicionales se basan en

una intensa ceremonia de intercambio de los vivos con sus ancestros y a su vez con el mundo espiritual que les rodea (52).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

Grado de Instrucción

Definición Conceptual

Es el grado de instrucción que la persona llega alcanzar conforme su esfuerzo personal o metas a llegar a un futuro (53).

Definición Operacional

Escala nominal

- Analfabeto(a)
- Primaria completa
- Primaria incompleta
- Secundaria completa
- Secundaria incompleta
- Superior completa
- Superior incompleta

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual

Se denomina estado civil a la situación que adquiere una persona con la otra, unidos con lazos a un documento legal (54).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ocupación

Definición Conceptual

Se refiere a lo que la persona dedica su tiempo ya sea en un trabajo o en casa (55).

Definición Operacional

Escala nominal

- Obrero
- Empleado
- Ama de casa
- Agricultor
- otros

Ingreso Económico

Definición Conceptual

Es el aporte de ingresos que ingresa en el hogar, que se hace una suma total de todo y se genera un círculo de consumo u/o ganancia familiar (56).

Definición Operacional

Escala de intervalo

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

4.4. Técnicas e Instrumentos de la recolección de datos:

Técnicas

En el presente trabajo de investigación se utilizó la entrevista 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 N° 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.

(ANEXO N° 01)

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=135.

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

Instrumento N° 02

Cuestionario sobre los factores biosocioculturales

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. modificado por; Reyna E, en la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (ANEXO N° 02)

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 personas (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 asegurará 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 (57). (ANEXO N° 03)

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 (57).

Confiabilidad

Fue medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach, y el método de división en mitades (57). (ANEXO N° 04)

4.5. Plan de análisis

4.5.1. Procedimiento para la recolección de datos:

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

- Se informó y se pidió el consentimiento de los adultos maduro del Asentamiento Humano El Porvenir sector B_ Chimbote 2018, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales.
- Se coordinó con los adultos maduro del Asentamiento Humano El Porvenir 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 El Porvenir sector B_Chimbote 2018, Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario, para llevar a cabo las respectivas entrevistas.
- El instrumento fue aplicado 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 fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 18.0, se presentaron los datos en tablas simples y de doble entrada luego se elaboró sus respectivos gráficos para cada tabla.

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

4.6 Matriz de Consistencia:

TITULO	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA
Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote, 2018.	Cuál es el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote, 2018	Determinar el estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote, 2018	Valorar el estilo de vida del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote, 2018. Valorar el estilo de vida del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote, 2018. Identificar los factores biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico del adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote, 2018	Corte transversal Tipo: Cuantitativo, descriptivo Corte transversal. Diseño: Técnicas: Entrevista y observación

4.7. Principios éticos

En toda investigación que se llevó a cabo, el investigador previamente valoró 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 (58).

Protección a las personas

Este principio no sólo implica que las personas que son sujetos de investigación participen voluntariamente y dispongan de información adecuada, sino también involucra el pleno respeto de sus derechos fundamentales, en particular, si se encuentran en situación de vulnerabilidad. En la presente investigación se respetó y valoró la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad.

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad

Este principio no sólo implica que las personas que son sujetos de investigación participen voluntariamente y dispongan de información adecuada, sino también involucra el pleno respeto de sus derechos fundamentales, en particular, si se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Libre participación y derecho a estar informado

Las personas que participaron en la investigación fueron informadas sobre los propósitos y finalidades de la investigación, y tuvieron la libertad para elegir participar de la misma; y lo hicieron por voluntad propia.

Beneficencia no maleficencia

En ese sentido, la conducta del investigador respondió a las siguientes reglas generales, no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios.

Justicia

El investigador ejerció juicio razonable, ponderable y tomar las precauciones necesarias para asegurar que sus sesgos, y las limitaciones de sus capacidades y conocimiento, no den lugar o toleren prácticas injustas. Se reconoce que la equidad y la justicia otorgan a todas las personas que participan en la investigación derecho a acceder a sus resultados.

Integridad científica

La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional. Asimismo, deberá mantenerse la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieran afectar el curso de un estudio o la comunicación de sus resultados.

Consentimiento

Solo se trabajó con los adultos maduro del Asentamiento Humano El Porvenir sector B que aceptaron participar voluntariamente en la presente investigación. (Ver anexo N° 05)

V. RESULTADOS

5.1 Resultados

TABLA 1

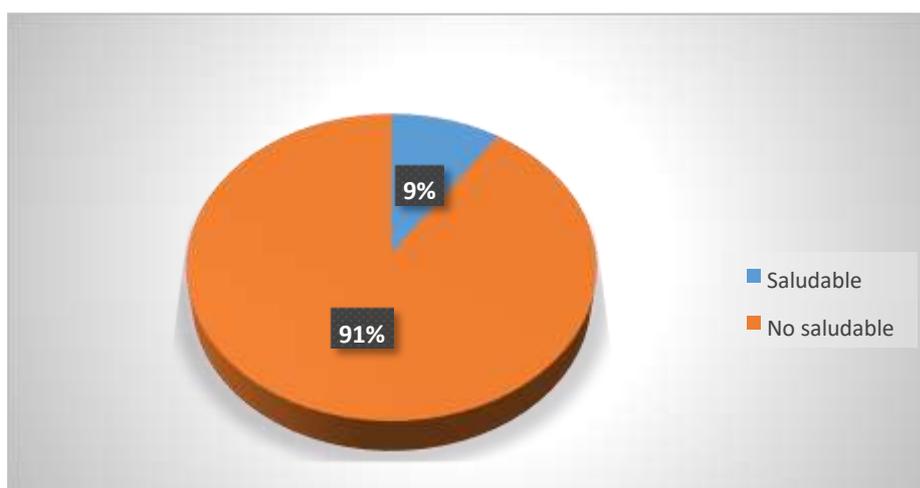
ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B _ CHIMBOTE, 2018

ESTILO DE VIDA	N°	%
Saludable	19	9,5
No saludable	181	90,5
Total	200	100,0

Fuente: Escala de estilos de vida, elaborado por: Walker, Sechrist, Pender, modificado por: Delgado R, Reyna E, Díaz R. Aplicado al adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B _ Chimbote, 2018.

GRÁFICO 1

ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B _ CHIMBOTE, 2018



Fuente: Escala de estilos de vida, elaborado por: Walker, Sechrist, Pender, modificado por: Delgado R, Reyna E, Díaz R. Aplicado al adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B _ Chimbote, 2018.

TABLA 02

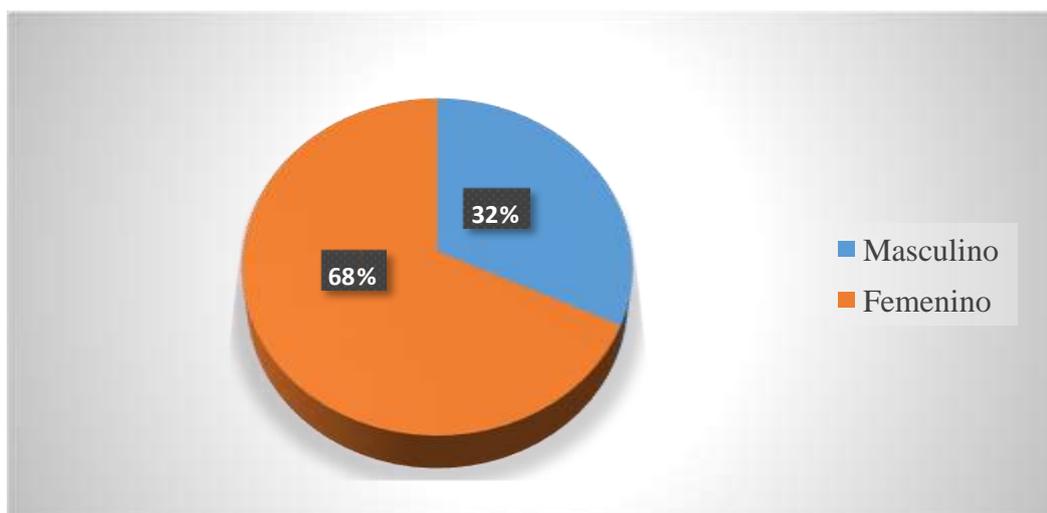
***FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTO MADURO EN EL
ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B – CHIMBOTE,
2018.***

