



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE

LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE

DICIEMBRE – HUARAZ, 2019

TRABAJO DE INVESTIGACION PARA OPTAR EL

GRADO ACADEMICO DE BACHILLER EN

ENFERMERIA

AUTOR

JARAMILLO VEGA, NEMIAS

ORCID: 0000-0001-6926-7473

ASESOR

ROMERO ACEVEDO, JUAN HUGO

ORCID: 0000-0003-1940-0365

HUARAZ-PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Jaramillo Vega, Nemias

ORCID: 0000-0001-6926-7473

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Huaraz, Perú

ASESOR

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultada Ciencias de la
Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Huaraz, Perú

JURADO

Cano Mejía, Alejandro Alberto

ORCID: 0000-0002-9166-7358

Molina Popayán, Libertad Yovana

ORCID: 0000-0002-3664-909X

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Mgtr. Alejandro Alberto Cano Mejía

PRESIDENTE

Mgtr. Libertad Yovana Molina Popayán

MIEMBRO

Mgtr. Fanny Rocío Ñique Tapia

MIEMBRO

Mgtr. Juan Hugo Romero Acevedo

ASESOR

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la universidad Católica los Ángeles de Chimbote y a toda la plana docente de la escuela profesional de Enfermería por compartir sus conocimientos, enseñanzas y sus experiencias en la formación de futuros profesionales.

A todas las personas que siempre me han apoyado y motivado para poder llegar a la meta trazada, un fraternal agradecimiento.

A los adultos del sector 8 de diciembre, quienes me dieron la confianza y colaboraron para la realización del presente estudio de investigación, un fraternal agradecimiento.

Nemias Jaramillo

DEDICATORIA

A Dios por brindarme cada día la salud, la vida, el amor de mis seres queridos, también por guiarme a un buen camino para que pueda cumplir mi meta y sueños.

A mis queridos padres: Francisco y Esperanza, con mucho amor y cariño por ser el ejemplo de mi vida y fuente de valor constante para llegar a la meta y obtener una carrera profesional.

Le doy gracias a todas las personas que siempre me han estado apoyando especialmente a mis hermanos Nancy, Miguel, Sandy por haberme motivado cada día para cumplir mi sueño de ser profesional de salud.

Nemias Jaramillo

RESUMEN

El presente informe de investigación fue de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo con diseño de una sola casilla, tuvo como objetivo general determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019. La muestra estuvo conformada por 116 adultos maduros, a quienes se les aplicó el instrumento de escala valorativa del estilo de vida, utilizando la técnica de la entrevista mediante llamadas telefónicas teniendo en cuenta la protección a las personas, cuidado del medio ambiente y la biodiversidad, libre participación y derecho a estar informado, beneficencia no maleficencia, justicia, integridad científica, los principios éticos que rigen a esta investigación. Los datos fueron procesados con el Software SPSS versión 25.0. Se obtuvieron los siguientes resultados: El 77,6% de los adultos maduro del sector 8 de diciembre presentan un estilo de vida no saludable y 22,4% tienen un estilo de vida saludable. En cuanto a las dimensiones de la dimensión de la alimentación de adultos maduros el 74,1% son no saludable, y el 25,9% son saludable, Actividad y ejercicios el 45,7% no saludable y el 53,3% saludable, Manejo del estrés el 67,2% saludable, y el 32,8% no saludable, Apoyo interpersonal el 75,0% no saludable, y el 25,0% saludable, Autorrealización el 74,1% no saludable y el 25,9% saludable, Responsabilidad en salud el 74,1% no saludable y el 25,9% saludable. Se concluye que la gran mayoría de los adultos maduros del sector 8 de diciembre tienen un estilo de vida no saludable.

Palabras clave: Adultos, Dimensiones, Estilos de vida.

ABSTRACT

The present research report was of quantitative type, descriptive level with a one-box design, its general objective was to determine the characterization of the lifestyles of the mature adults of December 8 sector - Huaraz, 2019. The sample consisted of 116 mature adults, to whom the lifestyle assessment scale instrument was applied, using the interview technique through telephone calls, taking into account the protection of people, care of the environment and biodiversity, free participation and the right to be informed, beneficence, non-maleficence, justice, scientific integrity, and the ethical principles that govern this research. The data were processed with SPSS software version 25.0. The following results were obtained: 77.6% of mature adults in the December 8 sector have an unhealthy lifestyle and 22.4% have a healthy lifestyle. Regarding the dimensions of the eating dimension of mature adults 74.1% are unhealthy, and 25.9% are healthy, Activity and exercises 45.7% unhealthy and 53.3% healthy, Stress management 67.2% healthy, and 32.8% unhealthy, Interpersonal support 75.0% unhealthy, and 25.0% healthy, Self-realization 74.1% unhealthy and 25.9% healthy, Responsibility in health 74.1% unhealthy and 25.9% healthy. It is concluded that the vast majority of mature adults in the December 8 sector have an unhealthy lifestyle.

Keywords: Adults, Dimensions, Lifestyles

CONTENIDO

EQUIPO DE TRABAJO	ii
HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICO	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	9
III. METODOLOGÍA	24
3.1. Diseño de la Investigación.	24
3.2. Población y Muestra.....	24
3.3. Definición y operacionalización de las variables e indicadores.....	25
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
3.5. Plan de Análisis.....	32
3.6 Matriz de consistencia.....	33
3.7. Principios éticos:	34
IV. RESULTADOS	37
4.1 Resultados	37
4.2 Análisis de resultados:.....	44
V. CONCLUSIONES	62
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS	64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	65
ANEXOS	85

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	37
TABLA 2 ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	38
TABLA 3 ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	39
TABLA 4 MANEJO DEL ESTRÈS DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	40
TABLA 5 APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	41
TABLA 6 AUTORREALIZACION DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	42
TABLA 7 RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	43

ÌNDICE DE GRÁFICO

	Pág.
GRÁFICO 1 ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	37
GRÁFICO 2 ALIMENTACIÓN DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	38
GRÁFICO 3 ACTIVIDAD Y EJERCICIO DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	39
GRÁFICO 4 MANEJO DEL ESTRÈS DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	40
GRÁFICO 5 APOYO INTERPERSONAL DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	41
GRÁFICO 6 AUTORREALIZACION DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	42
GRÁFICO 7 RESPONSABILIDAD EN SALUD DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE- HUARAZ, 2019.....	43

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó con la finalidad de determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre -Huaraz, 2019. Dado que, la mayoría de la población sanitaria se debe a las condiciones a las que está expuesta la persona, a agentes que actúan en su entorno, las cuales pueden garantizar o perjudicar su salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define que los estilos de vida son métodos sociales, costumbres, conductas y comportamiento de las personas que lleva a la satisfacción de las necesidades de los individuos. Implicando conocer aquellos trabajos dirigidos a mejorar su salud, esto se da a través de diversas formas y estrategias preventivas y promocionales. En el presente contexto define los hábitos de vida como un conjunto de comportamientos a través de su actuar de cada individuo algunas saludables como no saludables, considerándose como la unidad social e individual, en relación de la personalidad en la práctica diaria. Esto se determina como un proceso tradicional, de conductas de un grupo de población conllevando a la satisfacción de sus necesidades humanas alcanzando su calidad de vida, relacionado con diversos aspectos como la autoimagen y logro de metas en la vida, buscando un buen desarrollo personal, familiar y comunitario (1).

Los adultos maduros o medio se encuentran aproximadamente dentro los 25 a 65 años de edad. El adulto medio pasa por varios cambios biológicos. A partir de los 30 años de edad se puede observar un declive en las funciones físicas. Durante esta etapa comienza el envejecimiento, disminuye la fuerza muscular y la velocidad en los reflejos. La Organización Mundial de Salud precisa la salud como una etapa de cabal bienestar físico, mental y social, lo que presume que el conocimiento va más

allá de la presencia o no de una u otra enfermedad. Los estilos de vida saludable son un conjunto global que hace parte de los procedimientos modernos de la salud de cada persona, fundamentalmente se encuentra dentro de la promoción y prevención de la salud, esto se genera por la manifestación de la OMS, para prevalecer los factores de riesgo tales como la alimentación no saludable y sedentarismo (2).

Cada hogar de nuestro país culturalmente sigue los hábitos y conductas que en el camino de su vida han adquirido un estilo de vida ya sea saludable o no saludable. Mediante las medidas de promoción, educación e información estos hábitos o costumbres poco buenas pueden cambiar en los estilos de vida saludable de cada persona, se puede dar a través de una alimentación adecuada y balanceada y la adopción de actividades recreativas, y una actitud mental buena, prevención y cuidado del medio ambiente, y como podemos evitar a los riesgos que estamos expuestos, cuando se tienen una educación adecuada sobre estilos de vida saludable una persona sabe cómo conllevar su estilo de vida ya sea saludable o no saludable eso va depender del comportamiento de cada individuo (3).

Las tres últimas décadas, el ritmo alarmante de incremento en las cifras de obesidad, se viene dando en los adultos. En el mundo el 10% de adultos son obesos, llegando esta cifra a 32% en América Latina. Siendo así que los comportamientos de la salud constituyen un riesgo para la salud varían desde la ocurrencia común y no obstante como lavarse las manos, y lo que eligen en la sociedad como el consumo de cigarrillo y un alimento no saludable. En las últimas investigaciones epidemiológicas efectuadas tanto por el ministerio de educación como por otras instituciones especializadas dan cuenta el incremento de consumo de drogas legales e ilegales en las principales ciudades del país con tendencias a inicios a edades más tempranas (4).

Sabemos que cada individuo es libre de decidir qué rumbo tomar en su vida y que comportamientos asumir, es decir posee sus propios esquemas de estilos de vida, siembra hábitos diferentes frente a los demás de acuerdo a la cultura que pertenece que está constituido por normas, creencias y valores, es por ello que se determina a través de estudios realizados en ámbitos locales la incrementación de estilos de vida inadecuado en las personas, siendo así la causa principal de la presencia de riesgos y daños en la salud que más prevalecen en la sociedad (5).

El estilo de vida en el Perú se desarrolla de acuerdo a la educación que posee cada persona siendo así que se describe los 6 siguientes estilos de vida: los afortunados: son aquellas personas con un nivel económico alto, y una buena educación, valoran mucho su imagen personal y se basan a las nuevas tendencias de la modernidad manteniendo un buen estatus, en cuanto a la alimentación lo realizan de acuerdo a la educación que mantienen durante toda la etapa de vida, buscando un buen desarrollo personal y familiar. Los progresistas: son personas que buscan permanentemente oportunidades de progresar tanto personal y familiar, en su mayoría son empresarios y obreros, tiende a estudiar carreras cortas para producir anticipadamente. Las modernas: son aquellas mujeres liberales que les gusta estar permanentemente arregladas buscan mantener una imagen personal presentable, y realizan compras de calidad (6).

Los adaptados: son hombres trabajadores, con un ingreso económico medio, valoran mucho la familia y el estatus social, y no están pendientes de las nuevas tendencias de la moda, suelen llegar siempre tarde de diversas actividades. Las conservadoras: son madres que se enfocan al cuidado de sus hijos, que buscan un buen desarrollo en la educación, suelen maquillarse ocasionalmente cuando se presenta

algún compromiso, y siempre están pendientes de la familia. Los modestos: son personas de bajos recursos económicos, que suelen vivir resignados a su suerte que prefieren la vida fácil y que no les importa buscar su propio desarrollo, y no les agrada probar nuevas cosas, son reacios a los Cambios que se presenta (7).

Instituto Nacional de Estadística e Informática, en el trimestre de análisis, se observó algunos problemas de salud crónica como: cáncer, diabetes, hipertensión, las más relevantes que sufrieron en las últimas cuatro semanas, se presentando un incremento del 33,2% al 35,3% mientras que el 18,8% padecieron solo un problema de enfermedad crónica de diabetes, esto conlleva a la incrementación de morbilidad en diversos países (8).

