

---

**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

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

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES  
BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO.  
ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS  
MILAGROS - CHIMBOTE, 2018**

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

**AUTORA**

**CASTILLO PALACIOS, LUHANA ELIZABETH  
ORCID: 0000-0001-7770-2711**

**ASESORA**

**VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA  
ORCID: 0000-0001-5412-2968**

**CHIMBOTE - PERÚ**

**2022**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTORA**

Castillo Palacios, Luhana Elizabeth

ORCID: 0000-0001-7770-2711

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

### **ASESORA**

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**

**Cotos Alva, Ruth Marisol. Presidenta**

**ORCID: 0000-0001-5975-7006**

**Romero Acevedo, Juan Hugo. Miembro**

**ORCID: 0000-0003-1940-0365**

**Cerdan Vargas, Ana. Miembro**

**ORCID: 0000-0001-8811-7382**

**HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR**

DRA. ENF. COTOS ALVA, RUTH MARISOL

**PRESIDENTE**

DR. ROMERO ACEVEDO JUAN HUGO

**MIEMBRO**

MGTR. CERDAN VARGAS ANA

**MIEMBRO**

DRA. ENF. VILCHEZ REYES, MARIA ADRIANA

**ASESORA**

## **DEDICATORIA**

A Dios, porque siempre me dio la fortaleza y sabiduría necesarias para salir adelante ante cualquier adversidad que se propuso en el camino.

A mi madre María Elizabeth Palacios Flores, por haberme apoyado en todo momento, quien con sus ejemplos y virtudes supo guiarme por el camino del bien y enseñarme a triunfar en la vida.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios en primer lugar por haberme dado la vida, una madre hermosa, sobre todo por darme una oportunidad para culminar mi carrera profesional.

Agradezco de manera especial a mi asesora. MARIA ADRIANA VILCHEZ REYES, quien, con su conocimiento, apoyo y dedicación brindada en este proceso de asesoramiento, supo guiar paso a paso al desarrollo del presente proyecto desde el principio hasta su culminación, ya que sin ella no tendría los resultados obtenidos.

## RESUMEN

Los estilos de vida son comportamientos aprendidos durante el transcurso del ciclo vital; estas conductas forman parte de la vida del adulto maduro y son influenciadas por las características personales y los factores Biosocioculturales, es por ello, que el objetivo de la presente investigación es; Determinar la relación entre los estilos de vida y los factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, Chimbote, 2018. El estudio es de corte transversal con un diseño descriptivo correlacional, de tipo cuantitativo. La población fue de 150 adultos maduros, a quienes se les aplicaron los siguientes cuestionarios: Escala de Estilos de Vida y Cuestionario sobre Factores Biosocioculturales. La técnica que se utilizó fue la entrevista y la observación. Logrando obtener los siguientes resultados y conclusiones: más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo tiene estilo de vida saludable. En relación con los factores biosocioculturales tenemos que la mitad son de sexo femenino. Menos de la mitad profesan la religión católica, su ocupación es empleados, tienen grado de instrucción primaria completa, con un ingreso económico de 400,00 - 650, 00 nuevos soles y su estado civil son casados. Al realizar la prueba de chi cuadrado se encuentra que existe relación entre el estilo de vida y el factor biológico; sexo, grado de instrucción y estado civil. No existe relación entre las variables, estilo de vida y los factores biosocioculturales; religión e ingreso económico.

**Palabras clave:** Adulto maduros, estilo de vida, factores

## ABSTRACT

Lifestyles are behaviors learned during the life cycle; These behaviors are part of the life of the mature adult and are influenced by personal characteristics and biosociocultural factors, which is why the objective of this research is; To determine the relationship between lifestyles and biosociocultural factors in the Mature Adult of the Señor de los Milagros Human Settlement, Chimbote, 2018. The study is cross-sectional with a quantitative correlational descriptive design. The population was 150 mature adults, to whom the following questionnaires were applied: Life Styles Scale and Questionnaire on Biosociocultural Factors. The technique used was interview and observation. Obtaining the following results and conclusions: more than half have an unhealthy lifestyle and a significant percentage have a healthy lifestyle. In relation to the biosociocultural factors we have that half are female. Less than half profess the Catholic religion, their occupation is employees, they have completed primary education, with an economic income of 400.00 - 650.00 new soles and their marital status is married. When performing the chi square test, it is found that there is a relationship between lifestyle and the biological factor; gender, educational level and marital status. There is no relationship between the variables, lifestyle and biosociocultural factors; religion and economic income.

**Keywords:** Mature Adults, lifestyle, factors

## ÌNDICE DE CONTENIDOS

	<b>Pag.</b>
<b>1. TÌTULO DE LA TESIS.....</b>	<b>i</b>
<b>2. EQUIPO DE TRABAJO.....</b>	<b>ii</b>
<b>3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....</b>	<b>iii</b>
<b>4. HOJA DE DEDICATORIA.....</b>	<b>iv</b>
<b>5. HOJA DE AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>v</b>
<b>6. RESUMEN.....</b>	<b>vi</b>
<b>7. ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>8. CONTENIDO.....</b>	<b>viii</b>
<b>9. ÍNDICE DE TABLAS Y CUADROS.....</b>	<b>ix</b>
<b>10. INDICE DE GRÁFICOS .....</b>	<b>x</b>
<b>I. INTRODUCCIÒN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. REVISIÒN DE LITERATURA.....</b>	<b>10</b>
<b>III. HIPÒTESIS DE LA INVESTIGACIÒN.....</b>	<b>25</b>
<b>IV. METODOLOGÌA</b>	
4.1 Diseño de la Investigación.....	<b>26</b>
4.2 Poblaciòn y muestra.....	<b>26</b>
4.3 Definiciones Y Operacionalizaciòn De Variables.....	<b>27</b>
4.4 Técnicas e instrumentos de recolecciòn de datos.....	<b>31</b>
4.5 Plan de análisis.....	<b>33</b>
4.6 Matriz de consistencia.....	<b>35</b>
4.7 Principios éticos.....	<b>36</b>
<b>V. RESULTADOS</b>	
5.1 Resultados.....	<b>38</b>
5.2 Análisis de resultados.....	<b>46</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>65</b>
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	<b>66</b>
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	<b>67</b>
ANEXOS.....	<b>83</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pag.</b>
<b>TABLA 1:</b> ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....	38
<b>TABLA 2:</b> FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....	39
<b>TABLA 3:</b> FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....	43
<b>TABLA 4:</b> FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....	44
<b>TABLA 5:</b> FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....	45

## INDICE DE GRÀFICOS

	<b>Pag.</b>
<b>GRÀFICO DE LA TABLA 1. ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....</b>	38
<b>GRÀFICO DE LA TABLA 2. SEXO DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....</b>	40
<b>GRÀFICO DE LA TABLA 3. GRADO DE INSTRUCCION DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....</b>	40
<b>GRÀFICO DE LA TABLA 4. RELIGION DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....</b>	41
<b>GRÀFICO DE LA TABLA 5. ESTADO CIVIL DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....</b>	41
<b>GRÀFICO DE LA TABLA 6: OCUPACION DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....</b>	42
<b>GRÀFICO DE LA TABLA 7. INGRESO ECONOMICO DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS_CHIMBOTE, 2018.....</b>	42

## I. INTRODUCCIÓN

Un estilo de vida poco saludable puede afectar el estilo de vida saludable de un adulto. Ha aumentado el número de personas en el mundo que no hacen ejercicio. Lo mismo ocurre con los fumadores y los alcohólicos. Por ejemplo, el consumo de comida rápida como la comida enlatada. Estos malos estilos de vida son un factor importante en el desarrollo de la enfermedad y también están deteriorando la salud de los adultos maduros en todo el mundo, lo que lleva a una mayor prevalencia. El impacto del sobrepeso y la obesidad está aumentando a nivel mundial y es un problema de salud pública creciente. En todo el mundo, aproximadamente 2,16 millones de adultos tienen sobrepeso y 1,12 millones son obesos (1).

Un posible riesgo para la salud es el desarrollo de sobrepeso y obesidad. (OMS) afirma que 6 de cada 10 muertes son causadas por enfermedades no transmisibles, las cuales son consideradas epidemias del siglo XXI. Adultos y mujeres tienen altos índices de sobrepeso y obesidad en la costa peruana, según la Oficina del Estado Nutricional (2).

Entre los factores crecientes están la obesidad, el sedentarismo, el estrés, la ansiedad y la depresión, y se calcula que una de cada cinco personas tiene o ha sufrido depresión en algún momento de su vida. Una de las diez principales causas, factores de riesgo relacionados con enfermedades crónicas y solo cinco factores relacionados con la dieta y la actividad física (3).

En América Latina, las causas de muerte en adultos maduros son: enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, enfermedades crónico degenerativas, consumo de sustancias nocivas, etc., y la morbilidad y la

mortalidad continúan aumentando y con tendencia al alza en todo el hemisferio. Se estima que la cantidad de personas con diabetes en los Estados Unidos casi se duplicará, de 35 millones en 2000 a 64 millones en 2025. En menos de 20 años, eso significa que cada 10 personas en el hemisferio occidental tendrán diabetes (4).

A nivel mundial, la mala alimentación es un factor de riesgo de morbilidad y mortalidad, y puede provocar infecciones o diversas enfermedades crónicas relacionadas con la edad. La alta incidencia de sobrepeso y obesidad en adultos se debe a la inactividad física. algún tipo de actividad física. En Cuba, el estilo de vida del adulto maduro mejora la calidad de vida a través de medidas gubernamentales y avances en la medicina, la alimentación, el deporte y los deportes que favorecen el crecimiento adulto (5).

Según la OMS, esta enfermedad tal como la obesidad y le sobrepeso, afecta a más de mil millones de personas a nivel internacional, de las cuales trecientos millones sufren de obesidad. Como se sabe esta enfermedad tiene como consecuencia el sedentarismo, el estrés y la depresión. Se estima que aproximadamente, tres millones de personas fallecen a causa de esta enfermedad (6).

En Chile, el 65% de los adultos maduros entre 25 y 64 años han podido culminar de estudiar, el 57% de ellos refieren que su estilo de vida es bueno, ya que realizan ejercicios tres veces por semana, consumen frutas a diario, no consumen bebidas azucaradas y se cuidan para no padecer de diabetes, obesidad y sobrepeso (7).

Según la **Encuesta Europea de Salud en España del año 2020**, el 44.9% son de sexo masculino y padecen de sobrepeso, al igual que el 30.6% son sexo femenino. Existe una gran diferencia entre hombres y mujeres que padecen de obesidad. Por ello el estilo de vida en España no es saludable (8).

En Estados Unidos, el inadecuado estilo de vida de sus habitantes va en aumento, ya que prefieren consumir alimentos envasados que los encuentran en todos lados y de fácil acceso, es por ello que el 60% tiene un inadecuado estilo de vida, siendo susceptibles a padecer de enfermedades no transmisibles (9).

Perú, es un país en donde incrementa la tasa poblacional, el ritmo de trabajo a diferencia de otros años ha cambiado al igual que la esperanza de vida, debido al cambio en su estilo de vida. tanto hombres como mujeres trabajan muchas horas al día, lo que conlleva a que consuman comida rápida. En estos años han aumentado las cifras de diabéticos, problemas cardíacos, obesidad, entre otros. La tasa de obesidad es de 13% de la población y el 35% tiene obesidad en el Perú (10).

En la Dirección Regional de Salud de Ancash, el principal motivo de consulta es en la edad adulta, la cual está asociada a enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades degenerativas, sobrepeso y obesidad, condición que irá desapareciendo paulatinamente y siendo nociva para la salud de los adultos, por lo que es causada por hábitos poco saludables adquiridos. Y se manifiesta en la vejez, por lo que se debe abordar a la mujer según diferentes enseñanzas sobre estilos de vida saludables y no saludables, y su plena relación con factores socioculturales bioculturales, para luego actuar y reforzar las habilidades básicas de la vida en esta etapa (11).

Similarmente; La población adulta representa el 10% de la población total, donde los índices de desnutrición, sobrepeso y obesidad son elevados. Ahora hay 2.907.138 adultos, un aumento del 3,3% anual y para 2021 se espera que esta población alcance las 3.727.000 personas, o el 11,2%. Según la descripción detallada, las provincias con mayor número de habitantes son: Arequipa, Moquegua, Lima y la provincia Constitución del Callao (11).

Perú tiene alrededor del 10% de la población, alrededor de 3 millones de personas, y todo el país tiene más de 60 años. Según estimaciones y proyectos, el 74,95% (15,58356) de los adultos mayores tienen un estilo de vida saludable en la ciudad y el 25,05% tienen un estilo de vida no saludable (12).

Frente a esta realidad problemática no escapan los adultos maduros del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, su ubicación es, por el sur con la Urb. El Trapecio, por el norte con la Urb. La Libertad, por el Este, con el Pueblo Joven San Juan y por el Oeste, con el Océano Pacífico. Pertenece a la Jurisdicción del Puesto de Salud Florida Baja, que se encuentra ubicada en Jr. Moquegua N 200 Ancash - Santa - Chimbote, limita por el sur con el Distrito de Nuevo Chimbote, al norte con el Hospital La Caleta, al oeste con el Océano Pacífico, al este con la Red de Salud Pacífico Norte (13).

El Asentamiento Humano cuenta con los servicios básicos como: agua, desagüe y luz eléctrica, el carro recolector de basura pasa todos los días, además cuenta también con un local multiuso, no cuenta con parque recreativo, cuenta con un espacio para la construcción de un Complejo Deportivo, cuenta con una capilla, cuenta con un Jardín de Inicial “Caritas Felices” N – 323, sus viviendas están construidas de material noble y algunas de material mixta. Las principales

actividades a que se dedican los adultos maduros son: obreros, comerciantes, moto taxistas, profesores, amas de casa, electricistas, albañiles, carpinteros, policías, trabajadores de serenazgo y las enfermedades que aquejan a esta población son: hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad (13).

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

**¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano Señor de los Milagros Chimbote, 2018?**

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

Determinar la relación entre los estilos de vida y los factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, Chimbote, 2018.

Para poder conseguir el objetivo general, se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Valorar el estilo de vida en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, Chimbote, 2018.
- Identificar los factores Biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, Chimbote, 2018.

La vida del pueblo del Perú; la tecnología ha hecho posible el trabajo incluyendo el uso de computadoras, lo que ha provocado un aumento del sedentarismo, alto consumo de comida rápida y consumo de sustancias nocivas.

Para la profesión de enfermería es de primera importancia ya que puede organizar programas estratégicos que promuevan estilos de vida saludable entre los usuarios, potenciando así su liderazgo en el equipo médico desde la educación y la prevención.

La realización de este trabajo de investigación también es apropiada para que nuestras autoridades regionales y municipales, que corresponden al sector salud en el Perú, así como a la población estudiada, determinen identificar sus factores de riesgo y se motiven a integrar cambios en su comportamiento que tiendan a promover la salud, ya que comprender los estilos de vida de las personas puede reducir el riesgo de enfermedades y mejorar la salud y el bienestar de las personas; así como mejorar la calidad de vida.