FACTOR BIOLÓGICO			
	Sexo	N	%
	Masculino	64	32
	Femenino	136	68
	Total	200	100,0
FACTORES CULTURALES			
Grado de instrucción		N	%
	Analfabeto(a)	9	4,5
	Primaria	18	9,0
	Secundaria	16	8,0
	Secundaria completa	80	40,0
	Secundaria incompleta	46	23,0
	Superior Completa	15	7,5
	Superior Incompleta	16	8,0
	Total	200	100,0
Religión		N	%
	Católico(a)	129	64,5
	Evangélico(a)	40	20,0
	Otras	31	15,5
	Total	200	100,0
FACTORES SOCIALES			
Estado civil		N	%
	Soltero(a)	9	4,5
	Casado(a)	75	37,5
	Conviviente	92	46,0
	Separado(a)	20	10,0
	Viudo (a)	4	2,0
	Total	200	100,0
Ocupación		N	%
	Obrero	33	16,5
	Empleado	65	32,5
	Ama de Casa	51	25,5
	Estudiante	19	9,5
	Otros	32	16,0
	Total	200	100,0

Ingreso económico (soles)	N	%
De 400 a 650	28	14,0
De 650 a 850	33	16,5
De 850 a 1100	88	44,0
Mayor de 1100	51	25,5
Total	200	100,0

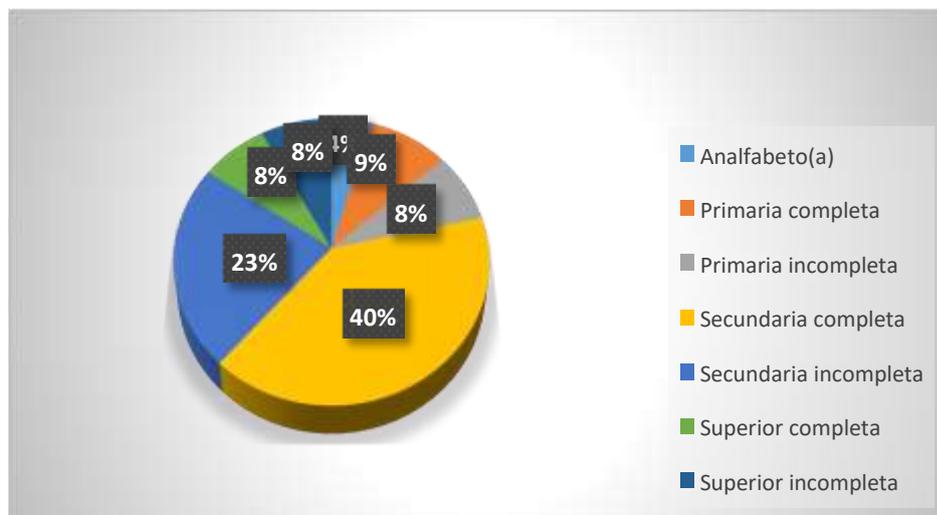
Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir - sector B Chimbote, 2018.

GRÁFICO 2
SEXO DE LOS ADULTOS MADUROS EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B _ CHIMBOTE, 2018



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir - sector B Chimbote, 2018.

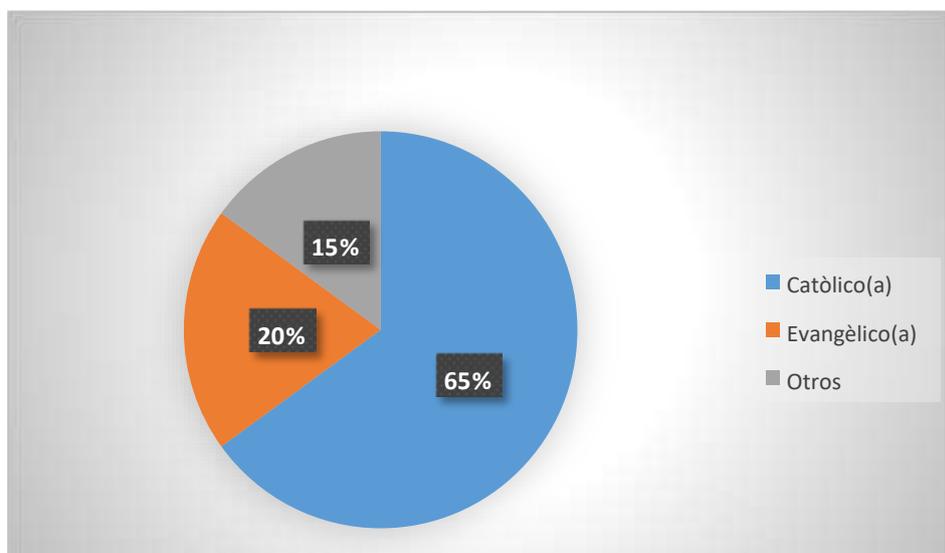
GRÁFICO 3
GRADO DE INSTRUCCIÓN EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B _ CHIMBOTE, 2018



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir - sector B Chimbote, 2018.

GRÁFICO 4

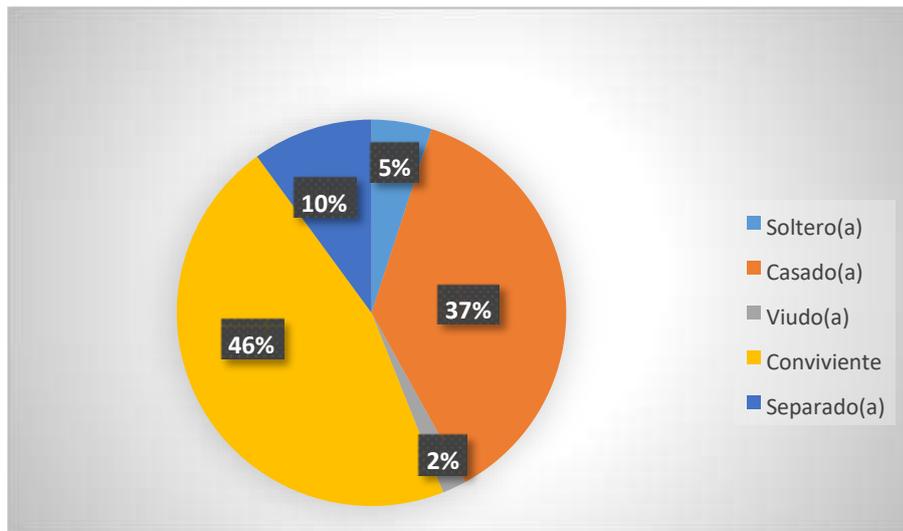
RELIGIÓN DE LOS ADULTOS MADUROS DEL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B _ CHIMBOTE, 2018



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir - sector B Chimbote, 2018.

GRÁFICO 5

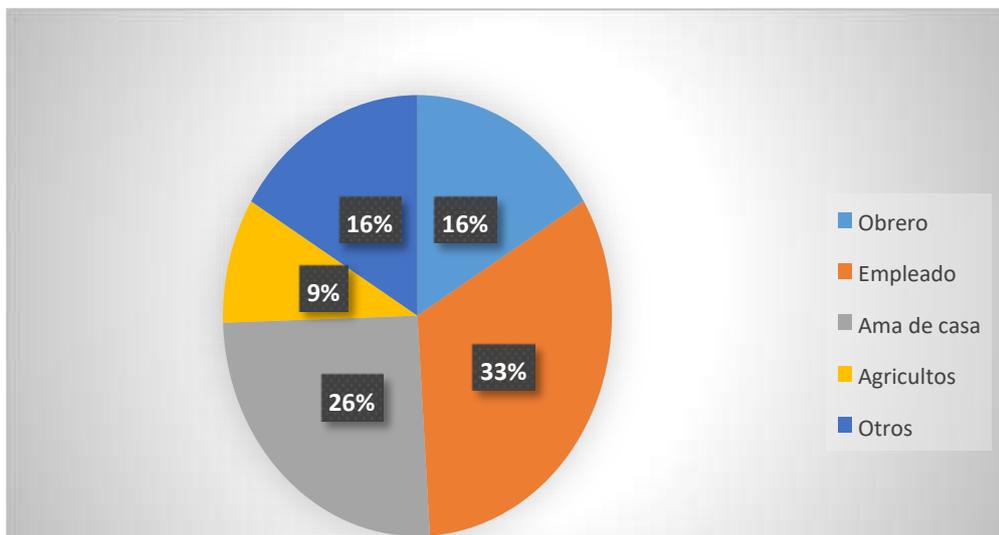
ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MADUROS EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B _ CHIMBOTE, 2018



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir - sector B Chimbote, 2018.