Por lo anterior expresado en el Perú se ha tomado en cuenta la incrementación de enfermedades que afectan a la población, eso se llegó a cabo a través de diversos estudios epidemiológicos y si llego a la conclusión que se da por un inadecuado estilos de vida, es por ello diversas identidades como públicas y privadas han puesto una atención especial al cambio de habitó que llevan los adultos, siendo así la Corte Suprema de Justicia de Ancash que impulso a sus trabajadores al cambio de sus estilos de vida a través de difusiones sobre el tema de estilos de vida y promovió al consumo de alimentos saludables, realizando un espacio libre para la actividad de ejercicios y también contribuyo en la relación humana en el ámbito laboral y familiar (9).

Esta comunidad no es ajena a la mala alimentación que llevan los adultos maduros del sector 8 de diciembre. Qué se encuentra en una altitud de 3,000 msnm, ubicado dentro de la jurisdicción del centro de salud de Huarupampa, entre sus límites: Norte: Piedras Azules, Sur con: Juan Velásquez Alvarado, Oeste: cordillera negra,

Este: Rio Santa. En tiempos de invierno hay presencia de lluvias torrenciales. Según el sistema comunal (SIVICO), realizado en diciembre del 2018, tiene una población total 334 y de ellos 116 son adultos maduros, con la que trabaja dicha institución de salud para una buena vigilancia de su población a cargo del licenciado Cano Mejía, Alejandro Alberto, se encuentra constituido por una organización de junta directiva, que dirigen las actividades que se desarrolla en dicha población con la finalidad de orientar a los adultos y estar en constante comunicación buscando un mejor desarrollo.

Los pobladores de la comunidad para brindar una educación a sus hijos mandan a la institución educativa Atusparia, Jorge Basadre que se encuentra a 20 minutos de caminata, que es de nivel primario y secundario, que se encuentra ubicado en billón bajo de la ciudad de Huaraz. Asisten todos los domingos a la iglesia de la ciudad de Huaraz. El sector 8 de diciembre es un lugar tranquilo tiene solo tres tiendas, el transporte más utilizado es la moto taxi. Los habitantes acuden a la ciudad de Huaraz para poder trabajar y así llevar las cosas que necesitan para su familia, trabajan 8 horas y el sueldo que reciben es 800 soles mensual, los alimentos que consumen más frecuentes son fideos, arroz, carne de pollo y comidas procesadas etc.

Para conocer las alternativas más comunes para la identificación y solución de los problemas de saneamiento en nuestra población cuenta actuamente con los servicios de: Agua y luz, a la semana solo 2 días pasa el carro recolector de basura, así mismo cuentan con instalaciones para los residuos en cada avenida, favoreciendo a cuidar su medio ambiente de manera responsable y buscando un desarrollo en la comunidad. Los adultos del sector 8 de diciembre, para realizar sus consultas médicas, chequeos y controles, acuden al puesto de salud Huarupampa, brinda una atención de nivel I-II que se encuentra a 30 minutos, así mismo podemos decir que el puesto de

salud cuenta con diversas áreas tales como: Admisión, triaje, consultorio médico, laboratorio, tópico, ecografías, consultorio dental, entre otros, Así mismo realizan atención ambulatoria enfatizándose en la prevención como también en la promoción de la salud.

En la actualidad el puesto de salud según sus datos estadísticos en el año 2018, se encontró las enfermedades más comunes en los adultos, IRA, EDA, artritis, artrosis, sobrepeso, cefalea debido a la tensión, desnutrición proteica calórica, síndrome de dolor abdominal vago. Debido a diversos factores que influyen, siendo así como el cambio climático suele ser de manera brusca causando enfermedades respiratorias en la población y una inadecuada alimentación debido al ingreso económico que cada familia posee.

Frente a lo expuesto consideramos pertinente la realización de la presente investigación planteando el siguiente problema: ¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adultos maduros del sector 8 de diciembre - Huaraz, 2019

Para dar respuesta al problema, se planteó el siguiente objetivo general: Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre – Huaraz, 2019.

Para poder dar respuesta el objetivo general, se planteó los siguientes objetivos específicos:

1. Identificar los estilos de vida de los adultos maduros del Sector 8 de diciembre – Huaraz, 2019
2. Identificar el estilo de vida: dimensión alimentación de los adultos maduros del Sector 8 de Diciembre- Huaraz, 2019.

3. Identificar las características de la actividad física que realizan los adultos maduros del Sector 8 de Diciembre – Huaraz, 2019.

4. Identificar los mecanismos que los adultos maduros del Sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019 utilizan para el manejo del estrés.

5. Identificar el tipo de apoyo personal que reciben los adultos maduros del Sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019.

6. Identificar cuál es la percepción de autorrealización que tienen los Adultos Maduros del Sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019.

7. Identificar el grado de responsabilidad en salud que tienen los adultos maduros del Sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019.

El presente trabajo de investigación se justifica porque va a permitir conocer cómo afectada la salud de los adultos maduros y cuáles son los elementos que influyen en ella, ayudándonos a crear conocimientos para nosotros poder intervenir ante los problemas, que influyen en el mantenimiento de la salud de la localidad y a partir de ello plantear habilidades y recursos, y a su vez establecer acciones oportunas y eficientes que le permitan al poblador tener estilos de vida convenientes para evitar el avance de las enfermedades crónicas con el consiguiente gasto que ellas suponen para el sistema sanitario del país.

La responsabilidad de la indagación permite colocar a los estudiantes de salud, a poner en claro y evidenciar más sobre esas demostraciones y su actividad en manejos adecuados para mejorar estos concluyentes de salud, es el único medio para poder emerger de las enfermedades y la necesidad que los habitantes necesiten, y transportar

y edificar un país sano que contribuya el bienestar de las personas previniendo las distintas causas que se puedan dar en los adultos de dicho sector.

También, es provechoso por que la indagación va a ayudar a detectar los distintos problemas que afectan a la población ya sea en la alimentación, actividad física, manejo del estrés, autorrealización, responsabilidad en salud etc., por lo que les brindará a las autoridades locales, tanto sanitarias como políticas, establecer políticas y estrategias que garanticen el crecimiento de la población mediante la disminución de la morbimortalidad a causa de estilos de vida inadecuados que puedan optar los adultos en su vida cotidiana.

Para el centro de salud la investigación será beneficioso porque brindará datos exactos de los estilos de vida de los habitantes del sector 8 de diciembre para que puedan intervenir, en los distintos factores que afecta a los habitantes y así lograr ver el desarrollo del sector con la ayuda conjunta de las autoridades y el centro de salud para poder combatir los distintos problemas como: alimentación inadecuada, mal higiene, prevención inadecuada de las enfermedades etc.

El presente trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo de nivel descriptivo. La muestra estuvo conformada por 116 personas adultos maduros, a los cuales se les aplico un cuestionario, se utilizó las técnicas de la entrevista y la observación. Para el procesamiento de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS / info/ software versión 25.0. Se obtuvo como resultado que un porcentaje de 77,6% son no saludables y el 22,4% son saludables. En conclusión, la gran mayoría de los adultos maduros del sector 8 de diciembre presentan un estilo de vida no saludable y la minoría son saludables.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación

A nivel Internacional

Durán S. (10), en su investigación titulado: Actividad Física y Perfil de Estilos de Vida Promotores de la Salud en Adultos Mayores Chilenos Realizado en la Red Medica de Chile en el 2017, tuvo como objetivo: determinar los estilos de vida saludable, el tipo de estudio fue transversal, cuyo objetivo es determinar la actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores chilenos realizado en la red medica de Chile, donde concluye que el sedentarismo se asocia negativamente con todos los aspectos referentes a los estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores autónomos chilenos, hecho que sugiere fomentar la práctica regular de la actividad física, no solo como un componente de prevención, sino que también, como un elemento de intervención social, lo que podría favorecer las redes de apoyo y la calidad de vida de los adultos mayores.

Ugalde K. (11), el presente estudio titulada: Estilos de Vida Saludable en los Adultos de 35 a 65 años de edad con Enfermedades Crónicas en el Reciento Chigüé de la Provincia Esmeraldas- Argentina, 2016. El estudio realizado tuvo como objetivo: Determinar los estilos de vida saludable en los adultos de 35 a 65 años con enfermedades crónicas en el reciento Chigüé de la provincia Esmeralda, su tipo de estudio fue descriptivo, la muestra estuvo conformado por 120 adultos. Concluye que en los adultos con enfermedades crónicas objeto de estudio no se evidenció que mantenga estilos de vida saludables, por razones que realizan hábitos no beneficiosos para la salud, existe inactividad física, inadecuada alimentación, no

cumplen con la dieta adecuada para su patología, el tratamiento farmacológico no lo toman continuamente, y estas razones indican que no practican hábitos y estilos de vida adecuados para la salud.

Tempesttil C, et al. (12), realizó una investigación titulada: Estilos de Vida y Estado Nutricional en Adultos de la Provincia de Salta- Argentina, 2016. El estudio realizado tuvo como objetivo: Describir estilos de vida y su asociación con variables sociodemográficas y estado nutricional en personas adultas de Salta- Argentina, su estudio fue de tipo descriptivo transversal, con una muestra de 465 adultos, concluye que una cierta parte mantienen obesidad y un porcentaje mínimo de los adultos tienen sobrepeso. El estudio demuestra que existe una asociación significativa y de orden negativo entre el sobrepeso, la obesidad y los estilos de vida. Ante ello, es recomendable fomentar conductas saludables como una manera de impactar positivamente en la disminución de la prevalencia de factores de riesgo asociados al estado nutricional y la calidad de vida.

A nivel nacional

Grade I. (13), la investigación realizada: Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo Joven Miraflores Alto _ Sector A _ Chimbote, 2018, Cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro, con un tipo de estudio cuantitativo y de corte transversal con diseño descriptivo correlacional, se realizó el estudio con una muestra de 200 adultos maduros. Concluye que La mayoría tienen estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo saludable. La mayoría es de sexo femenino, grado

de instrucción secundaria completa, su estado civil conviviente. Casi la totalidad tiene un ingreso económico de S/ 600 a S/ 1000 nuevos soles.

Espinoza L. (14), estudió: Estilo de Vida del profesional de enfermería perteneciente a la micro red de san Vicente Cañete – 2016. Tuvo como objetivo determinar el estilo de vida del profesional de enfermería perteneciente a la micro red de san Vicente Cañete, fue tipo descriptivo, prospectivo y de corte transversal, se realizó el estudio con una muestra 51 profesionales de enfermería, concluye que un elevado porcentaje de los profesionales de enfermería, presenta un estilo de vida saludable. Se evidencia que existe un mayor porcentaje de profesionales de enfermería que en la dimensión de Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad por su salud y Manejo de Estrés presenta un estilo de vida no saludable y también se encontró un significativo porcentaje de profesionales de enfermería que presentaron un saludable soporte interpersonal y Autoactualización.

Soreano A. (15), la investigación llevo por título: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui - Cátac, 2020. Tuvo como objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Shiqui – Cátac, 2020. Con un tipo de estudio cuantitativo, corte transversal, con diseño descriptivo correlacional. Tuvo una muestra conformada por 150 adultos. Concluye que la mayoría de los adultos presentan un estilo de vida adecuado. Respecto a los factores biosocioculturales, más de la mitad son adultos analfabetos, con estado civil conviviente, de ocupación obrero, con un ingreso económico mensual menor de 500 soles; más de la mitad son adultos, predomina el sexo masculino y la mayoría profesa la religión católica.

Villacorta R. (16), en su investigación titulada: Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo joven Magdalena Nueva _sector 02 C Chimbote, 2018. El presente estudio de investigación tiene como objetivo general: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales en el adulto maduro del pueblo joven de Magdalena Nueva _Chimbote_2018. Con un tipo de estudio cuantitativo, de corte transversal con diseño descriptivo correlacional, constituido con una muestra constituida por 251 adultos maduros. Concluye que más de la mitad de los adultos maduros del Pueblo Joven Magdalena Nueva, presentan un estilo de vida saludable y menos de la mitad estilo de vida no saludable. Respecto a los factores biosocioculturales menos de la mitad de adultos maduros profesan la religión evangélica. el estado civil es convivientes y son empleados. Más de la mitad tiene ingreso económico de 600 a 1000 nuevos soles.