Los resultados que se obtengan de la encuesta realizada serán puestos a disposición de las autoridades del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, para que en una reunión informen a sus pobladores, para que tomen conciencia del estilo de vida inadecuado que llevan, por daña inconscientemente tu salud y esto se verá reflejado en el futuro y las consecuencias serán terribles.

Este estudio también es importante, porque los resultados obtenidos contribuirán a mejorar la atención integral a los adultos del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, donde se podrá disminuir los factores de riesgo y mejorar los estilos de vida de los adultos del Asentamiento Humano los Milagros.

Esta investigación de tipo cuantitativo, estuvo constituida por 250 adultos maduros, se obtuvieron los siguientes resultados y conclusiones: La mayoría de adultos presentan un estilo de vida no saludable, profesan la religión católica. La mitad son de sexo femenino. Menos de la mitad su ingreso económico es de 400.00

a 650.00 nuevos soles. Menos de la mitad son casados, tienen primaria completa y son empleados. Al realizar la prueba de chi cuadrado se encuentra que si existe relación entre el estilo de vida y el factor biológico; sexo, grado de instrucción y estado civil. No existe relación entre las variables, estilo de vida y los factores biosocioculturales; religión e ingreso económico.

## **II. REVISION DE LITERATURA**

### **2.1. Antecedentes de la investigación:**

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación:

#### **A Nivel Internacional:**

**Durán S, Sánchez H, Valladares M, López A, Valdés P, Herrera T, (14).** En su investigación titulada “Actividad física y perfil de estilos de vida de Promotores de la Salud en Adultos, Chile, 2018. El cual tuvo como objetivo evaluar la asociación entre la práctica de actividad física y estilos de vida saludables en personas adultas. Metodología transversal y su muestra de 1688 adultos, con resultado que el 24% realizan algún tipo de actividad física al menos tres veces a la semana y el sedentarismo va en aumento según la edad. Concluyendo que el sedentarismo se asocia de forma negativa a los estilos de vida.

**Barron V, Rodriguez A, Chavarria P, (15).** En su estudio titulado: “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en los adultos activos de la ciudad de Chillán – Chile, 2018”. Tuvo como objetivo: Determinar hábitos alimentarios, estado nutricional, actividad física y estilo de vida de AM activos pertenecientes a 3 grupos organizados de la comunidad de Chillán. Su Metodología fue de Estudio cuantitativo, observacional, de corte transversal. Sus resultados fueron: 183 adultos son mujeres, no tienen pareja y tienen educación secundaria. El estado nutricional muestra que tanto hombres como mujeres tienen un peso normal. La conclusión es que la calidad de vida y la longevidad de las personas mayores dependen en gran

medida de los hábitos alimentarios y de diferentes factores sociales y psicológicos.

**Marques A, (16).** En su investigación titulada: Pocos adultos europeos viven un estilo de vida saludable, en el año 2018. Cuyo objetivo fue medir el estilo de vida saludable para los adultos maduros de 20 países europeos. Metodología: Se trata de un estudio transversal analítico, donde la población fue constituida por 34 993 (16 749 hombres, 18 244 mujeres) adultos. Se utilizó European Social Survey sobre 4 comportamientos modificables (actividad física, consumo de frutas y verduras, no beber alcohol en exceso y no fumar), así como la calidad del sueño. Resultados: Solo el 5.8% de los adultos reportaron un estilo de vida saludable. Las tasas más bajas se registraron en Hungría (1.3%) y República Checa (1.9%). Las tasas más altas se registraron en Reino Unido (8,6%) y Finlandia (9,2%). Conclusiones: Pocos adultos europeos practicaban 5 comportamientos saludables.

**Quiceno M, Alpi V, Munévar F, (17).** En su investigación titulada, “Calidad de vida en adultos jóvenes colombianos según el sexo: Un estudio descriptivo comparativo, Colombia, 2018”. Tiene como objetivo comparar la calidad de vida de los adultos colombianos según el sexo. La metodología utilizada fue cuantitativa en un estudio descriptivo comparativo. Concluye en que la calidad de vida y estilo de vida de los jóvenes por género depende en gran medida de sus hábitos y formas de pensar, y de los comportamientos que eligen las personas para la vida diaria, que pueden hacer que los adultos sean vulnerables a enfermedades crónicas o resistentes a enfermedades crónicas fuerza.

### **A Nivel Nacional:**

**Calderón M y Ginez M, (18).** En su estudio: Estilo de vida y su relación con el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus tipo 2 en adultos del Asentamiento Humano San Francisco de Ñaña, 2019. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus tipo 2 en adultos maduros del A.H. San Francisco de Ñaña, Lima. Metodología: Se trata de un estudio transversal correlacional. Entre sus resultados se observa que, a nivel general, el 62,7% de los adultos evidenciaron un estilo de vida poco saludable, así también se observa que, el 41% de los adultos presentaron un riesgo ligeramente elevado para desarrollar Diabetes Mellitus Tipo 2, Se observa que, el 35,7% de la población tuvo una edad menor a 35 años y el 59,4% fueron de sexo femenino. Conclusiones: Existe 12 relación entre el estilo de vida y el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus Tipo 2 en los adultos estudiados.

**Vilela R, (19).** En su estudio titulado; Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor que asisten al Puesto de Salud de Mallaritos 2018. Tiene como objetivo; Determinar la correlación entre el factor biosociocultural y estilo de vida de los Adultos mayores del puesto de salud de Mallaritos. La investigación es cuantitativa, descriptiva y transversal. La encuesta fue la técnica usada y su instrumento es el cuestionario, 46 participantes conformaron la muestra. Resultando: gran porcentaje de participante se encuentra entre 60 a 70 años, de género masculino, analfabetos, católicos, cesantes y percibieron entre 100 a 300 nuevos soles.

Los estilos de vida no saludables para alimentación, estrés, apoyo interpersonal y responsabilidad en salud. Las variables presentaron una asociación significativa de acuerdo al Chi cuadrado  $p < 0,05$ . concluyendo los estilos de vida del adulto mayor es no saludable con un 89,1% y el 10,9% saludable.

**Chinchayan A, Rodas C y Von A, (20).** Realizaron un estudio titulado: Estilos de vida no saludables y grados de hipertensión arterial en pacientes adultos maduros, 2018. Cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida no saludables y grados de hipertensión arterial en pacientes adultos maduros de Independencia, Lima Perú, en pacientes adultos maduros que acuden a los consultorios externos de cardiología en la Clínica Jesús del Norte. Metodología: Se trata de un estudio cuantitativo de tipo observacional, descriptivo, correlacional, en una muestra de 200 participantes adultos con hipertensión. Resultados: encontraron que el 38.1% que no realiza actividad física presenta pre hipertensión, el 56.8% fuma tabaco o cigarrillos, un 31.2% que consume alimentos con grasa en su dieta presenta el grado de pre 13 hipertensión. En conclusión, se confirma que los estilos de vida no saludables se relacionan con los grados de hipertensión arterial.

**Valenzuela R, (21).** En su tesis Estilos de vida y enfermedades crónicas prevalentes en los adultos mayores. En Perú en el año 2017. El objetivo fue establecer la relación entre los estilos de vida y las enfermedades crónicas que se dan en adultos mayores de la comunidad "El Trébol". Pueblo Nuevo, Chíncha. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, correlacional de diseño no experimental y transversal, la muestra fue de 70 personas adultas

mayores. Concluye que hay una relación significativa entre estilos de vida y las enfermedades crónicas tales como colesterol, hipertensión arterial, y diabetes mellitus por lo tanto hay que proporcionar, concientizar y establecer diversas estrategias para adquirir estilos de vida saludables.

#### **A Nivel Local:**

**Vera G, (22).** En su estudio titulado; Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros de la urbanización Cáceres Aramayo, Nuevo Chimbote, 2020. Tiene como objetivo; Determinar la asociación entre los estilos de vida y el factor biosociocultural en el adulto mayor. Este trabajo es cuantitativo, transversal, descriptiva y relacional. 120 adultos mayores conformaron la muestra, utilizando como técnica la entrevista y la observación. Llegando a los resultados y conclusiones siguientes, más del 50% de los adultos mayores muestran un estilo de vida no saludable y menos del 50% muestran estilos de vida saludables. De acorde al factor biosociocultural: Más del 50% son del género masculino, de nivel primario, menos del 50% profesa el catolicismo, estado civil casado, de ocupación otros con ingreso económico de 650 a 850 nuevos soles. se evidencia la existencia de relación significativa por estadística entre variables como edad, sexo, estado civil, religión, ocupación e ingreso económico.

**Gutiérrez, M, (23).** En su tesis titulada Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Asentamiento Humano Villa Victoria - Nuevo Chimbote, 2015. Se realizó para determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en adultos mayores. Es una

investigación de tipo cuantitativo, de corte transversal y con diseño descriptivo correlacional. La muestra fue de 100 adultos mayores. Se concluye que los estilos de vida, en su mayoría son poco o nada saludables solo un porcentaje bajo tienen estilos de vida saludable; el factor sexo tenía mayor porcentaje en estilo de vida no saludable y sexo femenino, igual modo resultó con el factor religión; sin embargo, al querer relacionar los estilos de vida con los factores biosocioculturales se encontró que no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5.

**Silva E, (24).** En su estudio titulado; Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los adultos del pueblo joven San Juan - Chimbote, 2018. Cuyo objetivo fue; Delimitar los estilos de vida en el adulto del Pueblo Joven San Juan Chimbote. La investigación es cuantitativa, transversal y descriptiva, 178 adultos mayores conformaron la muestra se aplicaron 2 instrumentos: las escalas de estilos de vida y factores biosocioculturales, la técnica usada es la entrevista y la observación. Concluyendo: el mayor porcentaje de los adultos no practican estilos de vida saludables.

**Flores S, (25).** En su estudio “Estilos de vida y Estado nutricional del adulto mayor en la Urb. Libertad– 2019”. Su objetivo fue determinar la relación que existe entre el estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en la Urb. Libertad. Su metodología es de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional Tuvo como resultados 78.2% de los adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable y un 21.8% saludable. Respecto al estado nutricional de los adultos mayores un 52.3% presenta un estado

nutricional normal; un 15 20.7% bajo peso; un 19.4% sobrepeso y 7.6% obesidad. No se encontró relación estadística significativa entre estilos de vida y estado nutricional.

**Morales A, (26).** En su estudio titulado; Estilos de vida y Factores Biosocioculturales del adulto. Asentamiento Humano Fraternidad-Chimbote, 2020. Cuyo objetivo fue Determinar la relación que existe entre Estilo de vida y Factores Biosocioculturales en el adulto. Su investigación fue de tipo cuantitativo, de corte transversal con un diseño correlacional. Se llega a los siguientes resultados; el estilo de vida de la mayoría de los adultos es poco saludable, en relación con los factores biosocioculturales la mayoría tiene un ingreso económico de 400.00 soles, así mismo más de la mitad son amas de casa y son convivientes. Se llega a la conclusión mediante la prueba de chi cuadrado, que Si, existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosociodemografico.

## **2.2 Bases teóricas y conceptuales de la investigación**

### **2.2.1 Bases Teóricas**

El presente informe de investigación se fundamenta en las bases conceptuales de los Estilos de Vida y los Factores Biosocioculturales de la persona .

Marc Lalonde es un destacado abogado nacido en Canadá el 26 de julio de 1929. “Es Ministro de Salud y Bienestar de Canadá y actualmente es miembro de la Asamblea Legislativa de Ontario en representación del Partido Liberal de Canadá (27).

Al formar un plan para la prevención del sistema nacional de salud, el documento "Informe Lalonde" ha recibido reconocimiento internacional por sus cambios fundamentales en las políticas tradicionales y el apoyo que brinda a la promoción de la salud (27).

También se desempeñó como Ministro responsable de las condiciones jurídicas y sociales de la mujer e inició reformas legislativas, publicadas en; Hacia la igualdad de la mujer (27)

El abogado antes mencionado también señaló que la salud y/o la enfermedad no solo está relacionada con factores biológicos o agentes infecciosos, de hecho, señala que la mayoría de las enfermedades tienen una base socioeconómica o de origen evidente (27)

Lalonde M. interpreta y define el estilo de vida como una serie de decisiones que las personas toman sobre su salud y cómo controlarla. Desde el punto de vista de la salud, los hábitos personales inadecuados pueden generar riesgos para la salud de las personas. En otras palabras, cuando estos riesgos conducen a la enfermedad o incluso a la muerte, se puede decir que la gente lleva un estilo de vida que hace mucho. contribución (28).



Los determinantes sociales de la salud son las condiciones económicas y sociales que afectan el estado de salud de una persona. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud (28).

**Medio Ambiente.** Se trata de factores ambientales físicos y biológicos, contaminación del aire, contaminación química, contaminación del suelo, del agua y del aire, y factores socioculturales y psicosociales relacionados con la vida (29).

**Biología Humana.** Comprende todos los hechos relacionados con la salud, tanto física como mental, que se manifiestan en el organismo como consecuencia de la biología humana básica y de la constitución orgánica del individuo. Incluye el patrimonio genético humano, los procesos de maduración y envejecimiento, y los diversos mecanismos internos del organismo que, debido a la complejidad del cuerpo humano, su biología puede influir en la salud de muchas, variadas y graves formas (29).

Este factor contribuye a la mortalidad ya una amplia gama de problemas de salud, como enfermedades crónicas, trastornos genéticos, defectos de nacimiento y retraso mental. Los problemas de salud cuyas causas se encuentran en la biología humana generan innumerables desgracias y costos de tratamiento extremadamente altos (29).

**Servicio de Atención:** Comprende el ejercicio de la medicina y la enfermería, hospitales, asilos, farmacia, servicios comunitarios de salud pública, ambulancias y otros servicios médicos. Este componente se define

como el sistema de salud. Regularmente se gastan grandes sumas de dinero en el tratamiento de enfermedades que podrían haberse prevenido en primer lugar.

**Estilos de vida:** Se ocupa de las costumbres socioculturales y económicas, los hábitos alimentarios familiares, los medios de comunicación, la publicidad y la influencia de la industria en los hábitos alimentarios y estilos de vida sociales que interfieren en su comportamiento, creencias y aceptación del sabor de los alimentos (29).

Hay cuatro factores de riesgo que afectan los estilos de vida, los cuales son el tabaquismo, el sedentarismo, el alcoholismo y las dietas malsanas (30).

Con base en lo anterior, podemos estar seguros de que un estilo de vida saludable tiene un buen efecto en el mantenimiento de la salud. Estos hábitos pueden ser el ejercicio, comer una dieta balanceada, manejar bien las lesiones por estrés, establecer buenas relaciones sociales y mantener la autoestima (30).