GRÁFICO 6

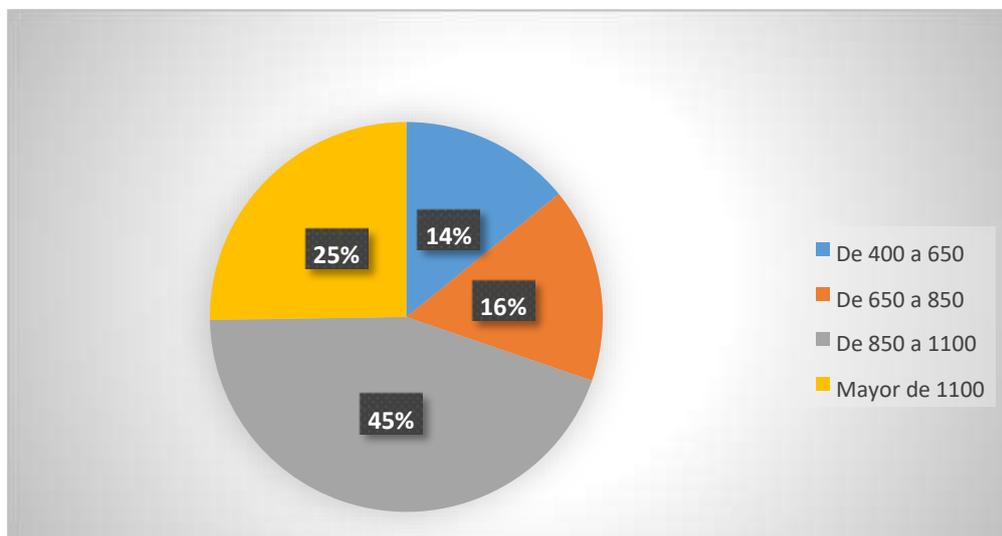
OCUPACIÓN DE LOS ADULTOS MADUROS EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B _ CHIMBOTE, 2018



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir - sector B Chimbote, 2018.

GRÁFICO 7

**INGRESO ECONÓMICO DE LOS ADULTOS MADUROS DEL
ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B _ CHIMBOTE,
2018.**



Fuente: Cuestionario de factores biosocioculturales elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir - sector B Chimbote, 2018.

RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR- SECTOR B- CHIMBOTE, 2018.

TABLA 3

FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR SECTOR B - CHIMBOTE, 2018.

Sexo	Estilo de vida				Total		$\chi^2 = 2.279$, gl= 1, $p = 0.131 > 0.05$ No existe relación estadística significativa entre variables.
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Masculino	9	4,5	55	27,5	64	32,0	
Femenino	10	5,0	126	63,0	136	68,0	
Total	19	9,5	181	90,5	200	100,0	

Fuente: Escala de estilos de vida, elaborado por: Walker, Sechrist, Pender, modificado por: Delgado R, Reyna E, Díaz R. Aplicado al adulto maduro en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B _ Chimbote, 2018.

TABLA 04

FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO

MADURO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR- SECTOR

B –CHIMBOTE, 2018.

Grado de Instrucción	Estilo de vida				Total		No existe relación estadística significativa entre variables.
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Analfabeto (a)	2	1,0	7	3,5	9	4,5	No existe relación estadística significativa entre variables.
Primaria	2	1,0	16	8,0	18	9,0	
Secundaria	3	1,5	13	6,5	16	8,0	
Secundaria completa	5	2,5	75	37,5	80	40,0	
Secundaria incompleta	2	1,0	44	22,0	46	23,0	
Superior Completa	3	1,5	12	6,0	15	7,5	
Superior Incompleta	2	1,0	14	7,0	16	8,0	
Total	19	9,0	181	91,0	200	100,0	

Religión	Estilo de vida				Total		No existe relación estadística significativa entre variables.
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Católico	12	6,0	117	58,5	129	64,5	No existe relación estadística significativa entre variables.
Evangélico(a)	2	1,0	38	19,0	40	20,0	
OTROS	5	2,5	26	13,0	31	15,5	
Total	19	9,5	181	90,5	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 en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B-Chimbote, 2018.

TABLA 05
FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO EN EL
ASENTAMIENTO HUMANO EL PORVENIR- SECTOR B – CHIMBOTE,
2018

Estado Civil	Estilo de vida				Total		$X^2= 3.886, \text{ gl}=4,$ $p=0.422 > 0.05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Soltero(a)	2	1,0	7	3,5	9	4,5	No existe relación estadística significativa entre variables.
Casado(a)	8	4,0	67	33,5	75	37,5	
Conviviente	6	3,0	86	43,0	92	46,0	
Separado(a)	3	1,5	17	8,5	20	10,0	
Viudo(a)	0	0,0	4	2,0	4	2,0	
Total	19	9,5	181	90,5	200	100,0	
Ocupación	Estilo de vida				Total		$X^2= 0.946, \text{ gl}=4,$ $p=0.918 > 0.05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
Obrero	4	2,0	29	14,5	33	16,5	No existe relación estadística significativa entre variables.
Empleado	7	3,5	58	29,0	65	32,5	
Ama de casa	4	2,0	47	23,5	51	25,5	
Agricultor	3	1,5	29	14,5	32	16,0	
Otros	1	0,5	18	9,0	19	9,5	
Total	19	9,5	181	90,5	200	100,0	
Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		$X^2= 6.725, \text{ gl}=3,$ $p=0.081 > 0.05$
	Saludable		No saludable				
	N	%	N	%	N	%	
De 400 A 650 nuevos soles	4	2,0	24	12,0	28	14,0	No existe relación estadística significativa entre variables.
De 650 a 850 nuevos soles	0	0,0	33	16,5	33	8,5	
De 850 a 1100 nuevos soles	7	3,5	81	40,5	88	44,0	
De 1100 a más nuevos soles.	8	4,0	43	21,5	51	25,5	
Total	19	9,5	181	90,5	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 en el Asentamiento Humano El Porvenir sector B – Chimbote, 2018.

5.2. Análisis de resultados

En la Tabla 01: Se evidencia que del 100% (200) adultos maduros que participaron en el estudio, el 9,5% (19) tienen un estilo de vida saludable y un 90,5% (181) tienen estilo de vida no saludable.

Estos resultados se asemejan a la investigación realizada por Mejía I, Galarza A (17) quienes reportan que el 97.2% de los adultos maduros manifestaron mantener hábitos no saludables, del mismo modo también se asemeja a lo investigado por Chávez M, (59) donde encontró que del total el 7,83% (17) adultos maduros no tienen un estilo de vida saludable y el 92,2% (200) tienen un estilo de vida saludable.

Asimismo, el estudio de investigación de Ramos C, (60) se muestra que el 60,8% (107) tienen un estilo de vida no saludable, y un 39,2% (69) tiene un estilo de vida saludable. Por otro lado, estos resultados difieren con lo encontrado por Alderete K, Gonzales S, (61) concluye que en base a los resultados el mayor porcentaje es 56,0% (28) de los adultos maduros tiene un estilo de vida saludable, mientras un 36,0% (18) son poco saludable y que solo el 8,0% (4) respondieron que no son saludables y Serrano M. (14) quien concluye que la mitad de los adultos maduros tienen estilo de vida saludable y la otra mitad no saludable.

El estilo de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el entorno de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes, y costumbres de vida o aspecto saludable que hace mención a

un conjunto de comportamientos o actitudes diarias que realizan las personas para mantenerse (62).

Se puede evidenciar en los resultados presentados que casi la totalidad de los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B tiene un estilo de vida no saludable, esto quiere decir que los adultos maduros no están consumiendo una alimentación balanceada y llevan una vida desordenada. los adultos maduros pasan la mayor parte del día trabajando fuera de casa, por lo cual esta condición permite que los adultos consuman comidas preparadas en la calle, y probablemente este consumo diario fomente conductas inadecuadas para la salud.

Los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B manifiestan no consumir desayuno todos los días, comen 2 a 3 veces al día, consumen frituras, ingieren poca cantidad de agua al día, algunos adultos prefieren tomar bebidas gasificadas, jugos con preservantes, debido a que su trabajo no les permite ingerir sus alimentos en las horas adecuadas, pasan muchas horas sentados y no realizan actividad física, por lo cual se exponen a contraer enfermedades no transmisibles.

Los estilos de vida están determinados por la presencia de factores de riesgo o de factores protectores para el confort del adulto, 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, en la actualidad los factores sociales están determinados por numerosos problemas en el adulto mayor más que los factores biológicos. (63).

La OMS sugiere que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de toda la vida, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano. La prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los adultos. Consumir alimentación saludable, equilibrada, que contribuya a mantener su salud y bienestar para así prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes, entre otras. Al contrario, una mala alimentación afecta el desarrollo físico y mental, reduce el rendimiento y/o afecta al sistema inmunológico, provocando que el organismo sea más vulnerable (64).

Se pudo observar que la mayoría de los adultos maduros investigados no acuden a los puestos de salud para realizarse su revisión médica, solo acuden al hospital cuando se encuentran graves, cuando presentan alguna molestia prefieren automedicarse, no asisten a campañas de salud, ni participan de charlas educativas respecto a la salud brindadas por el personal de la salud.

Con respecto a los adultos maduros que tienen un estilo de vida no saludable están propensos a desarrollar algún tipo de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad, cáncer entre otras enfermedades cardiovasculares, es muy importante que puedan cambiar su modo de vida y así le den importancia al cuidado de su salud.