A nivel regional

Moral L. (17), en su investigación titulada: Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Barrio Cumpayhuara- Caraz, 2018. Tuvo como objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del barrio de Cumpyahuara- Caraz. Con un tipo de estudio cuantitativo de corte transversal, con diseño descriptivo correlaciona, la muestra estuvo conformada por 100 adultos (as). Concluye en su investigación que un alto porcentaje de los adultos tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo de estilos de vida saludable en cuanto a los factores biosocioculturales se interpreta que más de la mitad de los adultos son casados en su estado civil y son de sexo masculino, con un grado de instrucción secundaria incompleta y se ocupan a la agricultura, su

ingreso económico diario es de 600 a 1000 nuevos soles, profesando la religión católica.

Milla J. (18), la siguiente investigación llevo por título: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualcán – Carhuaz, 2018. Tuvo como objetivo: determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Hualcán – Carhuaz. Con un tipo cuantitativo, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional, La muestra estuvo conformada por 248 adulto. Demostrándose en las conclusiones que la mayoría de los adultos presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables. Respecto a los factores biosocioculturales: menos de la mitad tienen primaria incompleta/completa, con estado civil casado, de ocupación agricultor, con un ingreso económico mensual entre 100 a 599 soles; más de la mitad son adultos maduros, predomina el sexo femenino y la mayoría profesa la religión católica.

Ordiano C. (19), realizo un estudio: Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018. Teniendo como Objetivo: Determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap. Su estudio fue de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, con una muestra conformada por 120 adultos. Concluye que La mayoría de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz presentan un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo presenta estilos de vida saludables. Respecto a los factores biosocioculturales menos de la mitad tienen primaria completa e incompleta, con estado civil casado, de ocupación agricultor con un ingreso económico

entre 100 a 599 soles; más de la mitad son adultos maduros de sexo femenino y la mayoría profesa la religión católica.

2.2. Bases teóricas y conceptuales de la investigación

Cuando hablamos de estilos de vida saludable nos referimos a una manera de vivir o compórtanos en nuestra vida cotidiana adoptamos diferentes estilos de vida ya sea saludables o no saludable, pero en la mayoría de los casos son no saludables. Los estilos de vida son en particular las costumbre y conductas de un individuo o de varios que tienen y practican en su entorno para así lograr tener una calidad de vida adecuada, ya que la OMS nos da conocer que un estilo de vida saludable es la base para más adelante tengamos una calidad de vida buena. Ya que, si actuamos de manera inadecuada principalmente teniendo una mala alimentación y lo peor no realizando ejercicios, estaremos aptos a contraer distintas enfermedades en la edad adulta (20).

Los adultos maduros se encuentran dentro de los 40 hasta los 60 años, en esta etapa el adulto tiene características propias tales como la menopausia, el periodo crítico masculino andropausia y los cambios físicos y psicológicos que se presentan en los dos sexos, en un mundo orientado a la juventud y las buenas condiciones del individuo, los dolores musculares agudos y las arrugas son señales que no son bienvenidos pues indican que se aproxima el vejez y esto puede afectar al individuo ya sea en el trabajo o la institución en la que se encuentra donde la gran parte de la población es gente joven, esto es muy relevante porque el trabajo que hace los individuos ejerce una gran influencia en la forma como se siente ante esta época de la vida. Las personas revalúan sus aspiraciones anteriores sobre las cosas realizadas que tan bien lo han hecho durante la transición del adulto joven al maduro en ocasiones se

modifican metas o se planifican otras actividades totalmente diferentes de las esperadas (21).

Marc Lalonde. Define a través de diversos estudios epidemiológicos la incrementación de enfermedades en el país de Canadá, fue causado por cuatro grandes determinantes de la salud: estilos de vida, biología humana, atención sanitaria, medio ambiente. Dichos determinantes serían la problemática que afectó la salud de los adultos, debido al cambio que se estableció en sus hábitos y comportamientos, causando la incrementación de enfermedades crónicas no transmisibles (22).

Nola Pender. define que los estilos de vida es lo primordial que debe mantener cada persona de manera responsable a través de diversas actividades, favoreciendo a mantener una vida saludable, siendo independiente de sus propias decisiones, manteniendo el autocuidado en la salud con la finalidad de disminuir las enfermedades que aquejan, buscando un desarrollo hacia el futuro. Así mismo nos quiere decir que la alimentación es la base esencial para una vida saludable (23).

En un mundo actualizado y moderno, es evidente que la tecnología ha cambiado nuestra vida, sin embargo, a primera vista parece un cambio drástico sin determinar las ventajas y desventajas que pueden estar presentando en la sociedad siendo así que el ser humano ha ido obteniendo nuevos conocimientos, cambiando su modo de vivir de manera inadecuado. Un grupo de científicos de Harvard T.H. realizaron un estudio que publicaron que las ventajas de los estilos de vida de manera responsable es lo primordial que debe realizar cada individuo y tomarlo en cuenta durante la etapa de vida con la finalidad de poder mantener un estilo de vida saludable manteniendo una calidad de vida (24).

Un estilo de vida es una estrategia global que hace parte de una tendencia moderna de la salud, que determina como una calidad de vida y como prevenir las enfermedades y promover la salud, los ejercicios físicos son beneficiosos para todas las personas en todas las edades y en la vejes, mejora la calidad de vida, manteniendo beneficios en el organismo, estimulando el buen funcionamiento del sistema respiratorio, fortalece el sistema musculo esquelético, mantienen la integridad del sistema cardio vascular realizando una función en el cuerpo humano muy fundamental, actuando como un mecanismo estimulador de las funciones de todo el sistema, promoviendo una funcionalidad endotelial más fisiológica (25).

Una alimentación saludable y completa hace referencia a sentirnos satisfechos con una actitud positiva para realizar nuestras actividades en el trabajo o estudio, evitando que nos enfermemos menos. Es importante conocer ¿qué es una alimentación? y como se define, ya que es todo aquello alimento que consumimos, para la administración de nutrientes necesarios que necesita el organismo brindándonos energía y gracias a ello podemos realizar diversas actividades como correr, estudiar, leer, etc. Permitiendo la formación de los huesos, dientes, músculos y el sistema nervioso entre otros órganos, contribuyen en el crecimiento y desarrollo, siendo el combustible que el organismo requiere para crecer fuertes y sanos (26).

Los estilos de vida se utilizan para asignar la manera de vida, basada en la convicción de la interacción y las conductas individuales determinadas por factores socioculturales y características personales siendo desarrolladas y utilizadas por un grupo común para afrontar los problemas de la vida. Compuesto por sus procesos de socialización, aprendiendo con la convivencia de la familia, amigos o centros

educativos, los medios de comunicación, siendo un foco de atención en el mundo debido que fue comprobado por la causa mayor de los problemas de salud (27).

La promoción de la salud considera los estilos de vida saludable como aspectos importantes para promover la salud a través de diversas intervenciones. La salud se crea desde el punto que la persona lo realiza en su vida cotidiana ya que va obteniendo durante la formación y la educación que se brinda en diversos ámbitos, la salud es el resultado de bienestar de la persona siendo capaz de tomar sus propias decisiones de sí mismo ofreciendo a todos gozar un buen estado de salud (28).

En primer lugar, un estilo de vida saludable es lo principal que debe mantener cada persona con la finalidad de preservar su salud, teniendo sentido a la vida, manteniendo una buena autoestima, controlando diversos factores de riesgo como el sedentarismo, obesidad, tabaquismo, estrés, entre otros. El autocuidado en los estilos de vida no es responsabilidad única de los profesionales sanitarios; si no, son tareas compartidas con el paciente a través de la práctica de diversas actividades que se realizan para mantener su propia vida y bienestar. La prevención y promoción de la salud es el reto que se debe tomar siempre en cuenta para brindar una educación al individuo o población, proporcionando los conocimientos que requiere, favoreciendo un cambio en sus estilos de vida y velar por su bienestar promoviendo un compromiso individual (29).

El estilo de vida se elige y se adopta de forma consciente, siendo más o menos crítico y alternativo respeto al modo de vida impuesto por la sociedad a lo que pertenece. En la antigüedad, los individuos renunciaban a ciertas expectativas sociales, negándose a la realización de algunas prácticas y adoptando otras, y en su deseo de ser

personas virtuosas, que se integraban en una comunidad y adquirirían nuevos hábitos de vida referentes a la atención y comportamientos de las personas más vulnerables (30).

El estilo de vida complace la satisfacción de cada ser humano, a través de la educación que posee, en ocasiones son saludables o no saludables, poniendo en riesgo la vida de cada individuo al contraer enfermedades crónicas no transmisibles. Por el mismo modo se determinó que las estrategias sanitarias deben tomar en cuenta lo que es la prevención y promoción de la salud, para mejorar la calidad de vida de los adultos evitando la incrementación de enfermedades en diversos países desarrollados y sub desarrollados (31).

Es evidente que en la actualidad la tecnología ha cambiado nuestra vida, y las variaciones que se observa en nuestra sociedad, de una forma que los adultos han obtenido nuevos conocimientos en sus actitudes y comportamientos. Cambiando de manera inesperado su estilo de vida a causa de diversos medios de comunicación que existen hoy en día y las nuevas tendencias de la modernidad, induciendo al consumo diario de alimentos poco saludables. A través de diversos estudios realizados se determinan la incrementación de enfermedades que afectan a la persona y su entorno debido a un cambio inesperado en su forma de vida (32).

En el presente contexto define los hábitos de vida como un conjunto de comportamientos a través de su actuar de cada individuo algunas saludables como no saludables, considerándose como la unidad social e individual, en relación de la personalidad en la práctica diaria. Esto se determina como un proceso tradicional, de conductas de un grupo de población conllevando a la satisfacción de sus necesidades humanas alcanzando su calidad de vida, relacionado con diversos aspectos como la

autoimagen y logro de metas en la vida, buscando un buen desarrollo personal, familiar y comunitario (33).

Un estilo de vida no saludable es la causa principal de contraer diversas enfermedades, estos hábitos se desarrollan debido a la formación y educación que mantiene cada persona durante su etapa de vida con una alimentación poco sana, consumo de sustancias tóxicas, sedentarismo, etc. Dichos hábitos afectan en la salud del individuo creando enfermedades que dañan su salud causando la muerte y conllevarlo durante toda la vida, evitando mantener un buen desarrollo personal (34).

El efecto de la causa de 16 millones de muertos al año se da por la incrementación de enfermedades crónicas no transmisibles, producidas por diversas actividades ejecutadas en la vida diaria. En algunas ocasiones la OMS hace referencia a las enfermedades como la relación de la globalización de los estilos de vida poco sana. A causa que el mundo controla las patologías infecciosas y la morbilidad y la extensión de los problemas que crean preocupaciones y daños a la salud, vinculadas a una alimentación poco saludable y el consumo de productos altos en contenidos en grasa y azúcar, etc. Siendo los inadecuados hábitos de una sociedad moderna (35).

Por estas razones las estrategias de la promoción y prevención en el Sistema Nacional de Salud, proporciona que el desarrollo dirigido a la salud y a prevenir las enfermedades, es una de las iniciativas que se ejecuta en el plan estratégico. España, ha logrado alcanzar una esperanza de vida de 83 años, en otros países y en nuestro entorno se abarca al mantener una vida saludable debido a que la esperanza de vida se desarrolla según los datos del INEI, los hombres peruanos viven en promedio de los

72 años, mientras las mujeres vivirán hasta los 77 años. La sociedad más moderna es la principal causa de enfrentar enfermedades teniendo riesgos comunes. Para mejorar la calidad de vida del individuo se basa en la promoción y prevención manteniéndolo en práctica y alcanzar un máximo desarrollo y bienestar (36).

Sabemos que tienen la libertad de decidir y que rumbo tomar en tu vida y que comportamientos asumir, es decir posee tus propios esquemas de estilo de vida, siembra hábitos y cosecharás una costumbre, por eso fortalece y desarrolla actitudes, valores y capacidades personales para el ejercicio de habilidades de la vida, creando un vínculo de afecto y amistades que sean sanos, responsables. Construyendo relaciones interpersonales, respetando la autonomía de otros y ejerciendo de uno mismo, fortalece la capacidad creativa, de análisis y crítica positivamente, tomando decisiones, pensando primero y recuerda es ahora que estas construyendo tu vida (37).