Así, un estilo de vida relacionado con la salud se ha convertido en una estrategia global y forma parte de una tendencia contemporánea para prevenir enfermedades y mantener la salud, especialmente entre los ancianos (31).

Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida tienen factores de riesgo similares a los de la exposición a largo plazo a los tres tipos de cambios de comportamiento. Estos comportamientos también están asociados con el estilo de vida, el tabaquismo, la mala alimentación y la

inactividad, lo que conduce al desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (31).

La combinación de cuatro elementos de un estilo de vida saludable (mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente y comer sano en lugar de fumar) puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas comunes hasta en un 80 %, las más peligrosas y las más peligrosas (32).

La mayoría de la gente no sabe que los cambios en el estilo de vida son un factor importante en el aumento de la morbilidad y mortalidad de las enfermedades crónicas. El estilo de vida a menudo se considera un asunto individual, y las prácticas sociales y los estilos de vida adoptados por las personas reflejan niveles individuales, colectivos y socioeconómicos (33).

Según esta visión general, el estilo de vida es inseparable del entorno social, económico, político y cultural al que pertenece y debe adaptarse a los objetivos del proceso de desarrollo. Como dije, es la dignidad de las personas en la sociedad (34).

La sociología se refiere a que la forma de vida es la forma en que vive una persona (o un grupo de personas). Esto incluye la forma de las relaciones personales. Un estilo de vida a menudo también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo (35).

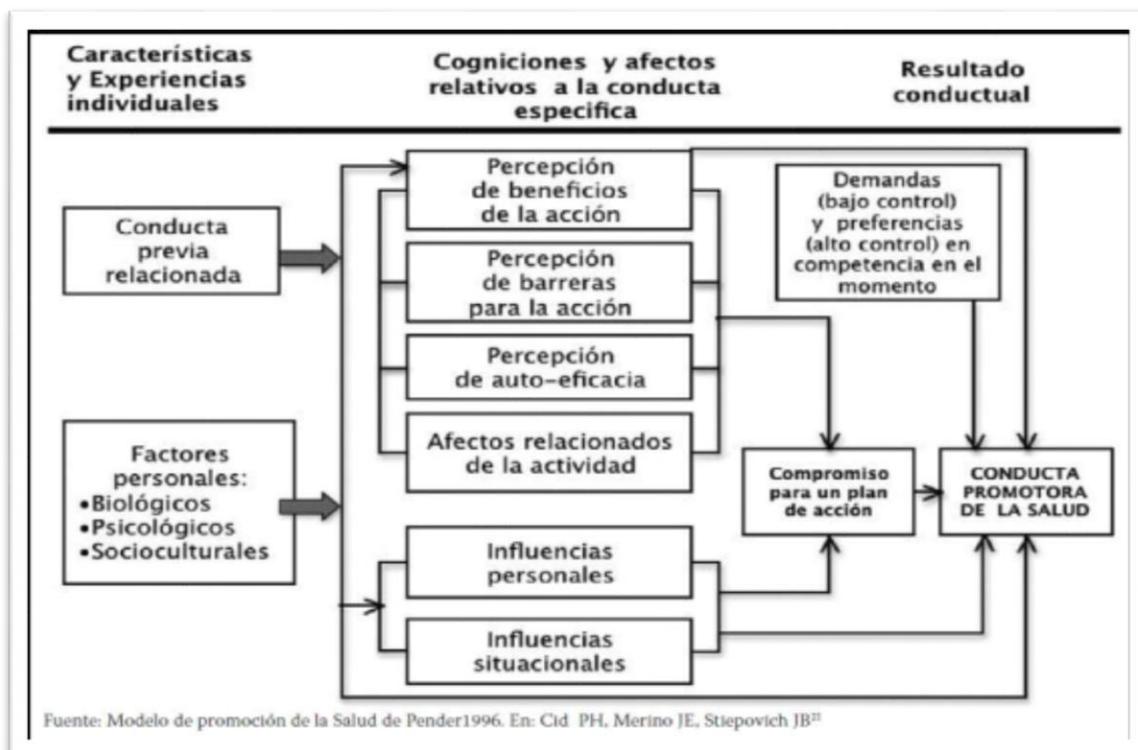
El estilo de vida puede ser considerado como el patrón de hábitos, actitudes, comportamientos, tradiciones, actividades y decisiones que toma una persona o un grupo de personas en respuesta a diversas situaciones

desarrolladas por el hombre en sociedad o de diferentes maneras. Su rutina diaria puede cambiar fácilmente. Esto se refleja en toda la historia de vida del sujeto, vemos que es un proceso de aprendizaje por asimilación, imitando el patrón familiar o grupal formal o informal (36).

La enfermera Nola Pender, autora del Modelo de Promoción de la salud (HPM), dice que este comportamiento está motivado por el deseo de alcanzar la felicidad y el potencial humano. Interesado en crear un modelo de atención que proporcione respuestas sobre cómo las personas toman decisiones sobre su atención médica (37).

El modelo de promoción de la salud muestra cómo las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y comportamientos específicos, influyen en la participación o no del individuo en los comportamientos de salud. Pender incrusta la vista completa en la siguiente plantilla de diagrama Instituto de Promoción de la Salud (38).

En este esquema se pueden ubicar los componentes por columnas de izquierda a derecha:



La primera columna trata sobre las características y experiencias personales de las personas e incluye dos conceptos: comportamientos relacionados con el pasado y factores personales.

La segunda columna es central para el modelo y está vinculada a conocimientos específicos e influencias (sentimientos, emociones, creencias) sobre el comportamiento, e incluye seis conceptos: percepción de los beneficios del comportamiento, acción, percepción de barreras para la acción, percepción de autoeficacia, actividad influencia relacionada, influencia personal e influencia situacional (39).

La teoría apoya los siguientes cuatro objetivos paradigmáticos.

El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables.

Esta teoría continúa siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria.

El modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

**“hay que promover la vida saludable que es primordial antes que los cuidados porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro”**

## **METAPARADIGMAS**

**Salud:** las personas se encuentran en un estado favorable, por lo que las funciones vitales son estables. Entender este concepto es muy importante porque nos permite conocer la salud de las personas. Este modelo nos dice que la salud es fundamental para pensar los estilos de vida con el fin de comprender el potencial de cada estilo de vida en términos de cuidado de la salud (40).

**Persona:** Nola Pender cree que independientemente de si las personas tienen valores nacionales, normas morales y legales, cada especie humana debe rendir cuentas por su propio comportamiento. Para todos, todos son

racionales y tienen la capacidad de discernir su propio comportamiento. El modelo cognitivo humano considera que los humanos son únicos (40).

**Entorno:** Se trata de hechos morales, factores sociales o entorno personal. Para los teóricos, podemos decir que todo lo que rodea al individuo se refiere a la interacción entre factores cognitivos y perceptivos, todos los cuales influyen en la promoción de la salud (40).

**Enfermería:** Se define como la ciencia de brindar atención médica de autoayuda (ya sea sana o enferma) a las personas, es decir, incluye el cuidado de las personas. Según los teóricos de enfermería, es la capacidad de brindar felicidad, para ellos el enfermero es el primer agente que debe incentivar al paciente a mantener una buena salud (40).

En este estudio se medirá el estilo de vida frente al modelo de promoción de la salud desarrollado por el teórico Pender, para esta encuesta se consideraron los siguientes factores: nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad por la salud, apoyo interpersonal y autorrealización.

**Dimensión de alimentación:** La comida es el alimento que un organismo consume para satisfacer sus necesidades nutricionales, principalmente para la energía y el crecimiento. La dieta no debe confundirse con la nutrición, ya que la dieta se produce a nivel celular, mientras que la primera está en función de la ingesta de alimentos (41).

**Dimensión Actividad y Ejercicio:** Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (42).

**Dimensión responsabilidad en salud:** Ser una persona responsable significa ser capaz de tomar decisiones conscientes y adoptar comportamientos encaminados a mejorar uno mismo y/o ayudar a los demás (43).

**Dimensión Autorrealización:** La autorrealización se refiere al desarrollo de todo nuestro potencial para ser nuestro todo (44).

**Red de Apoyo Social:** En un sentido amplio, la sociedad mantiene sus propios recursos humanos y materiales. Las personas o familias que han superado determinadas crisis (enfermedades, malas condiciones económicas, familias rotas, etc.) (45).

### **III. HIPOTESIS DE LA INVESTIGACION**

- Hi: Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, Chimbote, 2018.
- Ho: No existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el Adulto Maduro del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, Chimbote, 2018.

## **IV. METODOLOGIA**

### **4.1 Diseño de la investigación**

**Estudio Cuantitativo:** se miden en términos numéricos (46).

**Corte Transversal:** Es un alcance de la magnitud de distribución de una enfermedad en un determinado momento (47)

**Descriptivo Correlacional:** Miden y evalúan con precisión el grado de relación que existe entre dos conceptos o variables (48).

### **4.2 Población y muestra**

#### **4.2.1 Población:**

Estuvo constituido por 250 adultos maduros del asentamiento humano Señor de los Milagros.

#### **4.2.2 Unidad de Análisis:**

Cada adulto maduro del asentamiento humano Señor de los Milagros, que forma parte de la muestra y responde a los criterios de la investigación.

#### **Criterio de inclusión**

- Adultos maduros que vive más de 3 años en el asentamiento humano Señor de los Milagros.
- Adultos maduros de ambos sexos.
- Adultos maduros que acepto participar en el estudio.

#### **Criterios de Exclusión:**

- Adultos maduros que presente problemas de comunicación.
- Adultos maduros con alguna alteración patológica.

### **4.3 Definición y operacionalización de variables**

#### **ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MADURO**

##### **Definición Conceptual**

Son la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están determinados por un conjunto de factores (físicos, sociales o laborales) que dependerán tanto del individuo como del complejo entorno que le rodea, dando lugar a estilos de vida menos saludables (49).

##### **Definición Operacional**

Se utilizará la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos

Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos

#### **FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DEL ADULTO MADURO**

##### **Definición conceptual**

Características o circunstancias detectables en la persona, que pueden ser no modificables. Los factores considerados son: Estado civil, escolaridad, ingreso económico, ocupación, religión (50).

#### **FACTOR BIOLÓGICO**

##### **Sexo**

##### **Definición Conceptual.**

Son las características genéticas y anatómicas que diferencian a un hombre de una mujer (50).

##### **Definición Operacional**

Se utilizará escala nominal

- Masculino
- Femenino

## **FACTORES CULTURALES**

### **Religión**

#### **Definición Conceptual**

La religión es un conjunto de creencias o dogmas sobre la divinidad, los sentimientos, el culto y la reverencia a los dioses. Las creencias religiosas incluyen la moralidad en las prácticas personales, sociales y rituales, principalmente la oración y la dedicación a adorarla (51).

#### **Definición Operacional**

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

### **Grado de Instrucción**

#### **Definición Conceptual**

Es el grado de estudios más elevados realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos (51).

#### **Definición Operacional**

Escala ordinal

- Analfabeto(a)
- Primaria

- Secundaria
- Superior

## **FACTORES SOCIALES**

### **Estado Civil**

#### **Definición Conceptual.**

Es la situación que determina su capacidad para ejercer ciertos derechos y contraer (52).

#### **Definición Operacional**

Escala nominal

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

### **Ocupación**

#### **Definición Conceptual**

Es el tipo de trabajo que desempeña el cuidador, y que le genera recursos económicos (53).

#### **Definición Operacional**

Escala nominal

- Obrero
- Empleado
- Ama de casa
- Estudiante

- otros.

### **Ingreso Económico**

#### **Definición Conceptual**

Es aquel constituido por los ingresos del trabajo asalariado (monetarios y en especie), del trabajo independiente (incluidos el auto suministro y el valor del consumo de productos producidos por el hogar), las rentas de la propiedad, las jubilaciones y pensiones y otras transferencias recibidas por los hogares (54).

#### **Definición Operacional**

Escala de intervalo

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

### **4.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos**

#### **Técnicas**

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

#### **Instrumentos**

Se utilizaron 2 instrumentos para la recolección de datos que se detallan a continuación:

## **Instrumento No 01**

### **Escala del Estilo de vida**

Es un Cuestionario de estilo de vida, elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N, que fue modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote: Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E,(55) para 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 en seis dimensiones que son las siguientes:

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

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

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

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

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

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

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

Cada ítem tiene el siguiente criterio de calificación

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

## **Instrumento No 02**

### **Cuestionario sobre factores biosocioculturales**

Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. (55), modificado por; Reyna E, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N° 02)

Está constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

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

### **Control de Calidad de los datos:**

#### **Validez externa:**

Se aseguro la validez externa por juicio de expertos presentando el instrumento a cuatro expertos en el área a investigar, quienes con sus

sugerencias brindaran mayor calidad y especificidad a los instrumentos (56, 57).

(Anexo 3)

### **Validez Interna**

Para realizar la validez interna se realizará ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio (56, 57).

### **Confiabilidad**

Será medida y garantizada mediante la prueba de Alpha de Crombach (56).

(Anexo 4)

## **4.5 Plan de análisis**

### **4.5.1 Procedimiento para la recolección de datos:**

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

- Se informó y pidió el consentimiento a los adultos maduros del asentamiento humano Señor de los Milagros, haciendo hincapié que los datos recolectados y resultados obtenidos mediante su participación son estrictamente confidenciales .
- Se coordinó con los adultos maduros del asentamiento humano Señor de los Milagros, su disponibilidad y el tiempo para la fecha de la aplicación de los dos instrumentos .

- Se procedió a aplicar los instrumentos a los adultos maduros del asentamiento humano Señor de los Milagros .
- Se realizó lectura del contenido o instrucciones de la escala y del cuestionario para llevar a cabo las respectivas entrevistas.
- Los instrumentos fueron aplicados en un tiempo de 20 minutos, las respuestas fueron marcadas de manera personal y directa.

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

#### 4.6 Matriz de Consistencia

TITULO	ENUNCIADO	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECIFICO	METODOLOGIA
Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Asentamiento Humano Señor de los Milagros - Chimbote, 2018	¿Existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en Adultos Maduros del Asentamiento Humano Señor de los Milagros Chimbote, 2018?	Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores Biosocioculturales en Adultos Maduros del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, Chimbote, 2018.	Valorar el estilo de vida en Adultos Maduros del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, Chimbote, 2018.  Identificar los factores Biosocioculturales: Edad, sexo, Grado de instrucción, religión, estado civil, ocupación e ingreso económico en Adultos Maduros del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, Chimbote, 2018.	<b>Tipo:</b> Cuantitativo  Corte transversal  <b>Diseño:</b> Descriptivo  Correlacional  <b>Técnicas:</b>  Entrevista y observación  <b>Población y muestra:</b> Estuvo constituido por 250 adultos maduros del Asentamiento Humano Señor de los Milagros-Chimbote, 2018.

#### **4.7 Principios éticos**

El presente estudio de investigación fue aplicado bajo los principios éticos que rigen la actividad investigativa ULADECH, católica versión 002. Aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N° 0973-2019. Los instrumentos se respetaron y se cumplieron los criterios éticos.