También se evidencia que algunos adultos maduros no realizan alguna actividad física, a pesar de ser fundamental en la vida de la persona no lo realizan porque el tiempo no les alcanza o les queda corto, consumen alimentos con bastante grasa como hamburguesas, dulces, golosinas, jugos

con preservantes, comidas rápidas, llevan una vida sedentaria. Esto promueve la aparición de enfermedades no transmisibles como obesidad, sobrepeso, diabetes, ansiedad, entre otras. De igual modo se observó que no realizan caminatas ya prefieren trasladarse en transporte público.

Se evidenció que los adultos maduros se limitan a la recreación, ya que en el tiempo que tienen libre prefieren pasar en familia o descansar en casa. Es fundamental buscar su bienestar, previniendo cargas emocionales, ansiedad. Estas actividades tienen función de promover la alegría, de mantener una salubridad en todos los aspectos: físicos y psicológicos. Estas distracciones pueden darse de diferentes maneras, dependiendo de la preferencia del adulto. Es esencial las actividades positivas porque nos brinda contenido de vida.

La alimentación es un conjunto de hábitos que limita la forma como los individuos, preparan y consumen sus alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. La alimentación saludable, es la alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades (65).

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo

óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible (66).

Con respecto a la dimensión de alimentación se refiere al mecanismo mediante el cual el organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para la producción de energía, que permite el buen funcionamiento de los tejidos y órganos, el crecimiento y el mantenimiento en general de la vida los adultos maduros, sin embargo; tienen una inapropiada alimentación, esto se debe al desconocimiento y poco interés para consumir alimentación balanceada, ya que prefieren consumir más carbohidratos y grasas, que aporta calorías en exceso, consumen pocas cantidades de frutas y verduras, no ingieren la cantidad suficiente de agua.

Se consideró a la actividad física cualquier desplazamiento físico realizado por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía para mantener una buena salud. El ejercicio combate la hipertensión arterial, evita la obesidad y el sobrepeso y mantiene en buena forma todo el organismo (67).

Respecto a la dimensión actividad y ejercicio tiene que ver con el estado de salud como resultado de la realización de actividades físicas por parte de las personas, tiene que ver con el desarrollo de actividades motoras con fines de conservación de la buena salud. Los adultos, la mayoría no realizan actividad física, esto podría deberse a la carga de trabajo que tiene cada uno de ellos, lo cual podría no darles tiempo para realizar diariamente ejercicio. Actualmente los adultos maduros tienen problemas de sedentarismo debido a la falta de ejercicio las consecuencias del sedentarismo es el sobrepeso y

la obesidad, descenso en la elasticidad muscular, dolores lumbares y de cuello, incremento de colesterol, mala digestión y posibilidades de que tengan diabetes, cáncer de colon.

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria (68).

En la presente investigación en la dimensión de manejo de estrés se evidenció que gran parte de los adultos maduros manifiestan que el horario de trabajo no les permite compartir mucho con su familia, además luego del trabajo retornan a sus casas muy cansados y sin ganas de comunicarse solo desean descansar. No tienen un buen manejo del estrés, porque no expresan ni comparten su sentimiento con alguien sobre lo que les preocupa o les causa tensión, manifiestan que no realizan ningún ejercicio de relajación que les pueda ayudar a controlar el estrés, solo algunos reconocen las situaciones que les causan tensión, lo cual afecta a su bienestar física y mental.

El apoyo intrapersonal tiene que ver con el estado de salud como un desenlace de las relaciones interpersonales entre las personas, primordialmente entre los familiares, amigos, allegados, compañeros y personas con las que repetidamente se suele interactuar, en dichas relaciones se establecen sobre la base de una consistente autoestima, partiendo de la óptica de tener algo que brindar a alguien, además estas se logran como producto de la motivación para ayudar con otra persona (69).

En la dimensión de Apoyo Interpersonal, los adultos maduros manifestaron que no se muestran muy comunicativos ni cariñosos, expresan que no les preocupan los problemas de otras personas, porque ellos también tienen sus propios problemas y no necesitan el apoyo de otras personas para solucionar sus problemas. Los adultos maduros no entienden la importancia de vivir en sociedad, compartir alegrías y también tristezas.

Con respecto a la dimensión de autorrealización tiene que ver con el estado de salud debido a los logros personales y el sentimiento de satisfacción hacia el mismo como adulto maduro, alcanzando la superación y a la autorrealización. La realización personal muchas veces se afilia con la plenitud, autoestima o felicidad, es una manera de vivir tu vida con significado, de sentir que lo que haces tiene sentido, es ir más allá de tus propias necesidades para crear un mundo mejor. Si no damos ese sentido a la vida sentiremos un gran vacío e insatisfacción y trataremos de llenarlo con actividades muchas veces tóxicas (70).

En la dimensión de autorrealización los adultos maduros manifiestan que si se encuentran satisfechos con lo que han realizado durante el transcurso de su vida, otros adultos refieren no sentirse autorrealizado porque les hubiese gustado cumplir que todos sus sueños, planes y metas, pero no lo lograron por la misma situación económica que ellos presentan, y solo pudieron terminar la secundaria y no poder ejercer una carrera profesional, algunas mujeres manifiestan que salieron embarazadas a muy temprana edad y no les quedo más que convivir con su esposo.

En la dimensión de responsabilidad en salud compromete la responsabilidad que deben tener los adultos maduros cuando del cuidado de su salud se trata, en ese sentido resalta dos comportamientos: escoger y decidir sobre alternativas saludables y correctas en vez de aquellas que generan un riesgo para su salud, además deben cambiar su comportamiento y desarrollar actividades que mantengan una buena salud (71).

En la presente investigación que se realizó a los adultos maduros en la dimensión responsabilidad en salud se observa que no tienen interés de acudir al puesto de salud as cercano a su comunidad porque no son atendidos a tiempo, manifiestan que las consultan se hacen esperar y prefieren tomar medicamento cuando sienten algún malestar, tampoco participan en actividades de promoción y prevención de la salud, por falta de tiempo.

Al analizar menos de la mitad de los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B, presenta un estilo de vida saludable, debido al desinterés en mejorar sus comportamientos o hábitos saludables ya que no se preocupan por su alimentación y consumen alimentos que les puede ocasionar daños irreparables como la muerte a largo plazo, es causada por el poco conocimiento, porque se dedican a trabajar desde muy tempranas horas, el poco tiempo que tienen los adultos maduros de acudir a un puesto de salud y pasar un chequeo médico, muchos de ellos recurren a la automedicación.

Tabla 02: Se muestra la distribución porcentual de los factores biosocioculturales. En el factor biológico, se observa que el 68,0% son de sexo femenino, en relación a los factores culturales; el 40% de los

adultos tienen secundaria completa, y el 64,5% son católicos, el 46% son convivientes, el 32,5% son empleados, el 44% percibe un ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles.

Los resultados obtenidos se asemejan a la investigación de Gensollen A, (72) donde en relación a los factores biosocioculturales concluye que el 57,52% (176) son de sexo femenino, y el 45,75% (140) profesan la religión católica. Asimismo, el estudio de García A, (73). Concluye que el 75,6%(136) son de sexo femenino, el 74,4% (134) tienen secundaria, el 63,3% (114) profesan la religión católica, el 50,6% (91) de los adultos de este estudio tienen un estado civil de conviviente por otro lado, difieren de los resultados obtenidos por Yarlequé N, (74) donde en el factor biológico; el 60% (39) son de sexo masculino, respecto a los factores culturales el 29,5 % (57) tienen primaria incompleta y el 48,1% (91) son de religión evangélica.

Respecto del ingreso económico; no se encontraron resultados similares, sin embargo, difieren de los resultados obtenidos por Velasquez, N. (24) donde la mayoría de adultos perciben un ingreso económico menor a 650 soles mensuales, e Hipólito, R. (26) quien concluye que la mayoría de adultos tiene un ingreso económico menor de 650 soles.

Con respecto al factor biológico, la variable sexo en los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B, predomina el sexo femenino.

El sexo en su definición estricta es una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer u hombre. La desigualdad entre ambos es sencillamente visible y se encuentra en los genitales, el aparato reproductor y distinguir otras diferencias corporales (75).

Respecto al grado de instrucción de una persona, es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado, están provisional o definitivamente incompletos. Se distinguen los siguientes niveles: Personas analfabetas y alfabeto. (76).

El grado de instrucción se puede decir que se consideró a más de la mitad con nivel de instrucción secundaria completa, posiblemente porque no contaron con los recursos económicos suficientes para poder solventar los estudios superiores, a su vez muchos de ellos se dedicaron a trabajar con el fin de sacar adelante a sus familias que llegaron formaron a su corta edad u otras razones.

La religión es práctica integradora de dogmas, costumbres y de ejercicios relativas a las cosas sagradas, puras o divinas, es decir separadas, prohibidas, creencias y prácticas que unen a las personas de una misma comunidad moral designada iglesia. La religión no es sólo el centro del fundamento de las reglas morales y religiosas, sino también es núcleo primario que es el manantial a causa del pensamiento científico (77).