Dicha investigación se ejecuta las siguientes dimensiones de los estilos de vida:

Alimentación

(OMS) define a la alimentación como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones y los patrones individuales de conducta, determinando los factores socioculturales y características personales. Una alimentación saludable es lo esencial que debe tener cada individuo con la finalidad de preservar la salud a través del consumo de alimentos necesarios que satisfacen las necesidades, con el consumo de tres comidas diarias como son desayuno, almuerzo y cena, manteniendo una alimentación balanceada incluyendo frutas y vegetales, carne, legumbres, cereales y granos, así mismo es muy necesario consumir de 4 a 8 vasos al día de agua proporcionando al organismo mantenerse hidratado, consumiendo

alimentos naturales con menos ingredientes artificiales o químicos, con la finalidad de proporcionar el aporte de las vitaminas que requiere el cuerpo para un buen trabajo contribuyendo en el crecimiento y desarrollo (38).

Actividad y Ejercicio:

La actividad física diariamente aporta al reforzamiento de los músculos, huesos y el cambio de ánimo, manteniéndote activo durante todo el día evitando el sobrepeso, ayudando al funcionamiento del cuerpo humano, facilitando al individuo preservar la salud, con la ausencia de enfermedades asociadas con la obesidad, es muy importante realizar ejercicios por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana, incluyendo actividades que requieran movimiento de todo el cuerpo. El incremento de alimentos procesados ha dado cambios a su estilo de vida de cada persona causando el sobrepeso y la obesidad, a través de los resultados del índice de masa corporal. La obesidad es una enfermedad que se encuentra presente en todos los grupos poblacionales y con tendencia a aumento a la sociedad (39).

Manejo del Estrés:

Implica los estados psicológicos de una persona, como controlar eficazmente o reducir la atención. Hoy en día el estrés es una enfermedad que afecta a muchas personas jóvenes y adultos, debido a que no mantienen una educación, los métodos para realizar ejercicios de relajación son herramientas básicas para el manejo del estrés, debido a que su efectividad durante el tratamiento puede disminuir los problemas psicológicos. Para mantener un manejo adecuado se requiere realizar diversas actividades relacionadas con el estrés, por ejemplo: yoga, taichi, masajes, técnica de respiración, tomar siestas pensar en cosas agradables, pasear, etc.

Expresando sus sentimientos de tensión o preocupación, planteando alternativas que solucionen la tensión o preocupación, con la finalidad de disminuir la incrementación de los problemas psicológicos en la comunidad (40).

Apoyo Interpersonal

Relaciones interpersonales son necesidades importantes para los individuos, existe una serie de elementos que influyen en las relaciones interpersonales. Las más resaltantes es la personalidad, funciones cognitivas; deseo y el estado afectivo. La personalidad se crea en las relaciones y solo se puede medir en el seno de sí mismo. Expresar tus sentimientos emociones ayuda a mantener una buena autoestima y una actitud positiva frente a los demás, estableciendo una relación afectuosa ayudando a los que te rodean y hacer que se sientan valorados, comentando sus deseos e inquietudes con las demás personas, recibiendo apoyo cuando te encuentres en situaciones difíciles (41).

Autorrealización

Es un camino al autodescubrimiento que se contacta con el yo real. Siendo lo que es y no aparentando lo que aprendió, complaciendo de haber cumplido sus propias metas propuestas, respondiendo la satisfacción sobre algo que se ha logrado y cumplido. Por medio de esto cada individuo puede mostrar sus capacidades y habilidades con el fin de ser y formar la meta que se propuso alcanzar entonces nos referimos a conseguir el objetivo planteado, mediante esto se puede percibir la felicidad y deseos de autorrealizarse mediante sucesos y acciones que ayuden a obtener sus proyectos y deseos que se han propuesto durante el transcurso de su vida y

encontrarse satisfecho con las actividades que actualmente realizas, manteniendo una actitud que fomente su desarrollo personal (42).

Responsabilidad en Salud

El autocuidado a la salud es la libertad que ejercemos de cuidarnos del mejor modo posible, de acuerdo a la educación que poseemos durante nuestro proceso de vida de manera responsable, realizando diversas actividades que favorezca a mantener un estilo de vida saludable ya que somos libres de tomar nuestras propias decisiones en cada cosa que realizamos teniendo en cuenta las tradiciones y costumbres que aprendimos en nuestro entorno social donde nos desarrollamos (43).

Para tener una adecuada responsabilidad en salud debemos de acudir por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica, cuando presentamos alguna molestia acudir al establecimiento de salud, tomar medicamentos prescritos por el medico de turno, tomando en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud, participar en las actividades que fomenten su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud, y es muy importante no consumir sustancias nocivas, cigarro, alcohol y drogas. Con la finalidad de evitar la morbimortalidad que se viene presentando es estos últimos tiempos debido a las enfermedades crónicas no trasmisibles (43).

III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de la Investigación.

La presente investigación fue de tipo cuantitativo de nivel descriptivo con diseño de una sola casilla

Cuantitativo:

Se realizó una investigación de tipo cuantitativa ya que, se utilizó datos numéricos y/o estadísticos para estudiar el comportamiento de la variable en una población definida. Se utilizó con fines estadísticos para recolección de datos, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (44).

Nivel de la Investigación.

Descriptivo:

Busco especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, describe tendencias de un grupo o población (45).

Diseño de una sola casilla

X → Y

Donde:

X: Es la variable de estilos de vida.

Y: Es la población, adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019.

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población Muestral:

La población estuvo conformada por 116 adultos del sector 8 de diciembre, Huaraz-2019

3.2.2. Unidad de análisis:

Fue cada adulto maduro del sector de 8 de diciembre- Huaraz, 2019 que cumplió con los criterios de inclusión o exclusión.

Criterios de Inclusión y Exclusión:

Criterios de Inclusión:

- Todos los adultos maduros que acepten participar en el estudio a través de la firma del consentimiento.
- Todos los adultos de 25 a 65 años que residan por más de tres años en la zona.
- Todo el adulto del sector 8 de diciembre Huaraz cuya función cognitiva y mental se encuentre conservada.

Criterios de Exclusión:

- Todas las personas (adultos maduros del sector 8 de diciembre) que rechacen participar en el estudio.
- Personas con trastornos mentales y/o con déficit cognitivo.
- Los adultos menores de 25 años.

3.3. Definición y operacionalización de las variables e indicadores

Estilos de Vida

Definición conceptual

El estilo de vida es un comportamiento que cada persona realiza en su vida cotidiana reflejada a diversas acciones que realiza, ya sea en la alimentación, actividad física, responsable de salud, autorrealización, el estilo de vida se enfoca a la persona y a la sociedad basándose en el bienestar de cada persona y evitando complicaciones que puedan afectar y llevar a factores muy complicadas es por ello que debemos preocuparnos y llevar una vida saludable y equilibra para poder evitar distintas enfermedades (46).

Definición Operacional:

Para poder llevar a cabo el presente estudio se tuvo en cuenta las prácticas cotidianas de los adultos y el conocimiento. En el cual estuvo valorada en 6 dimensiones: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Se considero un estilo de vida saludable si el total de las respuestas dan un valor de 75 a 100 puntos, y estilo de vida no saludable si el valor es de 25 a 74puntos.

Alimentación

Definición Conceptual

El consumo de alimentos saludables es lo primordial que debe tener cada persona de manera balanceada, adquiriendo los nutrientes necesarios que necesita el organismo para un buen funcionamiento, y la satisfacción del individuo, contribuyendo en el crecimiento y desarrollo, manteniendo un peso adecuado y manteniéndonos factitivo durante todo el día (47).

Definición Operacional

- Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.
- Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.
- Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.
- Incluye entre comidas el consumo de frutas.
- Escoge comidas que no con tengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida.
- Lea Ud. Las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes.

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos y no saludable de 06 a 17 puntos.

Actividad y Ejercicio

Definición Conceptual

La actividad física diaria mente ayuda al reforzamiento de los músculos, huesos y el cambio de ánimo manteniéndonos activo durante todo el día, evitando el sobre peso y ayuda al funcionamiento de algunos órganos del cuerpo humano, de esta manera facilita al individuo preservar una salud de calidad (48).

Definición Operacional

- Hace Ud. ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.
- Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 06 a 08 puntos y no saludable de 02 a 04 puntos.

Manejo del Estrés

Definición Conceptual

Se realiza con diversas actividades de acuerdo al estado psicológico de una persona y como conllevarlo las preocupaciones que puedes estar afectando su salud, reduciendo la tensión ya que hoy en día el estrés es una de las enfermedades que ataca a los jóvenes, por tal motivo a que no mantienen una educación (49).

Definición Operacional

- Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.
- Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.
- Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.
- Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos y no saludable de 04 a 11 puntos.

Apoyo Interpersonal

Definición Conceptual

Expresar tus sentimientos emociones ayudan a mantener una buena autoestima y una actitud positiva frente a los demás, las decisiones de uno mismo deben ser respetadas por los demás y estableciendo una buena relación de manera afectuosa, (51).

Definición Operacional

- Se relaciona con los demás.
- Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.
- Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.
- Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 12 a 16 puntos y no saludable de 04 a 11 puntos.

Autorrealización

Definición Conceptual

Es un camino al auto descubrimiento que se contacta con el yo real, siendo lo que es y no aparentando lo que aprendió, complaciendo de haber logrado cumpliendo sus propias metas propuestas y logrando su objetivo planteado (50).

Definición Operacional

- Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.
- Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.
- Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal.

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 09 a 12 puntos y no saludable de 03 a 08 puntos.

Responsabilidad en Salud

Definición Conceptual

El autocuidado a la salud es la libertad que ejercemos de cuidarnos del mejor modo posible, de acuerdo a la adecuación que poseemos durante nuestro proceso de vida de manera responsable, preservando una salud de calidad (52).

Definición Operacional

- Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.
- Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.
- Toma medicamentos solo prescritos por el médico.
- Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.
- Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.
- Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.

Se considera saludable si el total de las respuestas dan un valor de 18 a 24 puntos y no saludable de 06 a 17 puntos.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas:

En el presente trabajo de investigación se utilizó las técnicas de la entrevista mediante llamadas telefónicas.

Instrumentos:

En esta investigación se utilizó el instrumento de Escala valorativa de los estilos de vida de Walker, Sechrist. Pender esta constituidas por 25 ítems divididos en 6 dimensiones como sigue: alimentación (6 ítems),

actividad y ejercicio (2 ítems) manejo del estrés (4ítems) apoyo interpersonal (4ítems) autorrealización (3ítems) responsabilidad en salud (6ítems).

Instrumento N ° 01

Escala de estilos de vida

El presente cuestionario de los Estilos de Vida cuyo instrumento se basa al promotor en la salud es diseñado por Walker , Sechrist y Peter, y arreglado por la investigadores de línea de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Los Ángeles de Chimbote, Delgado, Reyna, E. y Díaz ,R. con una finalidad del presente trabajo de investigación y la medición de Estilo de Vida y sus dimensiones y las diversas actividades que se realizan para mejorar su desarrollo personal y ser responsable en su salud. (Ver anexo N ° 01).

Constituido por 25 ítems y se encuentra distribuido en lo siguiente:

Alimentación	: 1 - 6
Actividad y Ejercicio	: 7 - 8
Manejo de Estrés	: 9 - 12
Apoyo Interpersonal	: 13 - 16
Autorrealización	: 17 - 19
Responsabilidad en Salud:	20- 25

El 25 del ítem la clasificación de puntaje son los siguientes: N=4, V=3, F=2, S=1, El puntaje que se obtiene en los resultados de la escala total del promedio se basa a las respuestas de acuerdo a los 25 ítems, así mismo se procederá en la sub escala de cada uno, siendo validado dicho instrumento.