Toda actividad de investigación que se realizó en la Universidad se guía por los siguientes principios:

##### **Protección a las personas:**

En las investigaciones en la que se trabajó con personas, se tuvo que protegerlo, respetando su dignidad, identidad, diversidad, confidencialidad y privacidad, de igual manera se respetó sus derechos, evitando hacer daños, respetando e informado adecuadamente a la persona, logrando así una participación voluntaria (58).

**Libre participación y derecho a estar informado:** Las personas que desarrollaron actividades de investigación tuvieron derecho a estar bien informados sobre los propósitos y las finalidades de la investigación que desarrollaron, así como tuvieron libertad en decidir participar (58).

##### **Beneficencia y no maleficencia:**

Asegurar la felicidad de quienes participaron en la encuesta. En este sentido, el comportamiento de los investigadores se ajusta a las siguientes reglas generales: no causar daño, reducir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios (58).

**Justicia:**

El investigador ejerció un juicio razonable, ponderable y tomo las precauciones necesarias para asegurar que sus sesgos y las limitaciones de sus capacidades conocimientos, no den lugar o no toleren practicas injustas (58).

**Integridad científica:**

La integridad del investigador resulto especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evaluaron y declararon daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a quienes participaron en la investigación (58). Anexo 5

## V. RESULTADOS

### 5.1 Resultados

**TABLA 01**

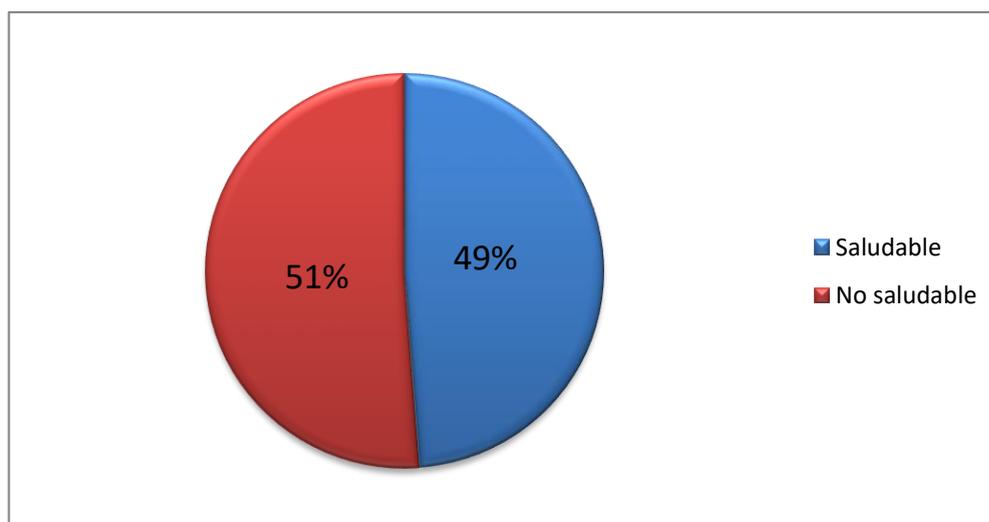
***ESTILOR DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO  
HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018***

Estilo de Vida	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	122	48,8
No Saludable	128	51,2
Total	250	100,0

**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Adultos Maduros Del Asentamiento Humano Señor de los Milagros\_Chimbote, 2018.

### **GRÁFICOS DE LA TABLA 01**

***ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO  
HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018***



**Fuente:** Escala de estilo de vida elaborada por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Adultos Maduros Del Asentamiento Humano Señor de los Milagros\_Chimbote, 2018.

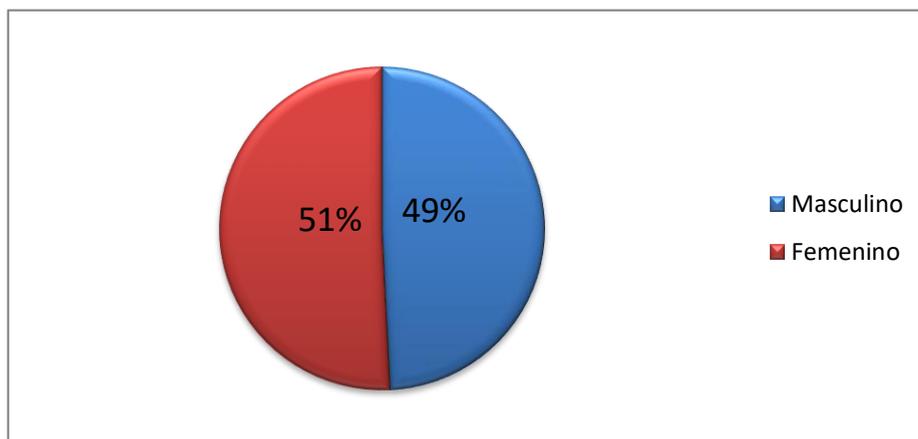
**TABLA 2**  
**FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO DEL**  
**ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS**  
**MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018**

<b>FACTOR BIOLÓGICO</b>		
<b>Sexo</b>	N	%
Masculino	123	49,2
Femenino	127	50,8
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100,0</b>
<b>FACTORES CULTURALES</b>		
<b>Grado de instrucción</b>	N	%
Analfabeto(a)	67	26,8
Primaria	81	32,4
Secundaria	70	28,0
Superior	32	12,8
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100,0</b>
<b>Religión</b>	N	%
Católico(a)	112	44,8
Evangélico(a)	89	35,6
Otras	49	19,6
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100,0</b>
<b>FACTORES SOCIALES</b>		
<b>Estado civil</b>	N	%
Soltero(a)	63	25,2
Casado(a)	110	44,0
Viudo(a)	33	13,2
Conviviente	21	8,4
Separado(a)	23	9,2
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100,0</b>
<b>Ocupación</b>	N	%
Obrero	72	28,8
Empleado	91	36,4
Ama de casa	51	20,4
Estudiante	33	13,2
Otros	3	1,2
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100,0</b>
<b>Ingreso económico (soles)</b>	N	%
Menor de 400	55	22,0
De 400 a 650	56	22,4
De 650 a 850	47	18,8
De 850 a 1100	51	20,4
Mayor de 1100	41	16,4
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Adultos Maduros Del Asentamiento Humano Señor de los Milagros\_Chimbote, 2018

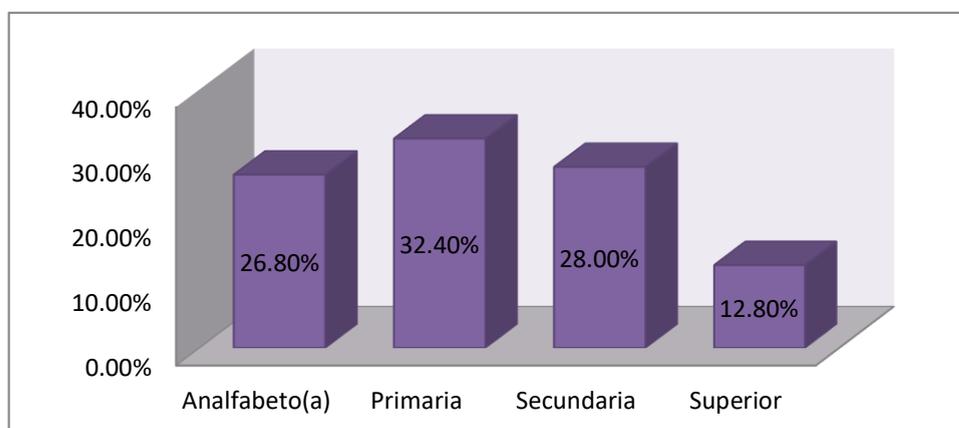
## GRÁFICOS DE LA TABLA 02

### *SEXO DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018*



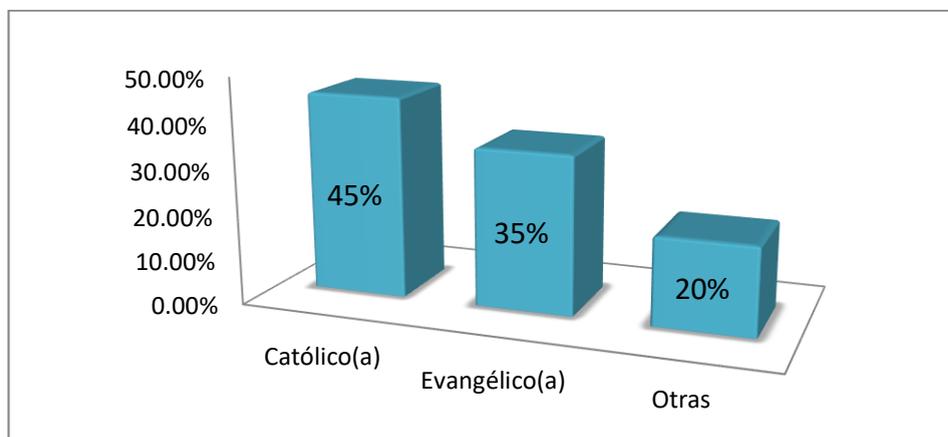
**Fuente:** Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Adultos Maduros Del Asentamiento Humano Señor de los Milagros\_Chimbote, 2018

### *GRADO DE INSTRUCCIÓN DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018*



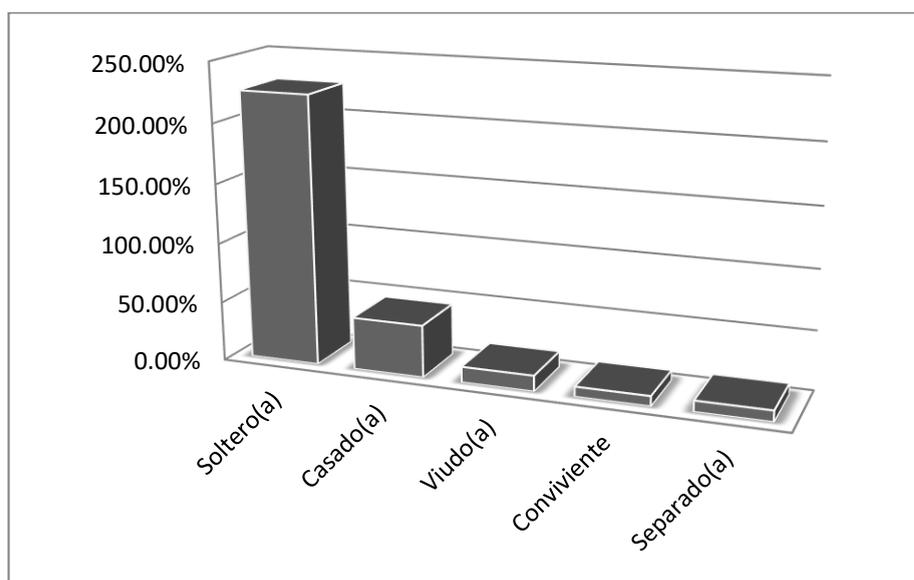
**Fuente:** Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Adultos Maduros Del Asentamiento Humano Señor de los Milagros\_Chimbote, 2018

*RELIGIÓN DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO  
SEÑOR DE LOS MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018*



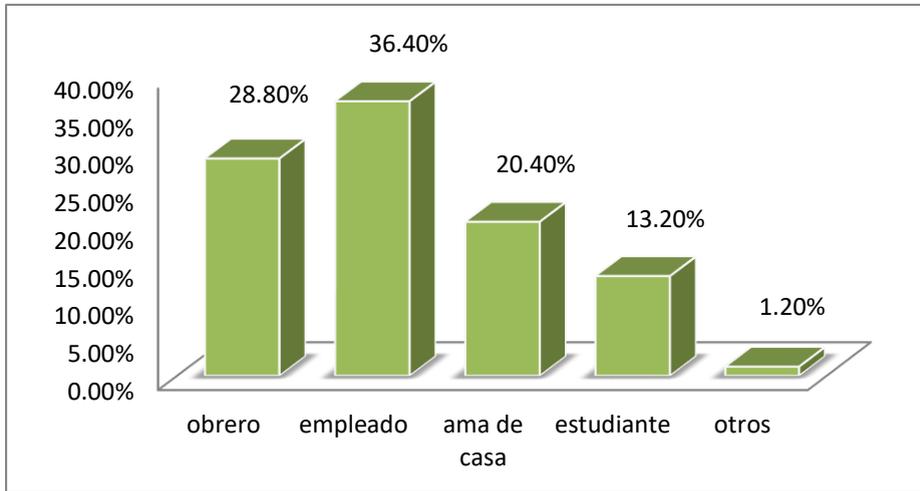
**Fuente:** Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los adultos maduros del Asentamiento Humano Señor de los Milagros\_Chimbote, 2018

*ESTADO CIVIL DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO  
HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018*



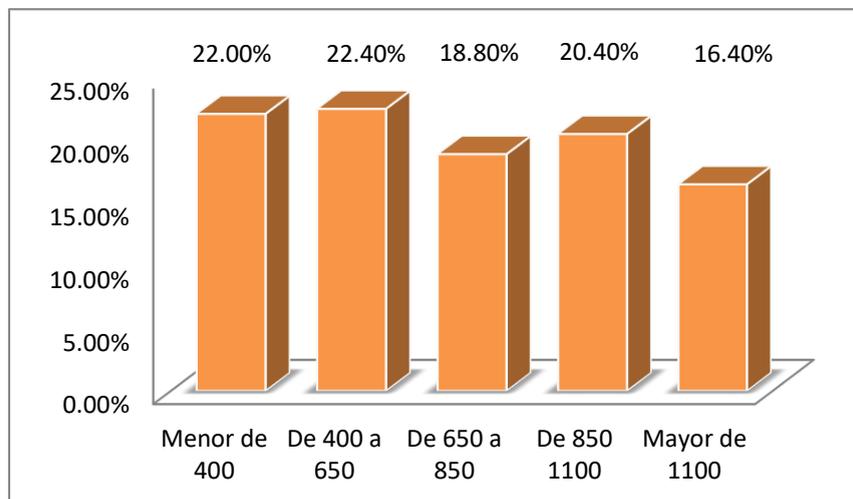
**Fuente:** Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Adultos Maduros Del Asentamiento Humano Señor de los Milagros\_Chimbote, 2018

*OCUPACIÓN DEL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO  
HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018*



**Fuente:** Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Adultos Maduros Del Asentamiento Humano Señor de los Milagros\_Chimbote, 2018

*INGRESO ECONÓMICO DEL ADULTO MADURO DEL  
ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS\_CHIMBOTE,  
2018*



**Fuente:** Cuestionario sobre factores biosocioculturales, elaborado por Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado a los Adultos Maduros Del Asentamiento Humano Señor de los Milagros\_Chimbote, 2018

*RELACIÓN ENTRE LOS FACTORES BIOSOCIOCULTURALES Y EL  
ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO MADURO DEL ASENTAMIENTO  
HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018*

**TABLA 03**

*FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO  
MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS  
MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018.*

Sexo	Estilo de vida				Total		X <sup>2</sup> =246,030; gl=1; p=0,0 > 0,05
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	Si existe relación significativa entre las 2 variables.
Masculino	122	48,8	1	0,4	123	49,2	
Femenino	0	0,0	127	50,8	127	50,8	
Total	122	48,8	128	51,2	250	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al adulto maduro del Asentamiento Humano Señor de los Milagros Chimbote, 2018.