En la variable religión se observa en los resultados que la mayoría de los adultos maduros profesan la religión católica ya sea por herencia o por elección propia, Sin embargo, la religión no es determinante al momento de practicar un estilo de vida saludable a pesar de que proporciona una pautas de conducta para las personas practicantes de alguna religión.

El estado civil es una situación que se basa en pareja, para otorgarle derechos y deberes. Los estados civiles son: soltero(a), casado(a), viudo(a) y divorciado(a) (78).

Respecto al estado civil de los adultos maduros se evidencia que la mayoría de la población, tiene estado civil conviviente, es decir que en la convivencia familiar de los adultos maduros están unidos por voluntad sin ningún vínculo legal como es el matrimonio. Lo cual es favorable, hasta cierto punto, ya que de alguna manera tienen una pareja que simboliza una base de apoyo, refugio y comprensión que lo motiva a seguir adelante, en la búsqueda del cuidado mutuo y preservación de la salud.

La ocupación se define como el conjunto de funciones, obligaciones y tareas que desempeña una persona en su trabajo, oficio, independiente de la rama de actividad donde aquella se lleva acabo y de las relaciones que establezca con los demás agentes, productivos y sociales, determinados por la posición en el trabajo. El empleado es la persona que desempeña un trabajo a cambio de un salario (79).

En cuanto a la ocupación de los adultos maduros de Asentamiento Humano El Porvenir sector B la mayoría son empleados esta situación les permite tener un vínculo laboral estable con su empleador y nos indica que muchos de ellos dependen de alguien, muchos de ellos llevan años laborando para grandes empresas del estado, pocos son los trabajadores que son su propio jefe y esta situación repercute en su ingreso económico mensual.

Ingreso económico es la cantidad de dinero que una familia obtiene en un determinado tiempo, cumpliendo sus funciones correspondientes, sin aumentar ni disminuir sus activos netos, son fuentes de ingresos económicos, sueldos y salarios (80).

Al hablar del ingreso económico que perciben, nos indica que la mayoría tiene un ingreso de 850 a 1100 nuevos soles, manifiestan que no es suficiente para cubrir todos los gastos en general y tener una buena calidad de vida, la economía actual que presentan solo ayuda a solventar algunos gastos esenciales, pero en oportunidades les queda corto, por eso se les recomendó que ahorren y traten de buscar métodos para generar ingresos, ayudándose como familia, y que adquieran las cosas que consideran necesarias.

Tabla 3: Con relación al factor biológico y el estilo de vida de los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote, 2018, del total de adultos; el 63% (126), de sexo femenino la mayoría tienen estilo de vida no saludable, mientras que el 5,0% (10) de

mujeres tienen estilo de vida saludable. Por otro lado; el 27.5% (55) de adultos varones tienen estilo de vida no saludable.

Asimismo, no existe relación estadística significativa entre ambas variables ($X^2= 2.279$, $gl= 1$, $p= 0.131 >0.05$).

Estos resultados se asemejan con la investigación de Llontop M (27) donde concluye que no existe relación estadística significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales, así mismo, León K, (81) menciona que no existe relación estadística significativa entre el sexo y el estilo de vida, haciendo uso del chi cuadrado ($X^2 = 1,000$; $gl=1$; $p = 0,317 > 0,05$).de igual manera se asemeja a la investigación de Chero R, (82) teniendo en su estudio de investigación que no existe relación estadística significativa entre dichas variables y haciendo uso del chi cuadrado ($\chi^2 = 1,604$; $1 gl$ y $p>0,05$). Por otro lado, estos resultados difieren con la investigación de Arellano I, (83) menciona que, si existe relación estadística significativa entre el sexo y el estilo de vida, haciendo uso del chi cuadrado ($\chi^2 = 111.329$; $1 gl$ y $p<0.05$).

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

Podemos decir que el sexo de acuerdo con la OMS hace referencia al aspecto central del ser humano, a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a

través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales (85).

El sexo puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se viven y se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. La característica del sexo desarrollado, comprende el grado en que se experimenta la pertenencia a una de las categorías di mórficas (femenino o masculino). Es de suma importancia en la construcción de la identidad, parte de la estructura sexual, basado en el sexo, incluye todas las construcciones mentales y conductuales de ser hombre o mujer (86).

De esta forma podemos analizar las variables sexo y estilo de vida observando que no existe relación estadística significativa entre dichas variables. Por lo tanto, el sexo no determina el estilo de vida del adulto maduro, al contrario, nos llevó a darnos cuenta que ya sean mujeres u hombres, el estilo de vida que tengan es por elección propia o propio desconocimiento, el sexo no define ningún comportamiento, por lo cual se tiene que tener mucho cuidado, ambos géneros deben tener estricto cuidado con su salud y/o manera de vivir.

Tabla 4: Con relación a los factores culturales y el estilo de vida de los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B - Chimbote, 2018, el 37.5% de los adultos maduros tienen secundaria

completa y estilo de vida no saludable, mientras que; el 2.5% con secundaria completa tienen estilos de vida saludables.

No existe relación estadística significativa entre variables ($X^2=7.835$, $gl=6$, $p=0.250 > 0.05$).

Respecto a la religión, 58.5% de los adultos son católicos y tienen estilos de vida no saludable, mientras que; el 6% son católicos y tienen estilos de vida saludables.

No existe relación estadística significativa entre variables ($X^2=3.886$, $gl=4$ $p=0.422 > 0.05$).

Estos resultados se asemejan con la investigación Paredes E, (88) donde menciona que no existe relación estadística significativa entre la religión y el estilo de vida, haciendo uso del chi cuadrado ($X^2 = 4,436$; $gl=2$; $p = 0,109 > 0,05$) y Llontop M (17) quien concluye que no existe relación estadística significativa entre el Estilo de vida y los factores socioculturales. Por otro lado, estos resultados difieren con la investigación de Romo, D. (89) así mismo muestra la relación entre religión y estilos de vida, uso del chi cuadrado ($\chi^2 = 7.168$, $2gl$ y $p<0.05$) si existe relación estadísticamente significativa entre religión y estilos de vida.

La educación es una determinante social con gran porcentaje influenciado en el confort físico, mental y social. La formación es un factor básico para el desarrollo, por ende, requiere toda atención y

priorización del Estado. Una educación de calidad y en pertinencia se reflejará en una generación de seres humanos que construyan un desarrollo humano sostenible y saludable (90).

El grado de instrucción es la amplitud de cada persona de lograr nuevos conocimientos en el orden social, lo que accede a tener un mejor desenvolvimiento y desarrolla tanto en los ámbitos individuales, económicos, como colectivos; donde avala la salud de la persona, ya que la educación ayuda a afrontar mejor el medio en que vive y cambia su comportamiento a favor de la salud (91).

Con respecto al grado de instrucción de los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B, según los resultados obtenidos el grado de instrucción y los estilos de vida del adulto maduro, no existe relación estadística significativa entre ambas variables, la mayoría tienen grado de instrucción superior completa, en ese sentido los adultos maduros que circulan por esta etapa de vida, la educación puede cooperar al desarrollo de la cultura del envejecimiento y el aumento de la calidad de vida expresada en mayores estándares de su salud, felicidad y confort, por lo cual se llega a la conclusión que la edad no es un impedimento para estudiar.

La mayoría tienen grado de instrucción secundaria completa, mayormente el factor económico tiene influencia, para que no hayan podido culminar satisfactoriamente sus estudios, así mismo el que tengan familias numerosas con hijos en edad escolar y que se hayan dedicado a

trabajar a temprana edad o que se convirtieron en madres de familia a su corta edad.

La religión no es un elemento primordial para la adopción de un determinado estilo de vida en los adultos, ya que la religión y la fe están unidas entre sí. Afirmando que cada religioso está convencido de la única verdad de su religión y se halla dispuesto admitir las consecuencias de este convencimiento, sobre la fe transmitida de una generación a otra (92).

Con respecto a la religión es una parte de la actividad humana firme en creencias y prácticas unir lo considerado como divino o sagrado, de tipo existencial, moral y espiritual (93).

El carácter de la religión incluye la fe, la oración, la lectura personal de las escrituras, el meditar, ha sido razón también de análisis, con finales conveniente a los beneficios en el mantenimiento y restitución para la salud (93).

De esta manera en la actual investigación que se realizó a los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B, mediante la prueba estadística del chi cuadrado, se obtuvo que no existe relación estadística significativa entre el estilo de vida y el factor cultural: religión. Como se observa en esta investigación la religión que más practican los adultos maduros es la religión católica y tienen un estilo de vida no saludable. Respecto a la religión se fundamenta en los principios morales, las creencias a un ser supremo y la fe y devoción a sus valores

religiosos; no se relacionan con las conductas que optan las personas para un estilo de vida.