Validez

Respecto a la validez se aplicó el estadístico el alfa de Cronbach a un numero de 25 elementos obteniéndose un resultado de 0,794 con lo cual se determina la valides del instrumento.

3.5. Plan de Análisis.

Procedimiento para la recolección de datos:

Para la recolección de datos del proyecto de investigación se consideró lo siguiente:

- Se le informó y se pidió el consentimiento a los adultos maduros del sector 8 de diciembre - Huaraz.
- Se hizo una coordinación con los pobladores dispuestos y con tiempo para la fecha oportuna.
- Se realizo la aplicación del instrumento a cada participante del estudio.
- Se desarrollo la lectura del contenido y construcciones del instrumento a cada participante del estudio.
- El instrumento se aplicó en un tiempo máximo de 20 minutos, las respuestas serán, marcadas de forma directa y personal por cada participante.

Plan de análisis de datos:

- Los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS-v.25 y presentados en tablas simples de frecuencias y porcentajes para su respectivo gráfico.

3.6 Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivo general	Objetivo específico	Variables	Metodología
<p>¿Cuál es la caracterización de los estilos de vida de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019?</p>	<p>Determinar la caracterización de los estilos de vida de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre – Huaraz, 2019.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar los estilos del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019. 2. Identificar el estilo de vida: dimensión alimentación de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre- Huaraz, 2019. 3. Determinar las características de la actividad física que realizan los adultos maduros del sector 8 de Diciembre – Huaraz, 2019. 4. Identificar los mecanismos que los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019 utilizan para el manejo del estrés. 5. Identificar el tipo de apoyo personal que reciben los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019. 6. Determinar cuál es la percepción de autorrealización que tienen los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019. 7. Establecer el grado de responsabilidad en salud que tienen los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019. 	<p>Estilos de vida</p>	<p>Tipo: cuantitativo Nivel descriptivo Diseño de una sola casilla. Técnicas: Entrevista mediante llamadas telefónicas. Unidad de análisis todos los adultos maduros que cumplieron con los criterios de inclusión.</p>

3.7. Principios éticos:

En la aplicación del instrumento, se respetó y cumplió las siguientes consideraciones éticas que fueron de acorde a lo regulado por la Universidad Uladech – católica en su marco normativo, en este caso en la Resolución N° 0037-2021-CU-ULADECH Católica denominada Código de Ética para la Investigación Científica – Versión 004 (53).

Protección a las personas:

Es lo esencial en la sociedad actual es una acción y efecto de proteger ante cualquier evento que se aproxima a los individuos (53). Se aplicó dicho cuestionario de la investigación a los adultos (as) maduros del sector 8 de diciembre, respetando el anonimato y la privacidad y que la información brindada de cada adulto será con finalidad de fines de investigación. En la investigación que realizó se respetó la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confiabilidad y la privacidad. En el momento de comenzar una investigación es indispensable hacer uso del código de ética.

Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad:

El cuidado de la biodiversidad es lograr que toda la humanidad como responsable y causal de esta tiene la obligación de proteger y conservar la variedad de seres vivos como los animales, plantas, genes y los ecosistemas (54). Durante la ejecución de la investigación se involucró al medio ambiente con todo su conjunto de seres vivos, tomando medidas preventivas para evitar hacer el daño, respetándoles y cuidando el medio ambiente a través de la planificación. En vez

de realizar daños al medio ambiente y al conjunto de seres vivos hacemos acciones que favorezcas al bienestar de cada ser vivo y el medio ambiente.

Libre participación y derecho a estar informado:

Son parte integral y muy importante que cada investigador debe de tomar en cuenta al realizar su investigación ya esto le va ayudar a tener ningún entrevistó en la investigación (55). Se procedió a dar la información a los adultos (as) maduros del sector 8 de diciembre, el motivo de la investigación y cuál es la finalidad, manifestándoles que está participando en una investigación, así mismo tiene la decisión de participar por voluntad propia, cuyos resultados se interpreten en el presente estudio.

Beneficencia no maleficencia:

El principio ético de beneficencia trata de prevenir el daño, eliminar el daño o hacer el bien a otros, mientras que la no maleficencia consiste en no causar daño a otras personas (56). En la investigación se aseguró el bienestar de los adultos (as) maduros del sector 8 de diciembre en la participación de la investigación. Si en cualquier circunstancia o situación no podemos hacer el bien debemos, al menos, no hacer un mal. Así mismo este principio prevalece cuando entra en conflicto con otros principios.

Justicia:

La justicia como valor es el principio moral de cada persona que decide vivir dando a cada quien lo que le corresponde o pertenece, la justicia es una virtud que todos los individuos deben poner en práctica de manera coherente y en busca tanto del bien propio como de la sociedad (57). En la investigación realizada las encuestas

aplicadas fueron de forma equitativa entre los adultos(as) maduros del sector 8 de diciembre de manera razonable tomando todas las precauciones que se requiere y que la información obtenida se plasme en el presente estudio.

Integridad científica:

Se basa en una misión que no está relacionado a la crítica, pero que acuerde con las ideas de la mayoría es una norma que trabaja conscientemente cuando los investigadores trabajan conforme a principios éticos (58). En la investigación me base a las bases científica, ampliando sus conocimientos desarrollados en las actividades de la enseñanza como profesional, aludiendo al correcto procedimiento de la práctica y la ciencia, manteniendo la transparencia, honestidad y responsabilidad, transmitiendo la consistencia moral en la investigación.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados

Tabla 1 Estilos de Vida de los Adultos Maduros del Sector 8 de Diciembre-Huaraz, 2019

Estilos de vida	n	%
Saludable	26	22,4
No saludable	90	77,6
Total	116	100,0

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

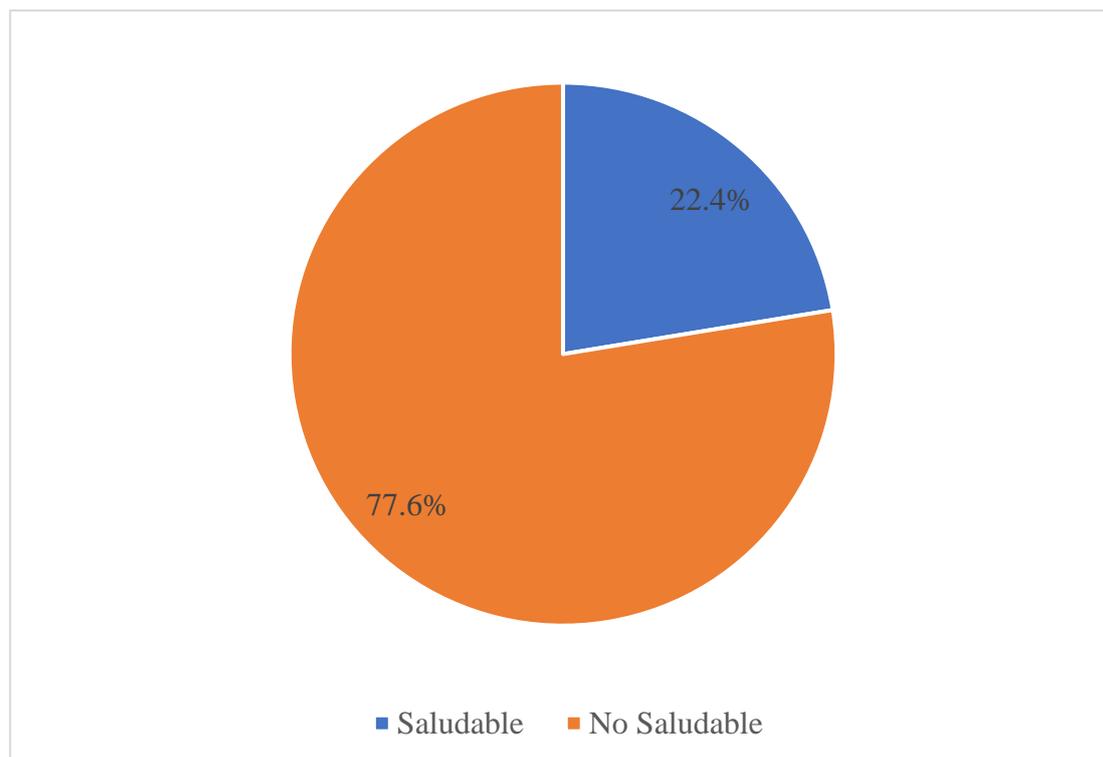


Gráfico 1. Estilos de vida de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre -Huaraz, 2019

Tabla 2 Alimentación de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre-Huaraz, 2019

Alimentación	n	%
Saludable	30	25,9
No saludable	86	74,1
Total	116	100,0

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

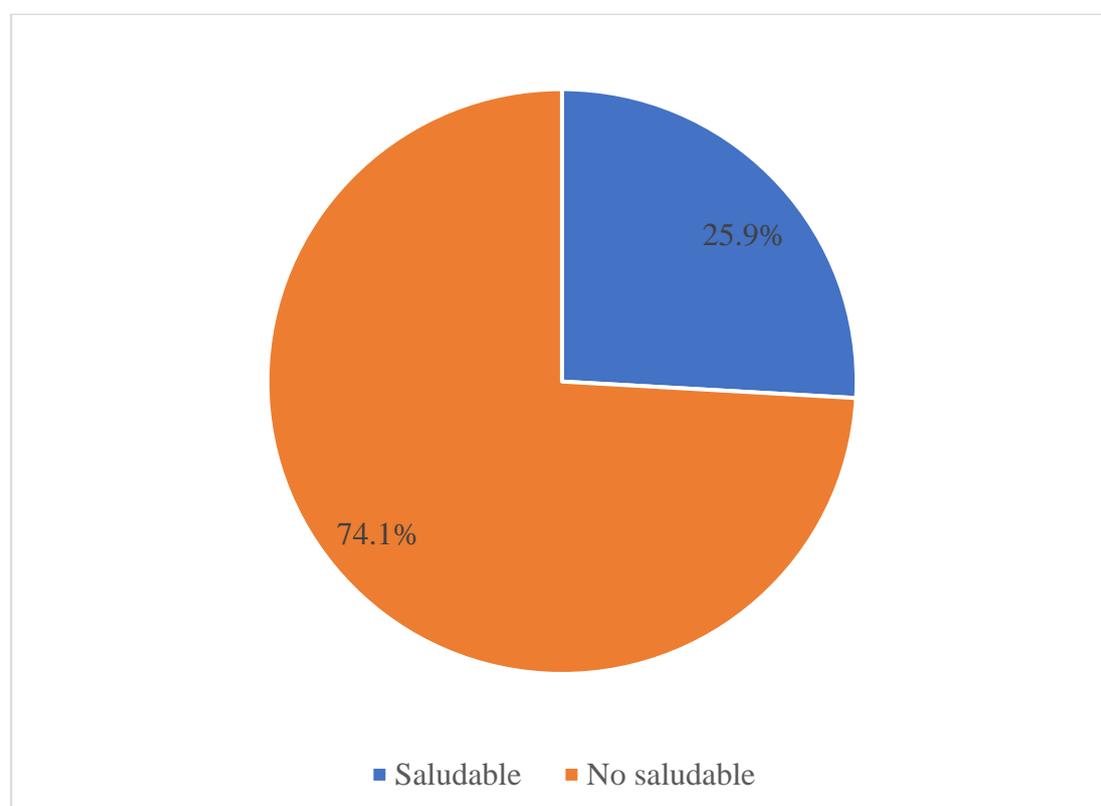


Gráfico 2. Alimentación de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

Tabla 3 Actividad y ejercicio de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre -Huaraz, 2019