**TABLA 04**

**FACTORES CULTURALES Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO  
MADURO DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS  
MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018.**

Grado de Instrucción	Estilo de vida				Total		$X^2 = 0,112; gl=3;$ $p = 0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Analfabeto(a)	33	13,2	34	13,6	67	26,8	Si existe relación significativa entre las 2 variables.
Primaria	40	16,0	41	16,4	81	32,4	
Secundaria	33	13,2	37	14,8	70	28,0	
Superior	16	6,4	16	6,4	32	12,8	
Total	122	48,8	128	51,2	250	100,0	

Religión	Estilo de vida				Total		$X^2 = 1,448; gl=3;$ $p = 25,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Católico	57	22,8	55	22,0	112	44,8	No existe relación significativa entre las 2 variables.
Evangélico(a)	44	17,6	45	18,0	89	35,6	
Otros	22	8,8	27	10,8	49	19,6	
Total	122	48,8	128	51,2	250	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al Adulto Maduro Del Asentamiento Humano Señor de los Milagros Chimbote, 2018.

**TABLA 05**  
**FACTORES SOCIALES Y ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO MADURO**  
**DEL ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS**  
**MILAGROS\_CHIMBOTE, 2018.**

Estado Civil	Estilo de vida				Total		$X^2 = 1,137; gl=4;$ $p = 0,0 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Soltero(a)	31	12,4	32	12,8	63	25,2	Si existe relación significativa entre las 2 variables.
Casado(a)	55	22,0	55	22,0	110	44,0	
Viudo(a)	16	6,4	17	6,8	33	13,2	
Conviviente	8	3,2	13	5,2	21	8,4	
Separado(a)	12	4,8	11	4,4	23	9,2	
Total	122	48,8	128	51,2	250	100,0	

Ingreso Económico (Soles)	Estilo de vida				Total		$X^2 = 9,714; gl=6;$ $p = 14,3 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	n	%	n	%	n	%	
Menor de 400	30	12,0	25	10,0	55	22,0	No existe relación significativa entre las 2 variables.
De 400 a 650	24	9,6	32	12,8	56	22,4	
De 650 a 850	20	8,0	27	10,8	47	18,8	
De 850 a 1100	31	12,4	20	8,0	51	20,4	
Mayor de 1100	17	6,8	23	9,2	40	16,0	
Total	122	48,8	128	50,8	250	100,0	

**Fuente:** Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender, modificado por: Diaz, R; Reyna, E; Delgado, R. Aplicado al Adulto Maduro Del Asentamiento Humano Señor de los Milagros Chimbote, 2018.

## 5.2 Análisis de Resultados

**Tabla 1:** Del total de los adultos maduros del Asentamiento Humano Señor de los Milagros 100% (250), el 51,2% (128) presentan un estilo de vida no saludable, y el 48,8% (122) tienen un estilo de vida saludable.

Los resultados son similares al estudio de Palacios G, (59). en su estudio: Estilo de Vida y Factores Bioculturales de los Adultos del Municipio de Ilimapiscobamba-2018, donde concluyó que la mayoría de los adultos llevan un estilo de vida poco saludable, con un porcentaje que perjudica significativamente su estado de salud. De igual forma, los estudios fueron realizados por Matos, M. (60) donde encontró que el 7% tiene un estilo de vida saludable y el 50% tiene un estilo de vida no saludable.

También existen diferentes estudios sobre los resultados de este estudio, realizado por Velásquez, (61), donde concluyó que el 4% (4) de la población tiene un estilo de vida saludable y el 96% (96) tiene un estilo de vida no saludable.

En la encuesta, más de la mitad de los adultos llevan un estilo de vida poco saludable ya que en gran medida desconocen su riesgo de padecer enfermedades crónicas o enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, etc. En caso de que las amas de casa se sientan cansadas con el trabajo en casa, pues optan por comer alimentos pre-envasados, enlatados y para llevar, por el contrario, los choferes tienen que sentarse por muchas horas para volar a casa, teniendo sobrepeso, obesidad, por ende, el dinero que ganan no alcanza para alimentar la canasta básica familiar y así poder cubrir las necesidades básicas de todos los miembros del hogar.

Los alimentos que deben incluir los adultos maduros en su dieta son: fruta fresca diaria (al menos 400 gramos), verduras frescas diarias, cereales y legumbres (como arroz, alubias, lentejas, garbanzos y pasta), productos lácteos diarios (como leche, queso y yogur), 1 o 2 proteínas biológicas ricas alimentos de origen como carne de res, pollo, pescado, huevos. Debe limitar el consumo de mucha grasa, sal y alimentos fritos a 3 veces por semana (62).

Los requerimientos nutricionales en ingesta energética varían de 1.800 kcal a 2.500 kcal/día, la recomendación proteica es de 0,8-1 g proteína/kg peso corporal/día, el resto de la energía la aportan los hidratos de carbono, complejos En mayor medida limitando los azúcares simples y grasas, fibra recomendada 25-30 g/día y debe acompañarse de una buena hidratación, no menos de 1,5-2 litros de agua por día, nutrientes micronutrientes como calcio, selenio, vitaminas. D, especialmente importante como factor preventivo de la osteoporosis, enfermedad muy frecuente en esta etapa de la vida, especialmente en mujeres después de la menopausia, así como el potasio y el sodio por su relación con la presión arterial (63).

Los alimentos son una fuente de nutrientes relacionados con las necesidades dietéticas humanas. Una buena nutrición (una dieta completa y equilibrada y ejercicio regular) es esencial para una buena salud. La desnutrición debilita la inmunidad, aumenta la resistencia a las enfermedades, dificulta el desarrollo físico y mental y reduce la productividad laboral (64).

Los adultos maduros en estudio tienen una alimentación inadecuada debido a su desconocimiento, sin conocer su riesgo de padecer enfermedades crónicas o enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, cáncer,

diabetes, etc. Los adultos optan por bocadillos o alimentos enlatados que están fácilmente disponibles en cualquier tienda y se pueden consumir con menos esfuerzo que preparar una comida por sí mismos. Los medios de comunicación influyen mucho en el consumo de estos alimentos nocivos, ya que con sus anuncios fomentan el consumo (64).

La dieta de un adulto debe incluir frutas frescas, verduras frescas, cereales integrales y legumbres (como arroz, frijoles, lentejas, garbanzos y pasta), productos lácteos diarios (como leche, queso y yogur), 1 o 2 veces al día, alimentos Fuentes de proteínas, como carne de res, pollo, pescado y huevos. Debe limitar el consumo de mucha grasa, sal y frituras 3 veces por semana (65).

El tipo de alimentación que llevan los adultos maduros no es la adecuada, es por ello que, está relacionado con diversas actividades del día, ocupados con el trabajo, preparándose para enviar a los niños a la escuela, cocinando, por bajos ingresos económicos, etc. No realizan tres comidas al día, saltándose varias veces el desayuno para consumir frutas, verduras, carnes y agua, que su organismo necesita para cubrir sus necesidades diarias (65).

La actividad física insuficiente ha sido identificada como una de las principales causas de muerte en todo el mundo, y este fenómeno está aumentando en muchos países. El ejercicio regular y adecuado, incluido cualquier ejercicio que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como presión arterial alta, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y diabetes. Otros beneficios asociados con el ejercicio incluyen una mejor salud y función ósea. La energía gastada durante la actividad física también es un componente importante del balance energético (66).

Uno de cada cuatro adultos maduros (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (66).

En general, en la mayoría de los países, los niveles de actividad de las mujeres (32 %) no son tan buenos como los de los hombres (23 %) y sus niveles de actividad disminuyen con la edad. Además, los grupos de población más pobres, las personas con discapacidad y enfermedades crónicas, así como las personas marginadas e indígenas tienen menos oportunidades de participar en las actividades. Entre 2011 y 2016, los niveles de actividad física en América Latina y el Caribe aumentaron del 33,9% (67).

Actividad y ejercicios: Cualquier actividad o ejercicio que hagas para obtener energía debe hacerse de manera organizada o espontánea, ya que tiene mucho que ver con el peso, y también con otros factores como la edad y el metabolismo de cada persona (68).

Los adultos del estudio dijeron que tenían que caminar de 20 a 30 minutos para sus actividades porque tenían que comprar su propio equipo, que era su único ejercicio, porque ir al gimnasio costaba dinero y era perjudicial para su salud. ingreso mensual.

De acuerdo con las recomendaciones de la OMS, los adultos de 18 a 64 años deben realizar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada por semana, o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa por semana, o una actividad vigorosa promedio equivalente, medio moderado y potente (68).

Los adultos maduros en la entrevista realizada, contestaron que realizan actividad física pero no realizan ejercicios por 20 a 30 minutos, las amas de casa están ocupados en los quehaceres del hogar, los adultos trabajan sentados más de 18 horas diarias, utilizan transporte para movilizarse de un lugar a otro, esto está relacionado a la mala distribución de su tiempo, el adulto maduro corre riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cánceres ya que existe gran porcentaje de adultos con sobrepeso y obesidad por no realizar suficiente ejercicio.

El estrés se puede definir como una serie de reacciones fisiológicas que se producen cuando una persona se encuentra bajo estrés, como consecuencia de diversas situaciones profesionales o personales: exceso de trabajo, en el hogar, en la escuela, situaciones traumáticas, et (69).

En términos de manejo del estrés, los adultos informados en el estudio estaban constantemente estresados por las muchas responsabilidades que tenían y no tenían tiempo para practicar técnicas de relajación. En cuanto al apoyo interpersonal, respondieron que pueden llevarse muy bien, pero se mantienen escépticos. Darse cuenta de que nunca están satisfechos con lo que logran porque siempre quieren mejorar más. En cuanto a la responsabilidad sanitaria, dijeron que acuden a la farmacia cuando se sienten mal y al hospital cuando se sienten muy mal.

El apoyo interpersonal es la comunicación y/o intercambio de información entre personas, generalmente entre personas que comparten un espacio físico, es decir, personas que conviven y por tanto están obligadas a enviar y recibir información para regular u organizar la convivencia. Puede referirse a diferentes áreas, como el hogar, el trabajo, la calle, los amigos, etc (70).

En su mayoría los adultos maduros del estudio contestaron que se relacionan con facilidad tanto que sea en casa, calle trabajo y/o universidad, también manifestaron que no suelen contar sobre sus problemas personales a cualquier persona, solo lo cuenta a sus familiares o a personas que consideran que le puedan ayudar con algún consejo útil.

**Autorrealización:** Alcanzar una o más metas personales es parte del crecimiento y potencial humano, que es una sensación de logro. A través de la autoconciencia, las personas maximizan sus habilidades, aptitudes o talentos para ser y hacer lo que quieren (71).

Ser responsable de nuestra salud significa elegir y decidir sobre alternativas de salud adecuadas, no opciones que representen un riesgo para la salud. Significa reconocer que tenemos el poder de cambiar los riesgos inherentes a nuestro entorno social y patrimonio, y que podemos cambiar los riesgos cambiando nuestro comportamiento (72).

Para darnos cuenta de los efectos potencialmente peligrosos de los hábitos arriesgados o adictivos, debemos mirar nuestras vidas en términos de salud y luego trabajar juntos para cambiar nuestros malos hábitos arraigados (72).

Los adultos maduros que fueron entrevistados dijeron que constantemente se automedican porque no tienen tiempo suficiente para ir al puesto de salud más cercano y lo que suelen hacer es ir a la farmacia y tomar lo que el farmacéutico les receta; así mismo no tienen como para esperar horas y horas por la atención, por lo que optan por esta opción y, alternativamente, intentan aliviar el dolor por unas horas mientras realizan las tareas del hogar. Lo que sí saben es que la

automedicación puede causar interacciones con otros medicamentos, ya que tienden a tomar más de un medicamento a la vez.

La propuesta de solución sería que, el personal de concientice a la población de adultos maduros sobre la importancia de llevar una alimentación sana, ya que así mejorara su salud, evitando enfermarse y así poder vivirán más tiempo.

**Tabla 02:** Del total de los adultos maduros del Asentamiento Humano Señor de los Milagros 100% (250), el 50,8% (127) son de sexo femenino, el 32,4% (81) tienen grado de instrucción primaria; el 44,8% (122) son católicos; el 8,4% (21) son convivientes; el 36,4% (91) son empleados; y el 22,0% (55) tienen un ingreso económico menor de 400 nuevos soles.

Al relacionar factor biológico, los resultados difieren al estudio realizado por Revilla F, (73). Donde muestra que el 62% son del sexo femenino.

En el asentamiento Señor de los Milagros, las mujeres aceptaron participar en la encuesta porque estaban cumpliendo con sus obligaciones y reportaron que sus esposos eran los que más salían a trabajar, porque se ocupaban de sus labores en el hogar. y custodia de sus hijos.

Por otro lado, cuando se reporta un factor cultural, los resultados difieren del estudio realizado por Menacho E. (74) que concluyó que del 100% (110) adultos, el 59% tenía grado de instrucción secundaria.

La mayoría de los adultos en el estudio dijeron que tenían un título de escuela primaria, porque en el pasado, sus padres priorizaban a sus hijos mayores para que pudieran estudiar para convertirse en expertos, dejándolos a cargo de la educación de los pequeños.

Por lo contrario, al relacionar el factor social, los resultados difieren al estudio realizado por Carranza J. (75) concluye que del 100% (200) de los adultos maduros, el 90% son casados y 70% tienen ingresos de 600 a 1000 soles.

Por último, tenemos un estudio que es similar realizado por Cuellar M. (76), concluye que: de acuerdo al factor biológico; el 54,4% son de sexo femenino, en el factor cultural el 40,0% profesan la religión católica, en el factor social; el 46,2% son de estado civil casados, el 41,2% son empleados, 27,1% su ingreso económico es menor de 400.00 nuevos soles.

Los hombres se distinguen de las mujeres por sus características físicas y emocionales, y los hombres tienen un tejido muscular más fuerte que las mujeres, ella tiene rasgos emocionales que la representan y le dan sentimientos femeninos (77).

El término femenino se usa para referirse a diferencias biológicas o de género, diferencias de género en sus roles culturalmente asignados, o ambos. En este estudio, la mayoría de los adultos son mujeres, lo que coincide con las estadísticas en nuestro país que muestran que hay más mujeres que hombres, mostrando así un estilo de vida poco saludable debido a las tareas del hogar. Las tareas cotidianas son la limpieza, la preparación de las comidas, la gestión de parte o la totalidad del presupuesto económico familiar, etc (77).