Tabla 5: Con relación a los factores sociales y estilos de vida del adulto maduro del Asentamiento Humano El Porvenir sector B _ Chimbote, 2018, respecto al estado civil el 43% son convivientes y tienen un estilo de vidas no saludable, mientras que el 3,0% que conviven tienen estilo de vida saludable.

No existe relación estadística significativa entre variables ($X^2= 3.886$, $gl=4$, $p=0.422 > 0.05$).

Con respecto a la ocupación el 29,0% son empleados con estilo de vida no saludable, mientras que; el 3,5% son empleados con estilo de vida saludable. No existe relación estadística significativa entre variables ($X^2= 0.946$, $gl=4$, $p=0.918 > 0.05$).

Con relación al ingreso económico el 40.5% de adultos que percibe un ingreso de 850 a 1100 nuevos soles tienen estilos de vida no saludables, mientras que; el 3,5% tienen un estilo de vida saludable. No existe relación estadística significativa entre variables ($X^2= 6.725$, $gl=3$, $p=0.081 > 0.05$).

Estos resultados se asemejan a la investigación de Llontop M, (27) quien concluye que no existe relación estadística significativa entre el estilo de vida y los factores sociales, así mismo; Chuman k, (94) donde

en sus resultados se evidencia que respecto al estado civil y el estilo de vida no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado.

También se asemeja a la investigación de León K, (95) donde en sus resultados se evidencia que el estado civil y el estilo de vida no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado. Al respecto la ocupación y el estilo de vida los resultados obtenidos se asemejan a la investigación de Jara E, (96) donde en sus resultados se evidencia que el estado civil y el estilo de vida no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado.

Por otro lado, el ingreso económico y el estilo de vida se asemejan a la investigación de Chávez M, (97) donde es sus resultados se evidencia que el ingreso económico y el estilo de vida no cumple la condición para aplicar la prueba de chi cuadrado.

Por otro lado, difiere con la investigación de Arellano I, (98) También se muestra la relación entre los ingresos económicos y el estilo de vida utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2=57.564$; 2gl y $p<0.05$) se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre estas variables.

El estado civil de las personas físicas determinada por sus relaciones de familia, provenientes del matrimonio o del parentesco, que establece ciertos derechos y deberes. Está integrado por una serie de hechos y actos de tal manera considerable y trascendental en la vida de las personas, que

la ley la toma en consideración, de una manera cuidadosa, para formar con ellos la historia jurídica de la persona (99).

Se entiende por estado civil la condición particular que determina a una persona en lo que hace a sus enlaces personales con individuos de otro sexo. El concepto de estado civil existe desde el instante en que el ser humano crea la institución del matrimonio, pero el mismo se asocia específicamente con la importancia que tiene el estado como institución política para organizar y regir el establecimiento de vínculos de este tipo (100).

La ocupación organiza una entidad que beneficia y promueve la participación e integración social a través de la adquisición, mantenimiento, aumenta o recupera el desempeño de actividades ligadas al auto mantenimiento y autocuidado, la educación, la productividad, el ocio y el juego, incidiendo en último término en la salud y bienestar individual (101).

El ingreso económico se vincula tanto con diversos aspectos económicos, pero también sociales ya que la existencia de los mismos puede decidir el tipo de calidad de vida de una familia o individuo. Los ingresos sirven además como motor para la futura inversión y crecimiento ya que, aparte de servir para desarrollar las condiciones de vida, pueden ser utilizados en parte para mantener y acrecentar la dinámica productiva (102).

Los adultos maduros de esta investigación más de la mitad perciben un ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles, manifestaron que a

veces no les alcanza para cubrir los gastos de la casa y mantener a toda la familia, esto impide que puedan satisfacer necesidades y pueden causar carencias en los alimentos, estudios de sus menores y traería como consecuencia problemas de salud, por lo cual se les recomendó adquirir cosas necesarias, que administren su dinero de manera prudente, y ahorren al máximo, deben enseñarles a los miembros del hogar a apoyar y así hacer equipo frente a esta crisis.

Al respecto la intervención del personal de salud es fundamental, la orientación y promover que el adulto maduro tome buenas decisiones de los hábitos que no puedan daño e ir mejorando poco a poco.

VI. CONCLUSIONES

- En los estilos de vida de los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B, la mayoría tienen un estilo de vida no saludable y menos de la mitad un estilo de vida saludable.
- En relación a los factores biosocioculturales de los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B, la mayoría son de sexo femenino, estado civil convivientes, profesan la religión católica, tienen un ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles, estado civil son conviviente, ocupación son empleados e ingreso económico de 850 a 1100 nuevos soles.
- Al aplicar la prueba chi cuadrado determinamos que no existe relación estadística significativa entre estilo de vida y los factores biosocioculturales: Sexo, religión. En los factores sociales, no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado porque más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5 entre estilo de vida y el grado de instrucción, estado civil, ocupación, ingreso económico.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS:

Recomendaciones:

- Difundir los resultados de esta investigación, para contribuir y enriquecer los conocimientos para mejorar los estilos de vida de los adultos maduros del Asentamiento Humano El Porvenir sector B, pues toda la información recopilada es para ayudar a mejorar la calidad de vida que llevan.
- Conocer la problemática, y permitir mejorar el estilo de vida de los adultos maduros de manera que les sirva para concientizar a los pobladores a la toma de conciencia y mantener un estilo de vida saludable y mantener un hábito de vida adecuado.
- Sensibilizar a las autoridades para poder así desarrollar alianzas estratégicas intersectoriales con instituciones y organizaciones sociales para la participación de programas preventivos y proyectos dirigidos a la salud en toda persona adulta madura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Becoña E, Vázquez F, Oblitas L. Promoción de los estilos de vida saludables. [Artículo en internet]. Bogotá. [Fecha de acceso 11 de Julio del 2019].
Disponible desde el URL:
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/7403/7421627>
2. Atlas mundial de la salud. Estilos de vida y factores de riesgo. 2018.
[documento de internet]. [Fecha de acceso 11 de Julio del 2019]. disponible en
URL : <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?hrjyjyjtidbloque=4>
3. Organización Mundial De La Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2017. [Documento en internet]. [Fecha de acceso 11 de Julio del 2019]. Disponible desde el URL:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdrgegregef?sequence=1
4. Organización Panamericana de la Salud Honduras. Patologías crónicas no Transmisibles. [Base de datos en línea] 2018. [Fecha de acceso 24 de junio del 2019].URL Disponible en:
https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_content&view=article&id=1631:taller-de-validacion-de-protocolo-asistencial&Itemvfggrtyrid=260
5. Organización Mundial de la Salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial 2019.[Fecha de acceso 10 de junio del 2019 Disponible en
URL : https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
6. Es Salud. Manual de reforma de vida. [Documento en internet] .[Fecha de acceso 10 de junio del 2019].Disponible en URL:

<http://www.essalud.gob.pe/downloads/M001%20%20Manual%20de%20Reforma%20de%20Vida.pdf>

7. Organización mundial de la salud en Ginebra. El estilo de vida ‘no saludable’ causa 16 millones de muertes al año en adultos maduros. [Base de datos en línea]. 2018. [Fecha de acceso 24 de junio del 2019]. URL Disponible en: https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
8. El mundo. Estilo de vida de adultos maduros ha cambiado radicalmente en México año [Base de datos en línea] 2019. [Fecha de acceso 24 de junio del 2019]. URL Disponible en: <https://www.elmundo.net/salud-yfamilia/estilo-de-vida-de-adultos-mayores-ha-cambiado-radicalmente-en-m%C3%A9xico>
9. Vera A, Hernández B. Documento de guía alimentación saludable en Colombia 2017. [En línea]. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL : <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/NA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>
10. Perú: Encuesta demográfica y de salud familiar. Endes 2019. [Fecha de acceso 09 de mayo del 2020] Disponible en URL : https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_adulto_mayor_oct_nov_dic2019.pdf
11. Perú 21. Tacna es la región con más casos de personas con sobrepeso, Minsa. 2019. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL: <https://peru21.pe/peru/tacna-region-casos-personas-sobrepesominsa-4844955954>

12. Cruzado L. Chimbote: casos de diabetes se incrementan en 10 por ciento. 2018. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL : <https://www.elpopular.pe/actualidad-policiales/2018-11-12-chimbote-casosdiabetes-incrementan-10-ciento11656545>
13. Red Pacífico Norte. Oficina de estadística. Puesto de salud la unión. 2019
14. Serrano M, Estilo de vida y estado nutricional del adulto maduros del Centro de salud Venezuela de la Ciudad de Machala [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ecuador, 2019. Disponible en URL : <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARIA%20SERRANO.pdf>
15. Santos M. Enfermedades crónicas no transmisibles en adultos maduros del Centro de Salud. [Trabajo para optar el título de licenciatura en enfermería]. Ambuqui, 2019. Disponible en URL : <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7578/1/06%20ENF%20867%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
16. Plaza A. Estilo de vida de los adultos maduros en la sede social del instituto ecuatoriano seguridad social de la ciudad de esmeraldas [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ecuador, 2019. Disponible en URL : <https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/1301/1/PLAZA%20CABEZAS%20%20ALBA%20GISSELA.pdf>
17. Mejía I, Galarza A. Estilo de Vida de los Migrantes Adultos Maduros Estadounidenses Residentes en la Cuidad de Cuencas. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Ecuador, 2019. Disponible en URL: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/Tesis%20Pregrado.pdf>