Actividad y Ejercicio	n	%
Saludable	63	54,3
No saludable	53	45,7
Total	116	100,0

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

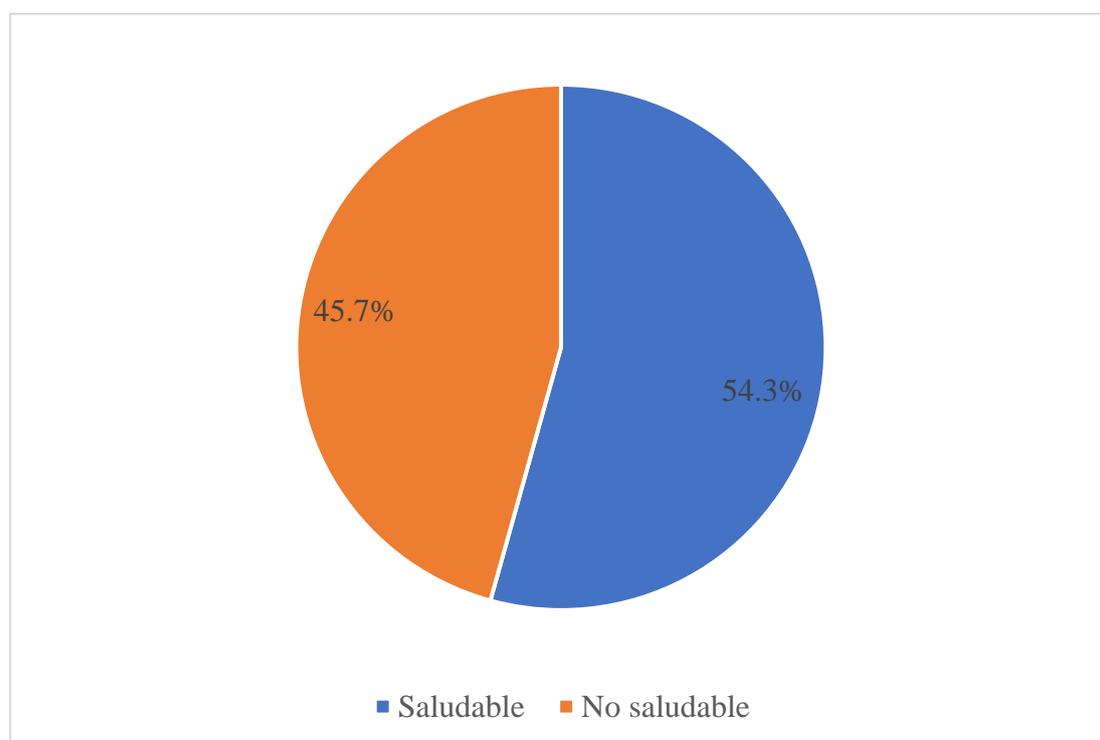


Gráfico 3. Actividad y ejercicio de los adultos maduros del sector 8 de diciembre-Huaraz, 2019

Tabla 4 Manejo de estrés de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre-Huaraz, 2019

Manejo de estrés	n	%
Saludable	78	67,2
No saludable	38	32,8
Total	116	100,0

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

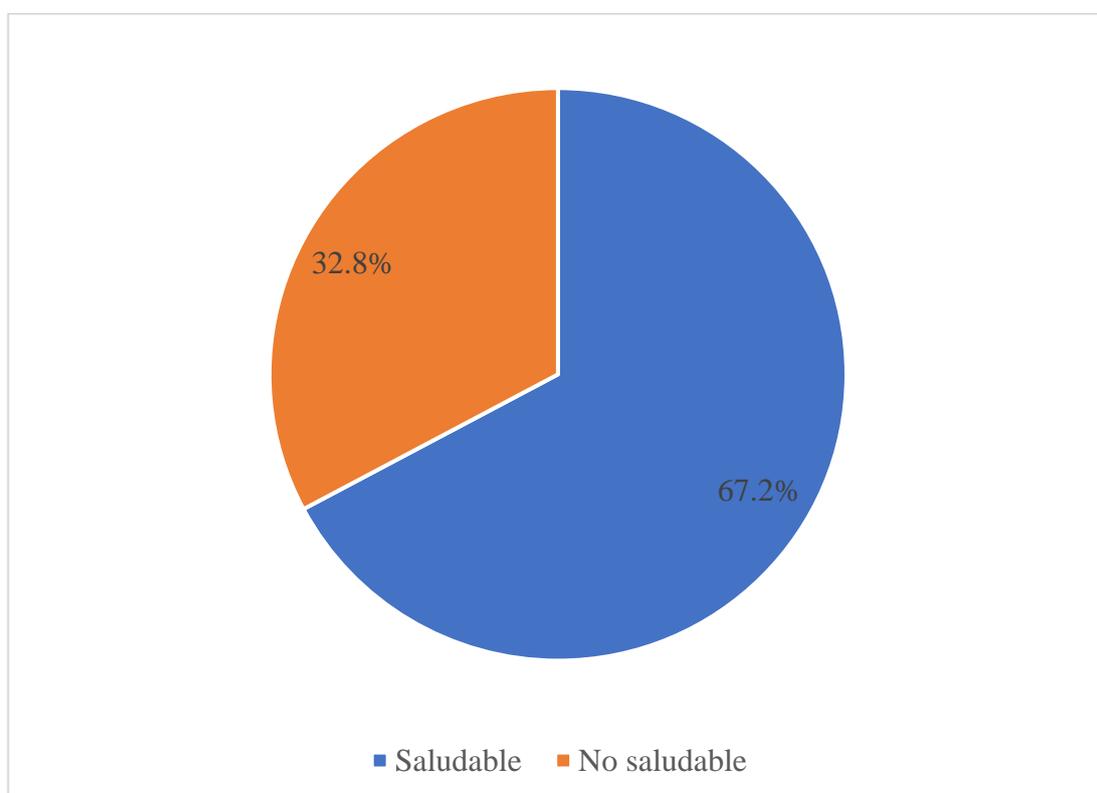


Gráfico 4. Manejo del estrés de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

Tabla 5 Apoyo interpersonal de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre-Huaraz, 2019

Apoyo interpersonal	n	%
Saludable	29	25,0
No saludable	87	75,0
Total	116	100,0

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

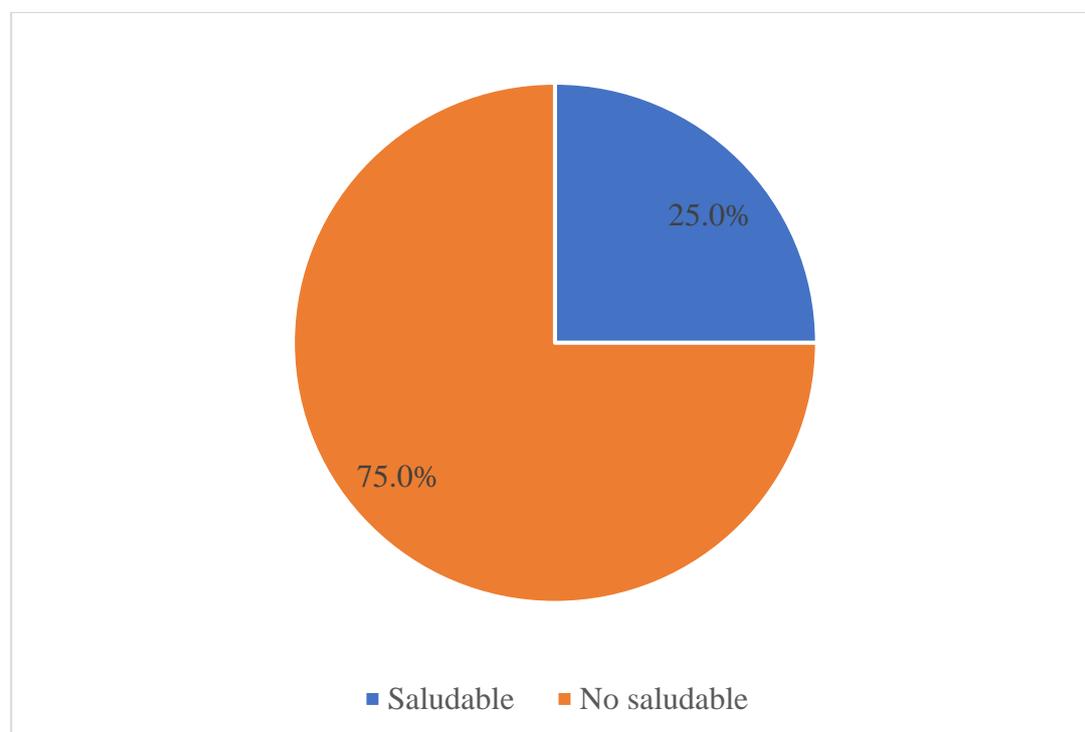


Gráfico 5. Apoyo interpersonal de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

Tabla 6 Autorrealización de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

Autorrealización	n	%
Saludable	30	25,9
No saludable	86	74,1
Total	116	100,0

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

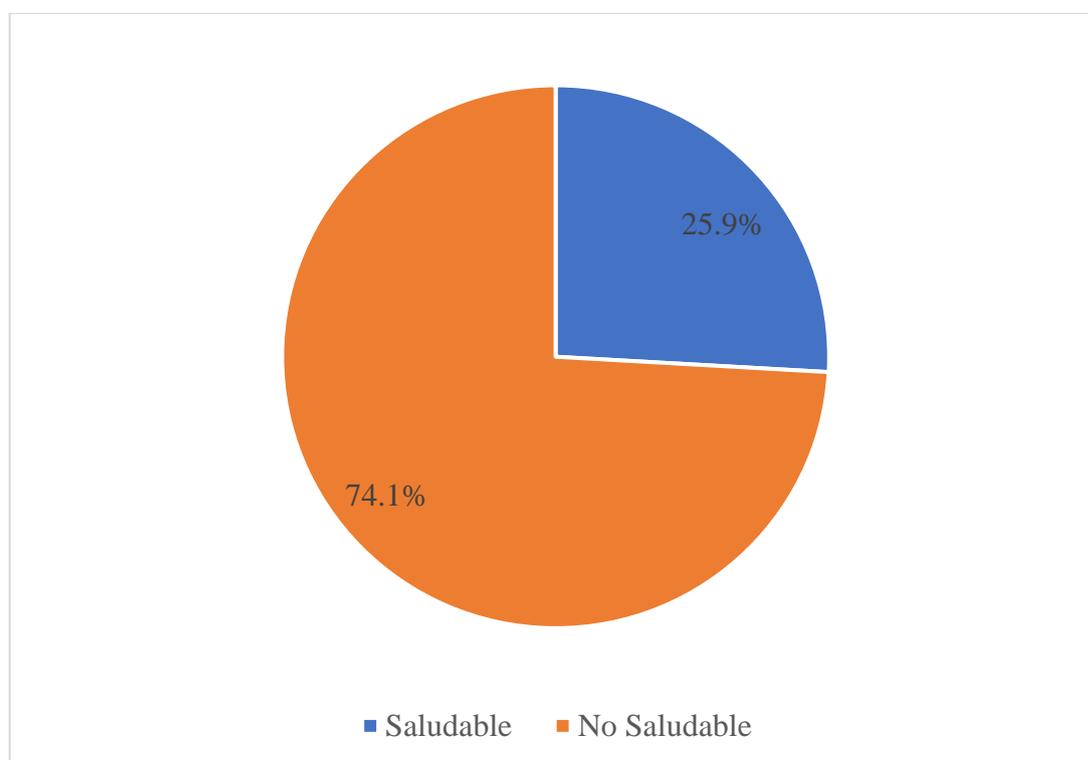


Gráfico 6. Autorrealización de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

Tabla 7 Responsabilidad en salud de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

Responsabilidad en salud	n	%
Saludable	30	25,9
No saludable	86	74,1
Total	116	100,0

Fuente: Escala de estilos de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Modificado por: Díaz E, Reyna E, Delgado R. Aplicado en los adultos maduros del Sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