En el Asentamiento Humano Señor de los Milagros, las mujeres fueron las que aceptaron en participar en la encuesta ya que se encuentran realizando sus deberes y refieren que sus esposos son los que mayormente salen a trabajar, ya que ellas se quedan a cargo de su hogar y el cuidado de sus hijos (78).

Esta situación parece depender no solo de la presión cultural o de la irresponsabilidad masculina, sino también de la satisfacción que le da a la mujer el dominio de dos mundos: el profesional y el familiar, donde le da a la mujer una mayor dimensión de sentido, de poder. y autonomía (79).

También encontramos estudios similares como el Olivera L, (80). Donde muestra la distribución porcentual del estilo de vida y factores biosocioculturales en adultas pueblo joven Pensacola \_ Chimbote. Con respecto a los factores culturales, tienen grado de instrucción secundaria completa el 30% (50).

La educación es el nivel más alto de aprendizaje que ha estado o está en progreso, ya sea que el aprendizaje sea completo, temporal o completamente incompleto (81).

La mayoría de los adultos en la encuesta dijeron tener una educación primaria incompleta, nos dijeron que tenían menos posibilidades de conseguir un trabajo con todas las ventajas de la ley, que eligen pesca manual, comercio, ambulante.

Según el lugar de residencia, la tasa de analfabetismo que afecta a la población rural es mayor. Entonces, mientras en las zonas urbanas afecta al 3,3% de la población, en las zonas rurales afecta al 15,9%, que es unas cinco veces más. Por área natural, la Sierra con 11,2% presenta la tasa de analfabetismo más alta, más del triple que la de la Costa (3,2%) y casi el doble que la de La Selva (7,2%).

La religión significa el asombro y la reverencia de Dios y los dioses, el asombro por la ética del comportamiento personal y social, y el sentimiento de etiqueta y costumbres como la oración y el sacrificio (82).

La mayoría de los adultos respondieron que profesan la religión católica, aunque no asisten a misa, ni observaban los sacramentos como todo verdadero católico. Por otro lado, quienes profesan otra religión antes de realizar o asistir a un evento deben consultar la Biblia. Algunas fiestas y celebraciones van en contra de los principios bíblicos. En este caso, los Testigos no las celebran. Sin embargo, hay otros en los que cada Testigo decide por sí mismo, asegurándose de que guarda una buena conciencia y no peca contra Dios ni contra los hombres.

El estado civil se refiere a las condiciones especiales que te distinguen de los demás a través de las relaciones interpersonales con personas del sexo opuesto o del mismo. Además de la asociación con la empresa, el vínculo con la misma se establecerá legalmente, no es necesario tener vínculo de sangre (83).

Otra variable social es la ocupación, que se define como un conjunto de tareas o funciones que las personas tienen que realizar en su trabajo diario, con base en los avances de la ciencia y la tecnología (84).

Las mujeres adultas maduras consideran que las tareas del hogar son importantes para mantener a la familia, hacen las tareas del hogar, compran, preparan la comida, es un trabajo muy exigente, las mujeres maduras en el hogar se sienten cómodas con este trabajo. Pero al mismo tiempo sienten pena por no poder aportar económicamente y optan por ser amas de casa.

El ingreso económico del hogar también se define como el valor económico inicial utilizado para cuantificar el poder adquisitivo de un hogar. El concepto de ingreso del hogar es un método ampliamente utilizado para estimar o calcular la relación estadística entre este costo y otro indicador relacionado: la canasta básica del hogar (85).

El factor cultural de la mujer adulta es muy importante porque las mujeres que no han recibido educación superior tienen un alto riesgo de padecer enfermedades como hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares por falta de conocimientos y educación para dotarse de conocimientos y habilidades. , pero no solo los factores culturales sino también las posibles dificultades económicas no son accesibles a la intervención de los trabajadores de la salud en estas ciudades jóvenes (86).

Entre las mujeres adultas mayores del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, se encuentra que menos de la mitad cuentan con un nivel de educación primaria, aunque no todas cuentan con empleos estables, provocando un desequilibrio a nivel económico y familiar, ya que no pueden mantener a su familia con todo lo que necesitan cuando no tienen dinero.

Es fundamental que los agentes comunitarios, municipales y profesionales sean capaces de identificar las necesidades y prioridades que necesita la población adulta, para poder realizar talleres, adaptarlos a la vida cotidiana y puedan generar sus propios ingresos, logrando así su autorrealización liberándose en gran medida del estrés.

La propuesta de solución sería que; los adultos maduros aconsejen a sus hijos/as sobre la importancia de terminar sus estudios, ya que, siendo profesionales no dependerán de nadie y podrán ganar dinero y así podrán satisfacer todas aquellas necesidades (vestimenta, alimentación. Etc)

**Tabla 3:** con respecto a los factores biológicos relacionados con sexo se evidencia que 50,8% (127) pertenece al sexo femenino, lo cual presentan un estilo de vida no saludable, siendo el total de mujeres.

Al relacionar la variable sobre el factor biológico sexo y estilo de vida en la investigación realizada al adulto maduro, haciendo uso estadístico de Chi cuadrado, se concluye que; si existe relación estadística significativa entre las 2 variables ( $X^2=246,030$ ;  $gl=1$ ;  $p=0,0 > 0,05$ )

Estos resultados difieren al estudio por Cordero M y Silva M, (87). En su estudio tratado Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta, en donde encontraron que no existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el estilo de vida.

Estos resultados son similares al estudio de Roque R, (88). Concluye que existe relación estadísticamente significativamente entre el estilo de vida de la persona adulta con el sexo, pero son similares en relación a la edad que no influye en estilo de vida.

Los factores biológicos incluyen todos los rasgos y características genéticas físicas y mentales relacionadas con la salud, los genes que tenemos en nuestro ADN son los genes que determinan el color del cabello, los ojos, la piel, la altura, el proceso de maduración, el envejecimiento y la formación de genes externos. Los organismos, los factores biológicos pueden afectar la salud de muchas maneras diferentes y graves. Este factor contribuye a la mortalidad ya una amplia gama de problemas de salud, como enfermedades crónicas, trastornos genéticos, defectos de nacimiento y retraso mental. Los problemas de salud cuyas causas se encuentran en la biología humana generan innumerables desgracias y costos de tratamiento extremadamente altos (89).

Aunque las mujeres viven más que los hombres, su percepción subjetiva de la salud es peor; En general, los hombres padecen enfermedades más peligrosas y

mortales, mientras que las mujeres acumulan problemas crónicos que inciden negativamente en su valoración de la salud.

Para contribuir a la salud a través de un enfoque holístico, se deben tener en cuenta los siguientes estilos de vida: nutrición, ejercicio, reducción del estrés, eliminación de hábitos como el tabaquismo, el sedentarismo, la desnutrición, la agresividad, beber en exceso, higiene personal adecuada, función del sueño (90).

El papel de la mujer en la sociedad tiene muchas funciones como la administración de la casa, la maternidad, esposa, trabajadora, estudiante, etc. Los roles multifuncionales que tienen las mujeres en la sociedad las obligan a llevar estilos de vida poco saludables, elegir comidas rápidas y poco saludables, no tener tiempo para divertirse y hacer poco ejercicio (91).

Por otra parte, dado que las mujeres adultas atraviesan una fase de su ciclo de vida que relaciona sus necesidades de salud con las dimensiones sugeridas en su estilo de vida, entre las que se encuentran, entre otras, una dieta que cumpla con sus expectativas de adelgazamiento con Quick Las comidas le permiten adaptarse más fácilmente a sus diversas tareas, se recomienda la práctica de actividad física regular motivada por su deseo de mantenerse delgada, pero al mismo tiempo con limitaciones de tiempo porque, además de los conflictos económicos, necesita autocontrol. e independencia la enfrentó al desafío de tener que trabajar más allá del rol de madre y ama de casa, el rol de trabajadora, factor que indirectamente afecta su salud mental y física por la sobrecarga (92).

La propuesta de mejora sería que; los adultos maduros deben ser conscientes que un inadecuado estilo de vida, les afectara en el futuro, ya que padecerán de enfermedades como diabetes, HTA, problemas al corazón, entre otros.

**Tabla 4:** con respecto al factor cultural: grado de instrucción y religión, se puede observar que 32,4% (81) tienen grado de instrucción primaria, con un estilo de vida no saludable 1,4% (41), mientras que el 16,0% (40) presentan una vida saludable; el 44,8% (122) son católicos, siendo el 22,8% (57) presentan un estilo de vida saludable, mientras el 22,0% (5) presentan una vida saludable.

Se muestra que al relacionar las variables grado de instrucción y estilo de vida, aplicando la prueba del chi cuadrado, ( $X^2 = 0,112; gl=3; p=0.0 > 0,05$ ) se concluyó que si existe relación estadísticamente relativa entre las 2 variables ( $X^2 = 0,112; gl=3; p = 0,0 > 0,05$ )

Del mismo modo, los resultados se asemejan a lo encontrado por Zapana, C. (93), reportó que los factores culturales (grado de instrucción) tiene relación estadísticamente significativa con los estilos de vida

También se encontraron resultados que difieren como el de Lino (94). Donde concluye que en el grado de instrucción sí existe relación estadísticamente significativa con el estilo de vida. Pero son similares respecto a que no existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y la religión.

Al relacionar el estilo de vida con la religión entre los adultos del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, se encontró que la mayoría profesa la religion católica, pero lleva estilos de vida poco saludables.

Si bien los resultados de la encuesta a los adultos del asentamiento Señor de los Milagros muestran que la mayoría cuenta con educación primaria, pero llevan un estilo de vida poco saludable, esto significa que el nivel de educación afecta directamente el estilo de vida de los adultos.

En cuanto al nivel educativo de los adultos, si existe una relación significativa entre las dos variables, podemos decir que dependiendo de la educación que reciban, los adultos pueden entender lo que está bien y lo que está mal en ellos, son capaces distinguir entre los beneficios y las consecuencias de sus decisiones sobre si adoptar un estilo de vida saludable y, por lo tanto, ser capaces de percibir y elegir hábitos saludables a los que acostumbrarse mejor.

Mucha gente ve a la iglesia como una entidad con una serie de requisitos y una serie de prohibiciones. Algunos la consideran una "no" religión, porque casi todo lo que está permitido en la sociedad contra estas iglesias está prohibido, de ahí viene el prejuicio cristiano. Algunos dicen que religión significa estar en la iglesia todo el día, ni siquiera prohíbes ciertos alimentos, según tus creencias esos alimentos están prohibidos (95).

La propuesta de mejora sería que; el contar con estudios superiores, cambiara su estilo de vida, ya que contarán con la posibilidad de consumir alimentos saludables y así evitar enfermarse continuamente.

**Tabla 05:** se puede evidenciar la distribución porcentual de los adultos maduros según factor social, indica que el 8,4% (21) son convivientes, siendo el 5,2% (13) presentan un estilo de vida no saludable, mientras el 3,2 % (8) tienen un estilo saludable. En cuanto al ingreso económico y el 22,0% (55) tienen un ingreso económico menor de 400 nuevos soles, presentando el 10,0% (25) un estilo de vida no saludable, el 12,0% (30) un estilo de vida saludable.

Al relacionar las variables sobre el factor social del estado civil y estilo de vida, haciendo uso estadístico de Chi cuadrado de independencia se concluye que si existe relación estadísticamente significativa entre las variables ( $X^2= 1,137$ ;  $gl= 4$ ;

$p=0,0 > 0,05$ ). de igual manera al relacionar el ingreso económico y estilo de vida, haciendo uso de Chi cuadrado de independencia se concluye que no existe relación estadística entre las 2 variables ( $X^2=9,714$ ;  $gl=6$ ;  $p=14,3 > 0,05$ ).

Por otro lado, difiere con el estudio realizado por Villacorta G, (96) encontró que entre la variable ingreso económico y estilo de vida no existe relación significativa, haciendo uso de chi cuadrado  $X^2 = 3,624$ ; 3 gl.  $P = 0,305 > 0,05$

Los resultados de la investigación son similares con los de Gensollen A, Vélchez M, (97). Concluye que existe relación estadísticamente significativa entre estilo de vida y factores biosocioculturales: religión y ocupación. No existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: sexo, grado de instrucción, estado civil e ingreso económico.

El estado civil es la unión de personas de diferente sexo con el fin de procrear y vivir juntas y es permanente en el tiempo, definiendo claramente el concepto de matrimonio o unión conyugal según la ley, término más amplio. La formación de este vínculo suele darse en la edad adulta temprana, durante la cual la pareja busca prolongar su vida a través de sus hijos. A una edad avanzada dejan de ser el núcleo primario de la citada unión, cumpliendo generalmente a partir de ese momento un rol secundario (de abuelos) o con su pareja, o solos por muerte del cónyuge; es miembro de un nuevo grupo familiar, con muy pocos solteros restantes (98).

Los sacerdotes deben realizar pequeñas reuniones para informarles de la importancia de que una pareja se case, ya que ellos tendrán más responsabilidad de mantener el hogar donde se casaron y formaron una unidad social y como tal deben tener su propio nido y estar establecidos. economía, donde exista un dinero común

y donde las decisiones sobre este tema se tomen en conjunto y por consenso, lo cual es un elemento fundamental del funcionamiento del marido y la mujer.

Ocupación es el conjunto de funciones, deberes y responsabilidades que desempeña una persona en un puesto de trabajo, definido por el puesto que ocupa, se refiere al tipo de trabajo que una persona está empleada para realizar (o puesto de trabajo). pasado si está desempleado) durante el período de referencia utilizado, independientemente de la industria a la que pertenece o el tipo de trabajo que tiene (99).

Cifras del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) muestran que en el Perú las mujeres son mayoría y cada vez son más las mujeres que conducen y son jefas de hogar, con una edad promedio de 30 años y una expectativa de vida de 77 años (100).

Asimismo, al analizar la variable ingreso económico con el estilo de vida, encontramos que no existe relación, pues de una forma u otra, este factor económico afectará a los adultos que tienen un estilo de vida poco saludable; por falta de oportunidades y empleos, los bajos ingresos de recursos económicos no alcanzan para cubrir los gastos básicos del hogar, alimentación, vestido, escuela, entretenimiento, agua, luz, apoyo médico que no tienen la oportunidad de recibir un estilo de vida saludable.

La propuesta de mejora sería que; el no haber culminado los estudios les afectará ya que no tendrá oportunidad de trabajo con pagos dignos.

## **VI. CONCLUSIONES**

- Los adultos maduros del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, más de la mitad presenta un estilo de vida no saludable, mientras que un porcentaje significativo tienen un estilo de vida saludable.
- En relación a los factores biosocioculturales, menos de la mitad profesan la religión católica. La mitad son de sexo femenino. Menos de la mitad son convivientes, tienen secundaria completa y su ingreso económico es menos de 400.00 nuevos soles.
- Al realizar la prueba de chi cuadrado si existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el factor sexo, grado de instrucción y estado civil. No existe relación estadísticamente significativa entre las variables, estilo de vida y el factor; religión e ingreso económico.

## ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

### Recomendaciones

- Difundir los resultados las autoridades comunales para que tengan conocimientos de la problemática que se viene dando con los adultos maduros del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, donde puedan implementar programas para que los adultos puedan terminar de estudiar su primaria y secundaria, talleres útiles para que puedan aprender oficios como carpintería, costura, diseño en madera, zapatería, artesanía, etc, para que puedan generar mayores ingresos económicos y de esta manera pueda contribuir al cambio en el estilo de vida de los adultos maduros.
- Se recomienda a las autoridades del Puesto de Salud La Florida de la jurisdicción del Asentamiento Humano Señor de los Milagros que trabajen en equipo teniendo como objetivo implementar estrategias de promoción y prevención de la salud, para que los adultos maduros puedan acudir y ser atendidos en el tiempo que se requiere evitándose así enfermedades crónicas.
- De igual manera a través del estudio sobre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del asentamiento humano Señor de los Milagros-Chimbote, 2018 en donde se fomente talleres y campañas sobre estilos de vida saludables, que resalten la alimentación saludable, la recreación y técnicas de relajación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Del Águila R. Promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor. Organización Panamericana de la Salud. [Artículo de internet]. Estilos de vida saludables - Doktuz. [Citado en el año 2017]. Disponible en la URL:  
<http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
2. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física [sede web]. 2018 [Acceso 23 de octubre 2018]. Disponible en:  
<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>  
[Sistema de Vigilancia Comunal. Fichas Familiares del AA. HH Conquistadores - Nuevo Chimbote, 2014](#)
3. [https://www.inei.gob.pe/media/menurecursivo/publicaciones\\_digitales/est/lib1157/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/menurecursivo/publicaciones_digitales/est/lib1157/libro.pdf) 11 oct 2013 Perú: población y tasa de crecimiento, 1950-2025. Organización Mundial de la Salud, Envejecimiento y salud, Febrero 2018  
Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
4. Comisión Económica para América Latina (CEPAL) Disponible en: <https://www.cepal.org/es>
5. INEC 2019 Adulto Maduro Disponible: <http://www.inec.gov.ec/estadisticas>
6. Gort M, García M, Trujillo D, Espinosa Y, Verona A. Vinculación comunidad en la calidad de vida del adulto maduro. Cuba, 2019; 23(4): 492-500.  
Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S156131942019000400492&lang=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156131942019000400492&lang=es)

7. OECD/CAF/ECLAC. Chile in Perspectivas Económicas de América Latina 2015: Educación, competencias e innovación para el desarrollo, OECD Publishing, Paris. [Publicado el año 2015]. [Artículo de internet]. Disponible desde URL: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/es/countries/chile-es/Montecino, C. Características Motoras, Cognitivas y Psicosociales en el Adulto Maduro. Chile: Interacción Social en el Adulto Mayor; 2016.>
8. Instituto Nacional de Estadística- Estilo de vida en los adultos maduros de España. 2020  
[https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INESeccion\\_C&cid=1259926457058&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&param1=PYSDetalle&param3=12599248228](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926457058&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&param1=PYSDetalle&param3=12599248228)
9. Estados Unidos frente a los estilos de vida en los adultos maduros.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática, Situación de Salud de la Población Adulta Mayor, 2018  
[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1459/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1459/libro.pdf)
11. Dirección regional de Ancash. Huaraz, 2018. [Internet] [Citado el 20 de julio del 2020]. Disponible en:  
[http://www.diresancash.gob.pe/doc\\_gestion/INDICADORES\\_DESEMPENO\\_2017.pdf](http://www.diresancash.gob.pe/doc_gestion/INDICADORES_DESEMPENO_2017.pdf)
12. Cantú, P.C. Estilo de vida en pacientes adultos con Diabetes mellitus tipo 2. Rev. Enfermería Actual en Costa Rica. [Citado el año 2014]. Disponible en URL: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i27.15996>
12. Ugalde K. Estilos de vida saludables en adultos de 35 a 65 años de edad con enfermedades crónicas en el Recinto Chigue de la provincia Esmeraldas, 2016.

- [Trabajo para optar el título de licenciatura en enfermería]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018.  
<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/870/1/UGALDE%20LARA%20KATHYA%20PAMELA.pdf>
13. Vargas R. Estilo de vida y estado nutricional del adulto. 2018 [Tesis para optar el título de licenciatura en enfermería]. 2018
  14. Red Pacifico Norte, Oficina de Estadística 2018
  15. Durán Agüero S, Sánchez H, Valladares M, López A, Valdés Badilla P, Herrera T. Actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores chilenos. Rev Med Chil [Internet];145 (12): 1535–40. [citado el 1 de julio de 2018]  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n12/0034-9887-rmc-145-12-1535.pdf>
  16. Barron V. Rodríguez A, Chavarría P. Hábitos Alimentarios, Estado Nutricional Y Estilos de Vida En Adultos Mayores Activos de la Ciudad de Chillán, Chile. [tesis pregrado]. Vol. 44, Revista chilena de nutrición. Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología; 2018.  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071775182017000100008&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182017000100008&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
  17. Marques A, Peralta M, Martins J, Loureiro V, Almanzar PC, de Matos MG. Few European Adults are Living a Healthy Lifestyle. Am J Heal Promot [Tesis pregrado]. 16 de marzo de 2019  
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0890117118787078>

18. Quiceno, J. M Alpi, S. V., & Munévar F R. Calidad de vida en adultos colombianos según el sexo: un estudio descriptivo comparativo. *Salud & Sociedad*, 6(2), 172-180, 2018  
<http://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/954>
19. Calderón D, Ginez M. Estilo de vida y su relación con el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus tipo 2 en adultos del Asentamiento Humano San Francisco de Ñaña, 2019 [Tesis pregrado]. Universidad Peruana Unión; 2019 [citado 15 de octubre de 2019]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1636>
20. Vilela R., Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor que asisten al Puesto de Salud de Mallaritos .2018  
[http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11789/Tesis\\_60698.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11789/Tesis_60698.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. Valenzuela R. Estilos de vida y las enfermedades crónicas prevalentes en adultos mayores de la comunidad "El Trébol". Pueblo nuevo, Chincha. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Universidad Privada San Juan Bautista Chincha, Perú; 2017. [Citado 2018 Febrero 16]. Disponible en:  
<http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1360/TTPLERosario%20del%20Carmen%20Valenzuela%20Manrique.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Garcia T. Factores socioculturales que se relacionan con el estilo de vida del adulto mayor del club Virgen de las Mercedes. [Tesis previa a la obtención del título de licenciada en enfermería]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2018.

<http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/184/TG0037.pdf?sequence=1>

23. Gutiérrez, M. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. asentamiento humano Villa Victoria- Nuevo Chimbote, 2017. [trabajo para optar el título de licenciado en enfermería]. Perú. Universidad los Ángeles de Chimbote.

[repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3614/adultos\\_mayores\\_estilos\\_de\\_vida\\_factores\\_biosocioculturales\\_gutierrez\\_valderrama\\_manuel\\_catalino.pdf?sequence=1&isallowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3614/adultos_mayores_estilos_de_vida_factores_biosocioculturales_gutierrez_valderrama_manuel_catalino.pdf?sequence=1&isallowed=y)

24. Aguilar G. Estilo de vida del adulto maduro que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo, [Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería] Universidad Nacional Mayor De San Marcos Lima, 2018.

25. Silva E., Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los adultos del pueblo joven San Juan - Chimbote, 2018

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26005/ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_SILVA\\_%20OROPEZA\\_%20ESTRELLITA\\_%20CARO\\_LAY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/26005/ESTILOS_DE_VIDA_SILVA_%20OROPEZA_%20ESTRELLITA_%20CARO_LAY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

26. Flores S. Estilos de vida y Estado nutricional del adulto mayor en la Urb. Libertad, Chimbote – 2018. [Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería]Revista. Disponible en:

<https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/116>

27. Morales A. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Asentamiento Humano Fraternidad \_Chimbote, 2020. Repositorio Institucional Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. [Internet] Chimbote, 2021[Citado el 27 de Mar. de 22]

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20327/ADU\\_LTO\\_MAYOR\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_Y\\_FACTORES\\_BIOSOCIOCULTURALES\\_MORALES\\_ELIAS\\_ALBERTO\\_JAVIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20327/ADU_LTO_MAYOR_ESTILOS_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_MORALES_ELIAS_ALBERTO_JAVIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

28. Diario Concepcion. Determinantes de la Salud Marc Lalonde. [diario digital] Chile 2020 [Acceso 08 de Mayo 2020]. Disponible en: <https://www.diarioconcepcion.cl/carta-al-director/2020/03/21/los-determinantes-en-salud.html> Organización Mundial de la Salud (OMS). [Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Resumen de orientación. Ginebra: WHO, 2018.](#)
29. Fitzgerald A. Heary, C., Nixon, E., Kelly, C. Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation. Health Promotion International. 2010; 25(3): 289-298.
30. Centro de Investigación en Políticas de Salud de UCLA. Consideraciones éticas en investigaciones con seres humanos. [Internet]. Universidad de California – Los Ángeles; 2015 [citado el 16 de junio de 2018]. Disponible en: [http://healthpolicy.ucla.edu/programs/health-data-espanol/Documents/apendice\\_D\\_elaborando.pdf](http://healthpolicy.ucla.edu/programs/health-data-espanol/Documents/apendice_D_elaborando.pdf)
31. Gobierno de El Salvador. Estilos de vida saludable. [Internet]. 2016 [citado el 04 de Julio de 2018]. URL: [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDASALUDABLE.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDASALUDABLE.pdf)
32. Crónica ONU [Documento de internet] Enfermedades relacionadas con el estilo de vida; [Citado el 28 de diciembre del 2017] [Alrededor de 2 planillas]. Disponible en:

<https://unchronicle.un.org/es/article/enfermedadesrelacionadas-con-el-estilo-de-vida-una-carga-econ-mica-para-los-servicios-de>

33. Arellano R. Marketing [Documento de internet] Estilos de Vida en el Perú; [Citado el 28 de diciembre del 2017] [Alrededor de 15 planillas]. Disponible desde el URL:

<https://es.scribd.com/doc/12770553/ESTILOS-DE-VIDASEGUN-ROLANDO-ARELLANO>

34. Maya L. estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida. [Documento en internet]. Colombia; 2001. [Citado 10 de diciembre del 2017]. [Alrededor de 3 pantallas]. Disponible en:

<http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>

35. Congreso internacional Estilos de Vida Saludables [Documento de internet] 81 Estilos de Vida Saludables; [Citado el 28 de diciembre del 2017] [Alrededor de 4 planillas].

36. Sanabria P, Gonzales L, Urrego D. Estilos de vida saludables en profesionales de salud colombianos. [Artículo en internet]. Rev. Méd. 15/002. Colombia 2016.[Citado el 19 de octubre del 2016]. Disponible desde el URL:

<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/910/91015208.pdf>

37. Meiriño J, Vasquez M, Palacio m. Biografía de Nola Pender [Internet]. 2015 [Acceso 2019 Nov 26]. Pág. 1–10.

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

38. PenderMeriño J, Vásquez M, Simonetti C, Palacios M. Nola Pender [Blog post] El Cuidado. 2017 [citado el 27 de octubre del 2018]

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

39. Melendez R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. [artículo digital] Mexico 2017 [Acceso 25 de octubre 2018].  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
40. Universidad de Cuaca - Programa de Enfermería - Fundamentos de Enfermería. Metaparadigmas - Nola Pender. [sede web]. 2015 [Acceso 25 de noviembre 2018].  
<http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>
41. Araneda M. Alimentación saludable: Concepto y Principios - Eidualimentaria.com [sedeweb]. 24 de Abril. 2018 [Acceso 2018 Oct 20].  
<http://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-concepto-y-principios>
42. Garcia S. Actividad física, ejercicio y deporte: diferencias [Internet]. Diciembre. 2017 [Acceso 2018 Oct 23]. p. Salud. Disponible en:  
[https://www.sendasenor.com/Actividad-fisica-ejercicio-y-deporte-diferencias\\_a5211.html](https://www.sendasenor.com/Actividad-fisica-ejercicio-y-deporte-diferencias_a5211.html)
43. Lopegui E. El Concepto De Salud: Responsabilidad Individual [Internet]. 2017 [cited 2018 Oct 23]. p. 1 pantalla.  
<http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>
44. SCRIBIT. Que Es Autorrealizacion [sede web].2011 [Acceso 2018 Oct 25]. p. 2 pantallas. Disponible en:  
<https://es.scribd.com/doc/23095220/Que-Es-Autorrealizacion>
45. Ortego M, Lopez S, Alvarez M. CIENCIAS PSICOSOCIALES I - APOYO SOCIAL [Internet]. Cantabria; 2005 [Acceso 2018 Oct 23].