18. Sanango G. Factores biopsicosociales que influyen en el estado nutricional del adulto maduro de la parroquia Cuchil, sigsig 2019. [Tesis previa de título de especialista en Medicina Familiar y Comunitaria]. Ecuador, 2019. Disponible en
URL:<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/5569/1/Tesis.pdf>
19. Taco, S., y Vargas, R. Estilo de vida y estado nutricional del adulto maduro en el Distrito de Polobamba. [Trabajo para optar el título de licenciatura en enfermería]. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2019. Disponible en URL: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/379>
20. Ruiz E, Ruiz H, Guevara L, Ortecho H, Salazar R, Torres C. Factores de riesgo cardiovascular en adultos maduros. Horizonte médico. [Internet]. 2019 Jul [citado 2019 Oct 25]; 15(3): 26-33. Disponible en:
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2015000300005&lng=es.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2015000300005&lng=es)
21. Ramos C. estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Sector.VI [Tesis para optar el título de licenciatura en enfermería] Chonta 2019. Disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/1258>
22. Sandoval S. Teoría de Nola Pender. [Fecha de acceso 24 de junio del 2019].URL Disponible en: https://es.slideshare.net/selene_sandoval/teora-denola-j-pender
23. Díaz del Olmo A. Estilos de vida y cuidados preventivos en la hipertensión arterial del adulto maduro, centro de salud Carlos Protzel. 2019[Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima, 2019. Disponible en URL:

[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/44956/TESIS%
2](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/44956/TESIS%20DIAZ%20DEL%20OLMO%20ILIZARBE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[0_DIAZ%20DEL%20OLMO%20ILIZARBE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/44956/TESIS%20DIAZ%20DEL%20OLMO%20ILIZARBE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

24. Velásquez N. Estilo de vida y factores biosocioculturales en Adultos Maduros. Mercado 2 de mayo [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] 2 de Mayo 2019 : Disponible en URL:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/716>

25. Chorres P. Apoyo familiar y estilos de vida en el adulto maduro del Asentamiento Humano. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Chimbote, 2019. Disponible en URL:

<http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/2583>

26. Hipólito R. Determinantes de la salud en Adultos Maduros. Asentamiento Humano los Cedros. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Nuevo Chimbote, 2019. Disponible en URL :

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/1243>

27. Llontop M. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro del Asentamiento Humano Costa Verde - Nuevo Chimbote, 2019 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote, 2019. Disponible en URL:

[file:///D:/Downloads/Uladech_Biblioteca_virtual%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/Uladech_Biblioteca_virtual%20(1).pdf)

28. Marck L. Modelo de la salud. [Fecha de acceso 24 de junio del 2019].URL

Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/296022996/Modelo-de-Salud-de-Marc-Lalonde>

29. Teoría de Nola Pender. [Fecha de acceso 24 de junio del 2019].URL

Disponible en: <https://es.slideshare.net/ /teoria-de-nola-j-pender>

30. Aristizábal, G., Blanco, M., Sánchez, A., Ostiguín, R. El Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión.

Enfermería Universitaria ENEO-UNAM. 2011; 8(4): 16-23.

31. Meiriño J, Vásquez M, Simonetti C, Palacio M. Nola Pender. [Internet]. [Fecha

de acceso 24 de junio del 2019]. URL Disponible en:

<http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>

32. Pender N. Promoción de la salud, dimensiones en salud. [Internet]. [Fecha de acceso 24 de junio del 2019]. URL Disponible en:

<https://www.monografias.com/docs/Ensayo-promocion-de-la-salud-nolapender-P3Y37GNCMZ>

33. Elejalde M. Principales Enfoques Que Han Dominado La Promoción De Salud Y Su Influencia En La Práctica De Enfermería Comunitaria. [Internet]. [Fecha

de acceso 24 de junio del 2019]. URL Disponible en:

<http://www.ilustrados.com/tema/13056/principales-enfoques-dominadopromocion-salud-influencia.html>

34. Gonzales J. alimentación saludable. 2019.[Fecha de acceso 10 de junio del 2019].Disponible en URL : <https://www.significados.com/alimentacion/>

35. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Fecha de acceso 24 de junio del 2019].URL Disponible en:

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

36. Piedrola G. Concepto de salud. [Fecha de acceso 10 de junio del

- 2019]. Disponible en URL :
<https://pochicasta.files.wordpress.com/2009/03/concepto-de-salud.pdf>
37. Celis Autorrealización personal. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL:
<https://www.sebascelis.com/autorrealizacionpersonal/>
38. Pérez K. y Merino M. Redes de apoyo social. 2016. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL : <https://definicion.de/red-de-apoyo/>
39. Ministerio de Salud. Manejo del estrés. Salvador. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL :
https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2016_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf
40. Ucha F. Característica Biológica. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL :
<https://www.definicionabc.com/general/serhumano.php>
41. Díaz P. Economía Social. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL : <https://www.econlink.com.ar/economia-social>
42. Oehha. Nivel educativo. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL : <https://oehha.ca.gov/calenviroscreen/indicator/nivel-educativo>
43. Estilo de vida conceptos [Base de datos] revistad medica [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstreaftrem/handle/UPEU/392/Shirley_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y8898
44. Factores biológicos, sociales y culturales. [Fecha de acceso 30 de Julio del

- 2020]. Disponible en URL:
<http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/1898/27200.pdf?sequen>
45. Diccionario online de la Real Academia Española. [internet]. [Fecha de acceso 30 de Julio del 2020]. Disponible en URL: <https://dle.rae.es/adulto>
46. Robles C. Metodología Cuantitativa y Cualitativa [internet]. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL :
<https://es.slideshare.net/robles585/la-investigacin-cuantitativa>
47. Cano A. Estudio de corte transversal [internet]. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL :
<https://prezi.com/8wj4vmlf22mj/estudiode-corte-transversal/>
48. Schoenbach V. Diseños de estudio analítico. [Monografía en internet]. 2013. [citado el 25 de octubre. 2018]. Disponible en URL:
<http://www.epidemiolog.net/es/endesarrollo/DisenosDeEstudioAnaliticos.pdf>
49. Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas maduras [Base de datos] revistad humanidades [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/392/Shirley_Tesis_bac_hiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. Quispe K. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona [internet]. [Fecha de acceso 10 de junio del 2019]. Disponible en URL:
<https://prezi.com/pvxxp0oyeoxr/estilo-de-vida-y-factores-biosocioculturalesde-la-persona/>

51. OMS. Factor biológico sexo. [Fecha de acceso 11 de julio del 2020] 2018. Disponible en URL : <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/genhtvder12354>
52. National geographic. [Base de datos en línea] que es la religión [Fecha de acceso 25 de octubre del 2018] Disponible en URL : <http://www.nationalgeographic.es/historia/que-es-la-religion>
53. Eutast. [Base de datos en línea] Nivel de instrucción [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL: http://www.euat.eus/documentos/opt_0/tema_165/elem_2376/definicion.html
54. Escalona A. [Base de datos en línea] concepto de estado civil [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL: <https://deconceptos.com/cienciasjuridicas/estado-civil>
55. Ucha F.[Base de datos en línea] Definición de ocupación [citado el 25 de octubre. 2018] Disponible en URL: <https://www.definicionabc.com/social/ocupacion.php>
56. Bembribe C. [Base de datos en línea] Definición de ingresos [citado el 25 de octubre. 2018. Disponible en URL: <https://www.definicionabc.com/economia/ingresos.php>
57. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2018. [Citado el 25 de octubre. 2018]. Disponible en URL: <https://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
58. Domínguez J. Código de ética para la investigación. ULADECH. 2019.Chimbote

59. Chávez M. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro, Asentamiento Humano Santa Rosa del Sur, Chimbote [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2015. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8554/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_DE_VIDA_CHAVEZ_NINATANTA_MARIA_ELENA_LUZMILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
60. Ramos C. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto. Sector VI. CHONTA. SANTA MARIA [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1258/ADULTO_ESTILOS_RAMOS_DAMAZO_CARMEN_ROSA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
61. Alderete K, Gonzales S. Estilos de vida de los adultos maduros hipertensos del centro integral del adulto maduro de la Municipalidad provincial de Chupaca [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Huancayo: Universidad Privada de Huancayo; 2017.
62. Metlife. Estilo de vida saludable. [Portal en Internet] 2018 [Citado el 12 mayo del 2020]. Disponible en URL: <https://www.metlife.es/blog/saludbienestar/primer-paso-hacia-estilo-vida-saludable/>
63. Cabrera J. Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano. Revista latinoamericana de derechos humanos. 2018.