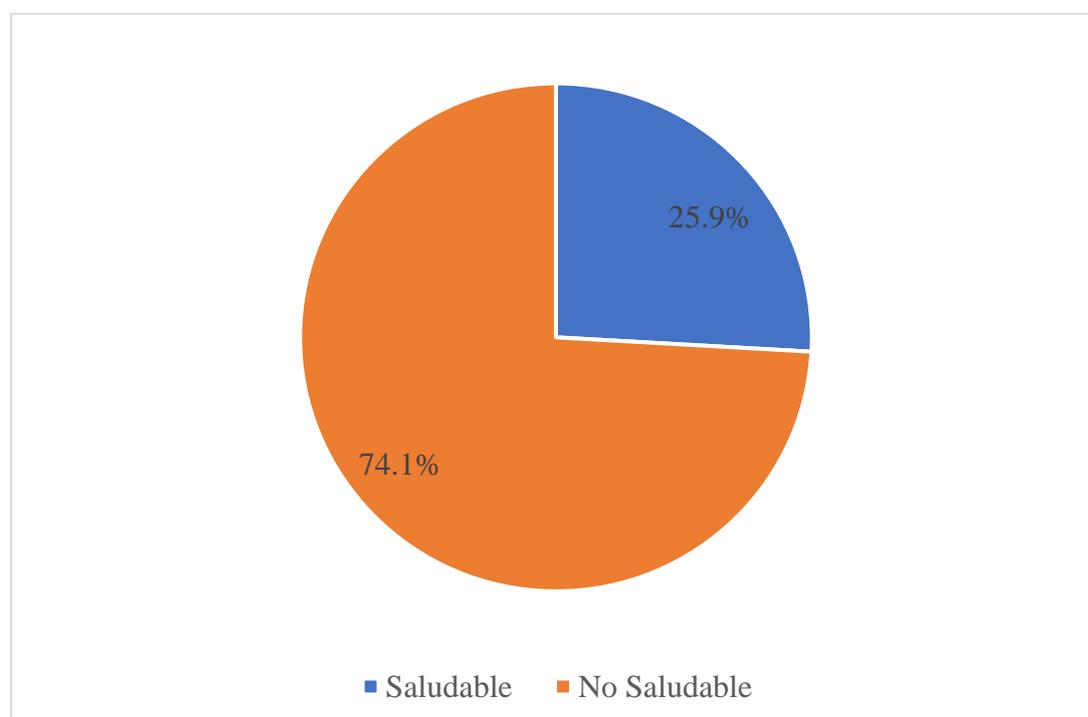


Gráfico 7. Responsabilidad en salud de los adultos maduros del sector 8 de Diciembre - Huaraz, 2019

4.2 Análisis de resultados:

Tabla 1

Los resultados obtenidos en la tabla nos demuestran la distribución porcentual sobre el estilo de vida de los adultos maduros del sector 8 de diciembre, donde que el 100% de la población investigada el 77,6% tienen un estilo de vida no saludable y el 22,4% mantienen un estilo de vida saludable.

El presente estudio se asemeja a la investigación del autor: Flores N. (59), la investigación realizada lleva por título: Estilo de Vida y Factores Biosocioculturales del adulto del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, la Joya – Arequipa, 2018. Concluye que el 15,7% tienen un estilo de vidas saludables y el 84,3% tienen un estilo de vidas no saludables.

Por otra parte, se asemeja los resultados del autor: Milla V. (60), la investigación lleva por título: Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Hualcan-Carhuaz, 2018. Concluye que la investigación que realizo el 23,0% de los adultos tienen un estilo de vida saludable y el 77,0% tienen un estilo de vida no saludable.

Por otra parte, también se asemeja los resultados del autor: León K, (61), la investigación lleva por título: Estilos de vida y factores Biosocioculturales del adulto Maduro. Asentamiento Humano 10 de Setiembre – Chimbote, 2017. Concluye que el 25,0% de los adultos maduros tienen un estilo de vida saludable y el 75,0% tienen un estilo de vida no saludable.

El estudio realizado difiere los resultados obtenidos del autor: Gálvez K y Carrasco L. (62), en su investigación titulada: Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a) atendidos en el hospital II-2 Tarapoto, febrero – junio

2018. Concluye que el 79.9% presentan un estilo de vida saludable y el 20,1% tienen un estilo de vida no saludable.

La (OMS) manifiesta que las variaciones de los estilos de vida y el nivel bajo de actividad física, viene acompañado con la obesidad, lo cual se convierte en un problema de salud pública en los adultos. Por el mismo modo se determinó que las estrategias sanitarias se deben tomar mucha importancia en la prevención y promoción de la salud, para mejorar la calidad de vida de los adultos evitando la incrementación de enfermedades en diversos países desarrollados y sub desarrollados (63).

En el Perú lo que se vive son cambios de una revolución con un terció de peruanos determinando un estilo de vida que se hace referente a un concepto sociológico y los comportamientos y conductas individuales, etc. Aunque sus orígenes se remontan hasta la época de Aristóteles. En la epidemiología el estilo de vida, hábitos o forma de vida hacen un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que a su vez son saludables y otras veces son nocivas para la salud, causando diversas enfermedades (64).

Por otro lado, la salud es uno de los derechos esenciales y necesario para la sociedad, para el bienestar físico, psicológico y social implicando una mejor constante de las condiciones sociales y personales en lo que se desarrolla el individuo, con el objetivo de lograr un nivel de calidad cada vez efectiva. Se sabe que durante la adolescencia se aprende comportamientos que tiene una importante repercusión sobre la salud de las personas, esto se consolida en la juventud y son difíciles de modificar en la edad adulta. Por lo que la enseñanza de hábitos de vida saludable ocupa un papel muy importante en la infancia y la adolescencia, ya que es en este momento cuando deben adquirir nuevos conocimientos y habilidades que permitan su desarrollo (65).

Cuando hablamos de estilos de vida nos referimos a una serie de comportamientos que modulan la salud en los cuales el individuo se expone libremente sobre los que podría ejercer un mecanismo de control evitando un reforzamiento. Debemos tener en cuenta que el análisis de los problemas de salud no se puede dissociar de las causas que los determinan. El conocimiento de los aspectos sociales y económicos, de factores ambientales y de las condiciones de vida y del medio en el que se desarrolla la vida de las personas adquiere tanta importancia como las actuaciones preventivas y asistenciales. La crisis financiera mundial, iniciada en la segunda mitad del año 2008, no ha hecho más que evidente las desigualdades de nuestra sociedad, provocando que únicamente los más privilegiados disfrutaran de mejores posibilidades (66).

Por otra parte, en un mundo actualizado y moderno, es evidente que la tecnología ha cambiado nuestra vida, sin embargo, a primera vista parece un cambio que no se puede determinar las ventajas y desventajas que pueden estar presentando en la sociedad siendo así que el ser humano a ido obteniendo nuevos conocimientos, cambiando su modo de vivir de manera inadecuado. Un estilo de vida es una de las estrategias globales que hace parte de una tendencia moderna de la salud, que determina como una calidad de vida y como prevenir las enfermedades y promover la salud, los ejercicios físicos son beneficiosos para todas las personas en todas las edades y en la vejes. Los estilos de vida son en particular las costumbre y conductas de un individuo o de varios que tienen y practican en su entorno para así lograr tener una calidad de vida adecuada, ya que la (OMS) nos da conocer que en un estilo de vida saludable es la base para más adelante tengamos una calidad de vida buena (67).

En el sector 8 de diciembre el estilo de vida se estructura en diferentes áreas de

su forma de vida según su sistema de actividades, hábitos y comunicación, cuya responsabilidad individual se convierte en factor cardinal para el incremento y mantenimiento de su estado sanitario. Que con el transcurrir de los años se ha podido determinar algunos casos de hipertensión arterial en los datos estadísticos brindados por el centro de salud la cual ha generado mayor interés a la población a través de las estrategias sanitarias preventivas y promocionales. Así mismo se determina que el incremento a nivel local, internacional y mundial ha sido dramático hace décadas, a través de las enfermedades crónicas no transmisibles más comunes en la sociedad en la actualidad esta enfermedad tiene una estrecha relación con un estilo de vida no saludable durante la vida.

De estos resultados se concluye que existe un alto porcentaje de estilos de vida no saludable en los adultos maduros del sector 8 de Diciembre, esto se da por los hábitos que se viene presentando en esta época y por las nuevas tendencias de la tecnología de la información y la comunicación (TIC) ha permitido optar nuevos cambios y conocimiento, induciendo a los adultos al consumo de productos dañinos y cambiando sus estilos de vida de manera inadecuada y con el aumento de trasportes públicos ya no optan al desplazamiento a pie, ha repercutido hoy en día en su salud con el aumento de enfermedades crónicas degenerativas, esto se debe a varios factores que influyen y llevan a tomar malas decisiones en la hora de realizar actividades que favorezcan su salud, es por ello que el centro de salud de Huarupampa debe de plantear estrategias para poder prevenir las altas tasas de estilos de vida no saludable en los adultos y así contribuir un estilo de vida saludable.

Tabla 2

Los resultados obtenidos en la tabla nos demuestran la distribución porcentual de la dimensión de la alimentación de los adultos maduros del sector 8 de diciembre donde el total de la población investigada el, 74,1% tiene una alimentación no saludable, y el 25,9% demuestran que tienen alimentación saludable.

El presente estudio se asemeja a los resultados obtenidos del autor; Dongo E. (68), la investigación realizada lleva por título: Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor. Urbanización las Brisas II Etapa Nuevo _ Chimbote, 2019. Concluye que: el 100% de las personas adultas mayores que participaron en el estudio, el 60,8% tienen una alimentación no saludable 39,2% alimentación saludable.

Así mismo se asemeja la investigación del autor: Tantalean A. (69), su investigación titulada: Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano la victoria, distrito de la banda de Shilcayo, setiembre 2019 – febrero 2020. Concluye que el 70,0% de los adultos mayores tienen una alimentación no saludable y el 30,0% de los adultos presentan un estilo de vida saludable.

Por otra parte, difiere los resultados obtenidos del autor: Suclupe A, (70). estudio: Estilos de vida: Alimentación, actividad física descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimiento del primer nivel, Lambayeque, 2017. Concluye que el 82,0% de adultos mayores tienen una alimentación saludable y el 18,0% alimentación no saludable.

El estudio difiere a los resultados obtenidos de los autores: Monrroy C, Salcedo A. (71), la investigación lleva por titula: Estilos de vida relacionada al estado nutricional de los trabajadores del mercado asociación virgen de Lourdes del distrito

de Lurigancho- Chosica en el año 2018. Concluye que el 76.0% de los trabajadores tienen una alimentación saludable y el 24.0% tienen una alimentación no saludable.

Una alimentación saludable y completa hace referencia a sentirnos satisfechos con una actitud positiva para realizar nuestras actividades en el trabajo o estudio, evitando que nos enfermemos, los resultados más recientes sobre los múltiples factores de malnutrición en los distintos países nos dan nuevos resultados altos de malnutrición de los cuales 141 países que disponen de datos relevantes sobre las tres formas de malnutrición, el primero es el retraso del crecimiento en la infancia, el segundo es la anemia en las mujeres en edad reproductiva y el sobrepeso, el 88% de 124 países los resultados muestran una tasa elevada en al menos dos tipos de malnutrición, y el 29% de 41 países en los tres tipos de malnutrición la mayoría de estos 41 países 30 de ellos se encuentran en África (72).

La calidad de alimentación es uno de los aspectos muy importantes que según algunas investigaciones hacen referencia al consumo de alimentos que indica a medir la calidad de dieta y un determinante de la salud nutricional por lo cual se determina de manera adecuada consumo de alimentos que se ve reflejado en el estado nutricional de cada persona, los principales problemas alimentarios se vinculan con bajos consumo de verduras, legumbres, frutas, etc. La alimentación saludable es elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes necesarios y las energías que cada persona requiere para mantenerse sano, conociendo que el valor nutricional es importante para la salud (73).

De estos resultados podemos decir que los adultos maduros del sector 8 de diciembre tienen una alimentación no saludable, esto se da por la educación que mantiene cada persona durante su etapa de vida con una alimentación poca sana, así

mismo se puede determinar que los adultos maduros se basan al consumo diario de comidas rápidas. Por otro lado, el ingreso económico que cada familia posee no es suficiente para cubrir los gastos a diario ya que depende de un solo miembros de la familia, es por ello se determina una alimentación poca sana.