46. SCRIBD. Tipos y niveles de investigación científica [Monografía en internet] [citado 010 Ago. 18].
47. López N, Sandoval I. Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa [Documento de trabajo] México: Universidad de Guadalajara. 2013
48. Tejada, J. “Situación de un Problema de Salud por Marc Lalonde”. España: Monografias.com, 1997. [Monografía en Internet] [ Citado el 2012 octubre 17] [Alrededor de 2 planillas].  
<http://www.monografias.com/trabajos56/situacion-salud/situacionsalud.shtml>
49. Mukodsi M, Hernández A, Columbié W, González E, Amador D. El enfoque de riesgo por patología en Atención Primaria de Salud. [Documento en internet]. [Citado el 22 octubre 2012].  
[http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19\\_6\\_03/mgi01603.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol19_6_03/mgi01603.htm)
50. Tarazona D. Discriminación por género en la escuela [monografía en Internet]. 2016. [acceso octubre 14 del 2017]; [8 pantallas]  
<http://www.monografias.com/trabajos28/genero-en-escuela/genero-en-escuela.shtml>
51. De Los Ángeles M. Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia. Terapia Psicológica. 2016; 29 (1): 85 – 95.
52. Eusko Jaurlaritz. Instituto Vasco de estadística oficial de la C.A de Euskady. San Sebastián 2004.  
[http://www.eustat.es/documentos/opt\\_0/tema\\_165/elem\\_2376/definicion.html#\\_axzz2ZBVGztID](http://www.eustat.es/documentos/opt_0/tema_165/elem_2376/definicion.html#_axzz2ZBVGztID)
53. Bustillo C. Estado civil. [Serie en internet]. [Citado el 18 de octubre del 2012].  
<http://facultaddederecho.es.tl/Resumen-01.htm>
54. Definiciones: Definición de ocupación <http://definicion.de/ocupacion/>

55. Ballares M; Estudio de investigación “Aporte de ingresos económicos de las mujeres rurales a sus hogares”. Fundación latinoamericana de innovación social. Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM).: Mexico; 2017.  
<http://www.unifemweb.org.mx/documents/cendoc/economia/ecogen42.pdf>
56. Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI en los medios. [Documento en internet]. 2016. [Citado el 16 de abril del 2016].  
<http://www.inei.gob.pe/>
57. González M. Diseños experimentales de investigación. [Monografía en internet]. España; 2017. [Citado 2017 Set 12].  
<http://www.monografias.com/trabajos10/cuasi/cuasi.shtml>
58. Martínez N, Cabrero J, Martínez M, Diseño de la investigación [Página web] [citado el 27 de octubre del 2018]  
[http://perso.wanadoo.es/aniorte\\_nic/apunt\\_metod\\_investigac4\\_4.htm](http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_metod_investigac4_4.htm)
59. Cristopher M. Validez y confiabilidad del instrumento. [Biblioteca virtual]. España [Citado 2010 Set 12].  
<http://www.eumed.net/libros/2007b/303/validez%20y%20confiabilidad%20del%20instrumento.htm>
60. Palacios G. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de llama- piscobamba- 2018.  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/3350/ADULTOS\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_PALACIOS\\_MIRANDA\\_NUEVA\\_GRABIEL\\_A.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/3350/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIEL_A.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
61. Matos, M. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado San Nicolás Sector San Nicolás Huaraz, 2018. [Tesis para

- optar el título de Licenciada en Enfermería]. Huaraz: Universidad Católica los  
100            Ángeles            de            Chimbote;            2018.  
<http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar=00000041392>
62. Velásquez, N. Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos maduros  
–Mercado 2 de Mayo –Sección Carnicería, Chimbote –2018 [Tesis para optar  
el título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los  
Ángeles            de            Chimbote;            2018  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/716/ADULTO\\_MADURO\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_NAHOMY\\_AKAMY\\_MAKARENA\\_VE\\_LASQUEZ\\_ALEJOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/716/ADULTO_MADURO_ESTILO_DE_VIDA_NAHOMY_AKAMY_MAKARENA_VE_LASQUEZ_ALEJOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
63. Ruiz A. Nutrición en la edad adulta 40-65 años [Página web] Webconsultas  
Revista de salud y Bienestar. 2018. URL disponible en:  
<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapasde-la-vida/necesidades-nutricionales-en-la-edad-adulta>
64. Organización Mundial de la Salud. Nutrición - Alimentación. WHO [sede  
web]. 2015 [Acceso 2019 Nov 27]; Disponible en:  
<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
65. Dirección General de Promoción de la Salud. Alimentación y nutrición  
saludable en el adulto. [sede web] 2017-1–5. Disponible  
en:[http://www.minsa.gob.pe/diresahuanuco/NUTRICION/documentos/Alimenta\\_A\\_dulto.pdf](http://www.minsa.gob.pe/diresahuanuco/NUTRICION/documentos/Alimenta_A_dulto.pdf)
66. Organización Panamericana de la Salud; Actividad Física  
<https://www.paho.org/es/temas/actividadfisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20y,y%20colon%20y%20la%20depresi%C3%B3n.>

67. Matta, S; Zapata, S. Estilo de vida y factores biosocioculturales la actividad física de los padres de familia de la Institución Educativa Nivel Primario .Gregorio Albarracín nivel primario–Tacna, 2018.
68. Actividad física [Internet]. 2018 [cited 2019 Nov 27]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
69. Stavroula L, Amanda G, Tom C. La organización del trabajo y el estrés. WHO [Internet]. 2015 [cited 2019 Nov 27]; Available from: [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/stress/es/](https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/)
70. Organización Mundial de la Salud. Marco estratégico de la OMS para las comunicaciones eficaces. WHO [Internet]. 2017 [cited 2019 Nov 27]; Available from: <https://www.who.int/about/what-we-do/strategic-communications-framework/es/>
71. Organización Mundial de la Salud. Marco estratégico de la OMS para las comunicaciones eficaces. WHO [Internet]. 2017 [cited 2019 Nov 27]; Available from: <https://www.who.int/about/what-we-do/strategic-communications-framework/es/>
72. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud [sede web]. [Acceso 2019 Nov 2018]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S11321296201000100009](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S11321296201000100009)
73. Polo M. Estilo de vida y factores socioculturales en la mujer adulta madura Habilitación Urbana Progresista California - Nuevo Chimbote, 2018 [Tesis de grado] Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2015. URL

disponible

en:

[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1841/ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_FACTORES\\_SOCIOCULTURALES\\_POLO\\_GARAY\\_MILAGRO\\_S\\_VANESSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1841/ESTILO_DE_VIDA_FACTORES_SOCIOCULTURALES_POLO_GARAY_MILAGRO_S_VANESSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

74. Revilla F. Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del Adulto del Distrito de Jangas – Huaraz 2018. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú.
75. Menacho E. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil de la ULADECH Católica filial Huaraz, 2018. [Tesis]
76. Carranza, J. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. Urbanización El Carmen, Chimbote – 2018. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; [Citado el 05 de Agosto de 2018].  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5127596>
77. Cuellar M. Estilo de Vida y factores biosocioculturales en la persona adulta de la Asociación tres estrellas Chimbote 2019. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Chimbote: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2016.
78. Unicef. Aplicando Genero [Internet]. 2016 [cited 2019 Nov 27].  
[https://www.unicef.org/honduras/Aplicando\\_genero\\_agua\\_saneamiento.pdf](https://www.unicef.org/honduras/Aplicando_genero_agua_saneamiento.pdf)
79. Daros W. La mujer posmoderna y el machismo [Internet]. Vol. 162, Franciscanum. 2016 [cited 2019 Nov 27]. [http://antroposmoderno.com/antroposmoderno/articulo.php?id\\_articulo=4](http://antroposmoderno.com/antroposmoderno/articulo.php?id_articulo=4).

80. Instituto Vasco de Estadística. Definición Nivel de instrucción [sede web]. 2016 [Acceso 2019 Nov 27]. [http://www.eustat.eus/documentos/opt\\_0/tema\\_131/elem\\_11188/definicion.html](http://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_131/elem_11188/definicion.html)
81. Olivera L. Estilo de vida y factores biosocioculturales en madres adultas. Pueblo Joven Pensacola, Chimbote 2019 [Internet] <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/3785>
82. Imaginario A. Religión y conductas de salud [sede web]. 2019 [Acceso 2019 Nov 2018]. Disponible en: <https://www.significados.com/religion/>
83. Bembibre, C. Definición de estado civil. [Internet]. Definición ABC. 2010 [citado el 14 de julio de 2018]. URL: <https://www.definicionabc.com/derecho/estadocivil.php>
84. Cevallos, L. Ocupación laboral. [Internet]. Wikiestudiantes.org. 2017 [citado el 14 de julio de 2018]. URL: <http://www.wikiestudiantes.org/ocupacion-laboral/>
85. El ingreso económico [Artículo en internet] [Citado el 26 de mayo del 2019] Disponible en: <http://www.ecofinanzas.com/diccionario/I/ingreso,economico>
86. VélizC. Cultura. [monografía en internet] Mérida : Universidadde Los Andes;2019 [citada 23 de Ago 2012]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos11/cultu/cultu2.shtml>
87. Castillo E. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto maduro. Mercado “Los Portales”- El Porvenir, 2018. <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1480/ESTILO>

[VIDA\\_FACTORES\\_BIOSOCIOCULTURALES\\_CASTILLO\\_JARA\\_ELEN\\_A\\_N\\_ACTIVIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

88. Cordero M, Silva M. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta ESSALUD. Casma Perú. 2019 [Tesis para optar el título de licenciado en enfermería].
89. Roque R. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los adulto de la Asociación de Choferes y Propietarios de la Ruta Huaraz- Caraz, 2018. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú
90. Galli A, Pagés M, Swieszkowski S. Factores determinantes de la salud [Página web] Argentina: Sociedad Argentina de Cardiología. 2019. URL disponible en: <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
91. Organización Mundial de la Salud. Salud de la mujer [Internet]. 2018 [cited 2019 Dec 4]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health>
92. Organización Mundial de la Salud. Salud de la mujer <https://oig.cepal.org/es/documentos/estudio-multipais-la-oms-la-salud-la-mujer>
93. Zapana, C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del mercado de Ciudad Nueva – Tacna, 2019. [Tesis para optar el título Licenciada en Enfermería]. Tacna: Universidad Católica Los Ángeles <http://erp.uladech.edu.pe/bibliotecavirtual/?ejemplar 00000035342>
94. Lino N. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Barrio los Olivos sector “O” – Huaraz, 2018. [Tesis Para Optar el Título de Licenciada

en Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Perú

95. Programa TV C. La Religión y El Estilo de Vida | Controversia [Internet]. 2016 [cited 2019 Dec 4]. Available from:  
<http://nuevotiempo.org/controversia/la-religion-y-el-estilo-de-vida/>
96. Villacorta G. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Cochac-Huaraz, 2018[Tesis de título] Huaraz: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2018. URL disponible en:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7552/FACTORES\\_BIOSOCIOCULTURALES\\_ADULTOS\\_VILLACORTA\\_CHAVEZ\\_GI\\_SS\\_ELA\\_ELSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7552/FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_ADULTOS_VILLACORTA_CHAVEZ_GI_SS_ELA_ELSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
97. Gensollen, A. y Vílchez, M. Estudio de tipo descriptivo, cuantitativo Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos mayores. Asentamiento humano los Cedros, Nuevo Chimbote, 2018  
file:///C:/Users/margot%20jakeline%20mend/Downloads/1564-5080-1-PB%20(2).pdf
98. Instituto Nacional de Estadística e Informática. ESTADO CIVIL [Internet]. 2018 [cited 2019 Dec 4]. Available from:  
[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib0044/C6-6.HTM](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib0044/C6-6.HTM)
99. Arias J. Factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el centro de salud Alianza I-4 Azángaro 2018 [Tesis para optar título] Puno: Universidad Nacional Del Altiplano. 2018. URL disponible en:  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10491/Arias\\_Infantes\\_Je\\_nnifer\\_Yelvetia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10491/Arias_Infantes_Je_nnifer_Yelvetia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

100. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Hay más mujeres que hombres en el Perú y aumentan jefas de hogar, según estudio [Página web] Perú: América Noticias. 2018. URL disponible en: <https://www.americatv.com.pe/noticias/actualidad/hay-mas-mujeres-quehombres-peru-y-aumentan-jefas-hogar-segun-estudio-n172869>



ANEXO N°01

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

ESCALA DE ESTILOS DE VIDA

Elaborado por Walker E, Sechrist K y Pender N,

Modificado por Delgado, R; Díaz, R; Reyna, E.

N	ITEMS	CRITERIOS			
<b>ALIMENTACION</b>					
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	Consumo de 4 a 8 vasos de agua al día	N	V	F	S
4	Incluye entre comidas el consumo de frutas	N	V	F	S
5	Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida	N	V	F	S
6	Lea Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes	N	V	F	S
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>					
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
<b>MANEJO DEL ESTRESN</b>					
9	Usted identifica las situaciones que le causan t e n s i ó n 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
<b>APOYO INTERPERSONAL</b>					
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

<b>AUTORREALIZACION</b>					
<b>17</b>	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida	<b>N</b>	<b>V</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
<b>18</b>	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza	<b>N</b>	<b>V</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
<b>19</b>	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	<b>N</b>	<b>V</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>					
<b>20</b>	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica	<b>N</b>	<b>V</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
<b>21</b>	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud	<b>N</b>	<b>V</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
<b>22</b>	Toma medicamentos solo prescritos por el medico	<b>N</b>	<b>V</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
<b>23</b>	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud	<b>N</b>	<b>V</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
<b>24</b>	Participa en actividades que fomentan su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud	<b>N</b>	<b>V</b>	<b>F</b>	<b>S</b>
<b>25</b>	Consume sustancias nocivas.: cigarro, alcohol y/o drogas	<b>N</b>	<b>V</b>	<b>F</b>	<b>S</b>

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

**NUNCA:**                      **N = 1**

**A VECES:**                      **V = 2**

**FRECUENTEMENTE:**      **F = 3**

**SIEMPRE:**                      **S = 4**

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

**N= 4    V=3    F=2    S=1**

**PUNTAJE MÁXIMO: 100 puntos**



## ANEXO N° 02

### CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO

#### DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

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

---

#### A) FACTORES BIOLÓGICOS

**1. Marque su sexo?**

- a) Masculino ( )    b) Femenino ( )

**2. Cuál es su edad?**

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

#### **B) FACTORES CULTURALES:**

**3. ¿Cuál es su grado de instrucción?**

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

**4. ¿Cuál es su religión?**

- a) Católico(a)    b) Evangélico    c) Otras

#### **C) FACTORES SOCIALES:**

**5. ¿Cuál es su estado civil?**

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

**6. ¿Cuál es su ocupación?**

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

**7. ¿Cuál es su ingreso económico?**

- a) Menor de 400 nuevos soles    b) De 400 a 650 nuevos soles  
c) De 650 a 850 nuevos soles    d) De 850 a 1100 nuevos soles  
e) Mayor de 1100 nuevos soles

**VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILOS 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:

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

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

Si  $r > 0.20$  el instrumento es válido.

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



## ANEXO N° 04

### CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILOS DE VIDA

#### Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Valido	27	93.1
	Excluido (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
<b>0.794</b>	<b>25</b>



ANEXO N° 05

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

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**TÍTULO:**

**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO  
MADURO. ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS\_  
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**



## ANEXO N° 06

### Declaración De Compromiso Ético Y No Plagio

Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Asentamiento Humano Señor de los Milagros - 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, cumpro 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.

**LUHANA ELIZABETH CASTILLO PALACIOS**  
**DNI: 75127395**



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

"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional".

Chimbote, 15 de octubre del 2018

Carra N° 0101-2018-DIR-EPO-FCC-ULADECH católica

Sr. (a):

**Edgar Rafael Husmán Paredes**

**Dirigente del Asentamiento Humano Señor de los Milagros, Chimbote.**

Presente:

Es grato dirigirme a Usted para saludarlo cordialmente, y a la vez hacer de su conocimiento que, en cumplimiento al Plan Curricular de la Carrera Profesional de Enfermería de la ULADECH católica, los estudiantes realizan actividades comprendidas en la asignatura de Tesis II, en los siguiente:

- ✓ **TITULO DEL PROYECTO: "ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN EL ADULTO MADURO. ASENTAMIENTO HUMANO SEÑOR DE LOS MILAGROS - CHIMBOTE, 2018"**

Razón por la cual solicito a usted, autorizar la RECOLECCION DE DATOS a la estudiante CASTILLO PALACIOS LUHANA ELIZABETH, en el Asentamiento Humano Señor de los Milagros que usted representa, a fin de cumplir con su proyecto de investigación en mención. Quedando con la estudiante para el día que se estime conveniente.

Sin otro particular, agradezco a usted su atención que brinde al presente, no sin antes de reiterar a usted mi consideración y estima personal.

Atentamente,

  
Mtro. Wang Elbert Aguirre Alvarado