64. Ecured. Estilo de vida. 2018 [Citado el 11 mayo del 2020]. Disponible en URL: https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida#Estilos_de_vida_saludables
65. Definición. Alimentación saludable. 2018 [Citado el 26 abril del 2020].
Disponible en URL: <https://definicion.mx/alimentacion/>
66. Revenga J. Definición y características de una alimentación saludable.
[Documento en Internet]. España. 2018. [Citada el 26 de abril del 2020].
Disponible en URL: <https://juanrevenga.com/2013/03/que-es-una-alimentacion-saludable-y-cuales-deberian-ser-sus-caracteristicas/>
67. León K. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento humano 10 de setiembre – Chimbote, 2017 [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Chimbote. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2017.
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1258/ADULTO_ESTILOS_RAMOS_DAMAZO_CARMEN_ROSA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
68. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos maduros del Asentamiento humano estrella de nuevo amanecer, la Joya- Arequipa, 2018[Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Huaraz. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2018.
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/1258/ESTILOS_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_FLORES_NARSIZO_YOMIRA.pdf?sequence=3&isAllowed=y

69. Echabaute, Zorilla A. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos maduros de la agrupación familiar santa rosa de san juan de Lurigancho, 2019[Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] lima. Universidad María Auxiliadora. Perú: 2019.
70. Mikhailova M. Autorrealización: ¿para qué necesitamos realizarnos? [Internet]. 2018 [Citado 30 de octubre del 2019]. Disponible en URL: <https://mariamikhailova.com/2016/04/18/autorrealizacion-para-que-necesitamos-realizarnos/>
71. Avelino Y. Estilo de vida de los usuarios del programa del adulto maduro del Hospital Regional docente de Trujillo – 2015 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en trabajo social] Trujillo. Universidad nacional de Trujillo. Perú: 2018.
72. Gensollen A. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros. Asentamiento Humano de los cedros – Nuevo Chimbote – 2015 [Tesis para optar el título Profesional de licenciada en enfermería] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2017
73. García A. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento Humano Sánchez Milla – Nuevo Chimbote, 2015 [Informe de tesis para optar el título Profesional de licenciada en enfermería] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2017.
74. Yarlequé, N. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduros A. H. Julia Barreto de Nuevo Chimbote, 2019. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2019.

75. Porpoatto M. Sexo. 2016 [Citado el 20 de noviembre de 2019] Disponible en URL: <https://quesignificado.com/sexo/>
76. Mendoza R. Grado de instrucción [Artículo en internet]. [Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en URL: <http://www.definicionabc.com/general/instruccion.php>
77. Durkheim, E. Teoría general de la religión. Concepto de religión. [Internet]. 2017 [Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en URL: <http://www.angelfire.com/planet/danielmr/Emile%20Durkheim/Teor%EDa%20General%20de%20la%20Religi%F3n%20%20Concepto%20de%20Religi%F3n.htm>
78. Ministerio de Salud. Estado civil [Artículo en internet]. 2015 [Citado el 20 de noviembre de 2019] Disponible en URL: http://es.wikipedia.org/wiki/Estado_civil
79. The Free Dicctionary 2019 Larousse Editorial, S.L Ocupación. [Citado el 20 noviembre del 2019]. Disponible en URL: <http://es.thefreedictionary.com/ocupaci%C3%B3n>
80. Alejandro V. Canasta familiar más cara y los precios siguen estancados. [Portal en Internet]. 2017. [Citado el 20 noviembre del 2019]. [1 pantalla]. Disponible en URL: http://www.diariolaprimeraperu.com/online/economia/canastafamiliar-mascara-y-salarios-siguen-estancados_57197.html
81. León K. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento humano 10 de setiembre – Chimbote, 2017 [Tesis para optar el

- título de licenciada en enfermería] Chimbote. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2017.
82. Chero R. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Nuevo Edén – Nuevo Chimbote, 2018 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Chimbote. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2018.
 83. Arellano I. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor – Casa grande 2016 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Trujillo. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2019
 84. Ramos, M. Estilo de vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos Maduros del Centro Poblado Luriamá – Lima, 2017. [Informe de Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Lima. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2018.
 85. Girondella L. ¿Qué son sexo y género? Definiciones [internet]. [Citado el 20 noviembre del 2019]. Disponible desde el URL: <http://contrapeso.info/2012/sexo-y-genero-definiciones/>
 86. Cribillero M. Estilo de vida y Factores Biosocioculturales del Adulto maduro. Pueblo Jove el Progreso – Chimbote, 2018 [Informe de Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Chimbote. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2015.
 87. Paredes E. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro del Asentamiento Humano Sánchez Milla. Nuevo Chimbote, 2018[Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Chimbote. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2017.

88. Romo D. Estilos de vida y factores biosocioculturales del maduro en el distrito de San Juan de Iscos, 2017[Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Chimbote. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2017.
89. Eutast. [Base de datos en línea] Nivel de instrucción [citado el 25 de octubre. 2018]disponible en URL:http://www.eustat.eus/documentos/opt_0/elem_2376/definicion.html
90. Mendoza R. Grado de instrucción [Artículo en internet]. [Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en URL: <http://www.definicionabc.com/general/instruccion.php>
91. Council of Europe. Religión y Creencias [internet]. Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en URL: <https://www.coe.int/es/web/compass/religion-and-belief>
92. Religión. [Artículo de internet]. Currículo de educación inicial. [Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en URL:<https://es.thefreedictionary.com/religion>
93. González T. Las creencias religiosas y su relación con el proceso salud enfermedad. [Revista en internet]. [Citado el 20 noviembre del 2019] Disponible en: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/2004-2b/vol7no2art2.pdf>
94. Chuman K. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adulto maduro. Asentamiento Humano Vista al Mar II – Nuevo Chimbote, 2018[Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2017.

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8554/ADULTOS_MADUROS_ESTILO_DE_VIDA_CHUMAN_GONZALES_ROSA_ALVINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

95. León K. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Asentamiento humano 10 de setiembre – Chimbote, 2017 [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Chimbote. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2017.

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/ADULTOS_MADUROS_ESTILO_DE_VIDA_LEÓNMANRIQUEMARIA_ELENA_LUZMILA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

96. Jara E. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Centro poblado tambo real antiguo _ santa, 2018 [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Chimbote. Universidad Los Ángeles de Chimbote.

Perú: 2017

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/JARAEGUISQUIZA_FERNANDA_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

97. Chávez M. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro, Asentamiento Humano santa rosa del sur, Chimbote, 2018 [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería] Chimbote. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2017.

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8554/ADULTOS_MADUROS_ESTILO_DE_VIDA_CHAVEZ_MARQUINAJOSÉ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

98. Arellano I. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro – Casa Grande 2018 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería] Trujillo. Universidad Los Ángeles de Chimbote. Perú: 2019.
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8554/ADULTOS_MADUROS_ESTILO_DE_VIDA_ARELLANOIRRIVARRENMARIA_ELENA_.pdf?sequence=1&isAllowed=y
99. Núñez, M. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Maduro del Distrito de Huasta –Bolognesi, 2018. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú.
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/12354/ADULTOS_MADUROS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
100. Valencia, O. Derecho civil. Tomo 1. Enciclopedia abierta. España, 2018. [Serie Internet] [Citado el 20 noviembre del 2019]. Disponible en URL:
<http://es.wikipwdia.org/wiki/tiposdefamilia,tiposdeviviendaymonografia.com>
101. Definición de ocupación. [Portada en internet]. 2018 [Citado el 20 noviembre del 2019]. Disponible en URL: <https://definicion.de/ocupacion/>
102. Ucha F. Definición de Ingreso familiar [internet] [Citado el 20 noviembre del 2019]. Disponible en URL:
<https://www.definicionabc.com/economia/ingreso-familiar.php>



ANEXO N° 01

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE ESTILO DE VIDA

No.	Ítems	CRITERIOS			
	ALIMENTACIÓN				
1	Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Consume de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas.	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.	N	V	F	S
6	Lee Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
	ACTIVIDAD Y EJERCICIO				
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
	MANEJO DEL ESTRÉS				

9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siesta, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S
APOYO INTERPERSONAL					
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 médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S

24	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas: cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

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

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos

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?

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| De 400 a 650 nuevos soles () | De 650 a 850 nuevos soles () |
| De 850 a 1100 nuevos soles () | Mayor de 11000 nuevos soles () |



ANEXO N° 03

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA

ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la formula 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 EL PORVENIR
SECTOR B_ CHIMBOTE, 2018**

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

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

FIRMA

.....

DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

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



CAMILA ALEJANDRA RUIZ SAGAL

75087025