Se concluye que hay una gran cantidad de estilos de vida no saludable en la dimensión de alimentación por lo cual se requiere de procesos educativos contextualizados en alimentación y nutrición que motiven a los adultos maduros del sector 8 de diciembre y a sus familiares a conocer los beneficios de una alimentación saludable que contribuye al bienestar y a la calidad de vida individual y colectiva, además es preciso fortalecer las intervenciones alimentarias que en este momento se desarrollan a nivel municipal respaldadas económicamente por el estado, alrededor de estas se pueden construir procesos que ponen la seguridad alimentaria y nutricional de este grupo de población.

Tabla 3

Los resultados obtenidos en la tabla nos demuestran la distribución porcentual de la dimensión de actividad y ejercicio de los adultos maduros del sector 8 de diciembre se determina que el 53,3% presentan un estilo de vida saludable y el 45,7% un estilo de vida no saludable.

El presente estudio se asemeja a los resultados del autor: Romero S. (74), estudio: Estilos de vida y Estado Nutricional en personas Adultas Mayores, Usuarios del Programa de Adulto Mayor del Puesto de Salud Churubamba Huánuco 2016. Obtuvo que el 62,6% de los adultos mayores son saludables en la dimensión actividad y ejercicio y un porcentaje de 37,4% son no saludables.

Se asemeja la investigación realizada de los autores: Segura L, Vega J. (75), su

investigación título: Estilos de vida del Adulto Mayor que Asisten al centro de Salud San Luis – San Luis, 2016. Concluye que en la dimensión de la actividad y ejercicio el 57,9% de los adultos mayores tienen un estilo de vida saludable por que practican actividades físicas que le ayuden en su salud y el 42,1% de los adultos mayores tienen un estilo de vida no saludable por la falta de actividad y ejerció en su vida cotidiana.

Por otra parte, difieren a los resultados obtenidos de los autores: Echabautista A y Gómez Y. (76), la investigación lleva por título: Estilos de vida saludable y factores Biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. Obtuvo que el 86,7% de los adultos son no saludables en la dimensión de actividad y ejercicio y el 13,3% de los adultos son saludables.

Difiere a los resultados obtenidos de los autores: Capristan L y Placencia A. (77), La investigación lleva por título: Efectos de un taller educativo sobre estilos de vida en Adultos Mayores del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro, Trujillo 2019. Obtuvo que el 62.5% de los adultos tienen un estilo de vida no saludable en la dimensión de actividad física y el 37.5% son saludables.

La actividad física se refiere a todo tipo de movimiento que realiza una persona en su vida cotidiana, es por ello que hoy en día la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en la mortalidad mundial 6 % de las muertes que se registran hoy en día alrededor del mundo, debido a que no realizan actividades físicas siendo la principal causa de enfermedades crónicas no trasmisibles. Así mismo se determina como una rutina de actividad física que es planeada y repetitiva con la finalidad de mejorar la actitud física (78).

Desde el punto de vista biológica Caspersen Powell y Christensen define a la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos

esqueléticos, que tiene por resultado el gasto energético. Sin embargo, más allá de este concepto puramente biomecánico, se reconoce que la actividad física se manifiesta en el individuo no solo un aspecto somático, sino también psicológico y social. Siendo así que en la actualidad y desde la década de los 90 esta científicamente aceptado que la práctica física proporciona beneficios (79).

De estos resultados podemos decir que en la actividad física se debe manejar en la vida diaria ya que es de suma importancia, desde pequeños motivar la actividad física a los niños, ya que esta le servirá para que pueda socializar con niños de su misma edad y que también al entrenar regularmente evitará futuras enfermedades provocadas por una vida sedentaria por último aprendiendo actividades que permitan mantener activo el cuerpo.

De estos resultados se concluye que la gran mayoría de los adultos maduros son saludables, debido al trabajo que mantienen si realizan actividades físicas, realizando caminatas a diario como ir al trabajo, al mercado u otro lugar, así mismo hay un porcentaje mínimo de los adultos maduros que no realizan actividad física de manera cotidiana ya que algunos manejan un trabajo donde la demanda es estar sentados la mayor parte del tiempo (moto taxistas), manifiestan que no tienen una rutina de ejercicio, identificando que las amas de casa en sus tiempo de ocio no realizan actividades, que requieran desgaste de energía, las madres de familia en sus horas libres se dedican a realizar reuniones con amistades más cercanas.

Tabla 4

Los resultados adquiridos en la tabla nos demuestran la distribución porcentual de la dimensión del manejo del estrés de los adultos maduros del sector 8 de diciembre que el 67,2% tienen un estilo de vida saludable y el 32,8% de los adultos mantiene un

estilo de vida no saludable.

El presente estudio se asemeja a la investigación de los autores: Gálvez K y Carrasco L. (80), La investigación titulada: estilos de vida y su estado nutricional del adulto(a) atendidos en el hospital II- 2 Tarapoto, febrero – junio 2018. Obtuvo que el 84,2% de los adultos si pueden manejar el estrés y el 15,8% no pueden manejar el estrés.

Se asemeja el estudio realizado de los autores: Espinoza F, y Chate Y. (81), Titulado: Nivel de estrés laboral en enfermeras de los servicios de medicina y cirugía del hospital Nacional Sergio Bernales- Comas, 2016. Obtuvo que en el servicio de medicina el 63,2% de las enfermeras tiene un manejo de estrés de nivel medio y el 36,8% tiene un nivel bajo de estrés. Mientras en el servicio de cirugía el 41,2% tenían un nivel bajo de estrés y el 58,8% tiene un nivel medio de estrés.

Por otra parte, difiere los resultados del autor: Tantaleán A. (82), la investigación titula: Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano la Victoria, distrital de la Banda de Shilcayo, setiembre 2019 – febrero 2020. Obtuvo que el 55,0% son no saludables en la dimensión del manejo de estrés y el 45,0% son saludables porque conocen como manejar el estrés.

El estudio realizado del autor: Torres M. (83), en su investigación titulada. Estrategias de Afrontamiento y Estrés Laboral en los Profesionales de enfermería del Hospital Regional Moquegua, marzo 2017. Obtuvo que el 78.3% de los profesionales de enfermería son no saludables por que presenta estrés laboral y el 21.7% son saludables porque saben cómo manejar el estrés.

(OMS), considera que el estrés tiene un gran papel en la salud de las personas ya que afecta de manera negativa la salud psicológica como física. Manifiesta que la

salud es un estado completo de bienestar físico mental y social, formando parte fundamental sobre la integralidad de la salud de las personas, así mismo una vez visto este aspecto tan importante la Organización Mundial de la Salud manifiesta que el estrés es uno de los determinantes que afecta a la persona durante la etapa de la vida (84).

La salud y el estrés es uno de los sentimientos que tensionan físicamente o emocionalmente, siendo una reacción del cuerpo de forma negativa causando ansiedad al individuo debido a esos cambios que se viene dando durante sus etapas de vida si bien sabemos es una de las enfermedades que afecta a muchas personas en diversas etapas de vida causando malestar en su salud. Por lo tanto, no permite continuar con sus actividades diarias debido a este cambio (85).

De estos resultados podemos decir que los adultos maduros del sector 8 de Diciembre, la gran mayor parte sabe cómo manejar el estrés porque tienen una educación adecuada respecto a cómo conllevar el estrés y una cierta cantidad no sabe cómo conllevar el estrés ya que muchas veces la solvencia económica que ellos tienen no les alcanza para poder realizar compras y muchos de ellos no llevan una alimentación adecuada justamente por este tema del dinero a veces es muy triste no poder darles sus gustos a mis hijos manifiestan las madres, a su vez no pueden encontrar un trabajo donde se puedan desenvolver de una manera óptima es por ello que muchas veces prefieren encerrarse en sus casa y solo salen una vez a recrearse con sus hijos, también se tiene que recalcar que el machismo aún prevalece en esta zona es por ello que muchas de las madres o personas encuestadas manifiestan que si se siente estresadas o preocupadas no tienen a donde recurrir y prefieren no hacerlo porque sienten que ventila su vida privada.

Se concluye que por esta razón se determina que en la población el estrés se controla, pero es una de las enfermedades que afecta a la población dando como resultado de manera negativa la cual hoy en día repercute en su actuar de la población causando diversos cambios en su comportamiento debido que se determina como un manejo psicológico, ya que a través de diversas actividades se puede mejorar su estrés realizando una comunicación con sus seres queridos, y conectándose con su medio ambiente.

Tabla 5

Los resultados adquiridos en la tabla nos demuestran la distribución porcentual de la dimensión de apoyo interpersonal de los adultos maduros del sector 8 de diciembre se determina que el 75,0% tiene un estilo de vida no saludable y 25,0% mantiene un estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos coinciden con el autor: Yépez G. (86), su estudio lleva por título: Influencia de las relaciones interpersonales de los usuarios en la participación de los programas en el centro del Adulto Mayor Guadalupe -Provincia de Pacasmayo: 2017. Concluye que el 64,0% de los adultos mayores son no saludables en la dimensión de apoyo interpersonal y el 36,0% son saludables.

Se asemeja el estudio de los autores: Echabautista A y Gómez Y. (87), su investigación titulada: Estilos de Vida Saludable y factores Biosocioculturales en los Adultos de la Agrupación Familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. Concluye que el 61,7% de los adultos son no saludables en la dimensión de apoyo interpersonal y el 38,3% son saludables.

Por otra parte, difiere los resultados de los autores: Gálvez K y Carrasco L. (88), en su investigación titulada: Estilos de vida y su relación con el estado nutricional

del adulto(a) atendidos en el hospital II – 2 Tarapoto, febrero – junio 2018. Concluye que 56,1% de los adultos son saludable en la dimensión de apoyo interpersonal y el 43,1% son no saludable porque tienen un apoyo interpersonal inadecuado.

Difiere el estudio realizado del autor: Bonifacio Y. (89), titulado: Apoyo familiar y social relacionado con la depresión en adultos mayores en el centro de Salud Liberación Social – La Libertad 2019. Concluye que el 92,3% de los adultos mayores son saludables en la dimensión de apoyo interpersonal y el 7,8% son no saludables.

Se conoce que el apoyo interpersonal es de suma importancia para el desarrollo de una persona, es a través de estas que una persona obtiene refuerzos sociales importantes, estas relaciones que una persona va formando a lo largo de su vida forman una parte fundamental en la esfera social es por ello que muchos psicólogos manifiestan que el apoyo interpersonal es muy importante en la vida de una persona ya que es como una motivación, que consiste en un impulso para poder formar y a su vez tener una serie de relaciones interpersonales duradera (90).

Como se mencionó en estos resultados en la dimensión de apoyo interpersonal los adultos maduros del sector 8 de Diciembre no tienen noción de como expresar sus sentimientos emociones, ya que si lo expresan tendrían una buena autoestima y una actitud positiva frente a los demás, estableciendo una relación afectuosa ayudando a los que le rodean y hacer que se sientan valorados, comentando sus deseos e inquietudes con las demás personas, recibiendo apoyo cuando se encuentren en situaciones difíciles.

De estos resultados se concluye que los adultos maduros del sector 8 de diciembre, se mantienen como personas muy cerradas manifiestan que el tener amigos es un poco complicado ya que muchas veces generan problemas en su relación

familiar, pero de todas formas siempre están los vecinos y familiares para cualquier tipo de circunstancias están prestos a brindar apoyo para las situaciones difíciles.

Tabla 6

Los resultados adquiridos en la presente investigación nos demuestran la distribución porcentual de la dimensión de autorrealización de los adultos maduros del sector 8 de diciembre donde se determina que el 74,1 % tienen un estilo de vida no saludable y el 25,9% tienen un estilo de vida saludable.

Los resultados obtenidos en la investigación coinciden con el autor: Tarazona J. (91), estudio: Niveles de Satisfacción de los cuidados enfermeros en la prevención y promoción de la Salud Relacionado con la Caracterización de Estilos de vida de los adultos del Centro Poblado de Huaracillo – Pinra – Huacaybamba, 2019. Obtuvo que el 72,6% de los pobladores tienen un estilo de vida no saludables en la dimensión de autorrealización y el 27,4% son saludables.

De la misma forma del autor: Reyes M. (92). su investigación titulada: Estilos de vida y su relación con factores biosocioculturales del adulto mayor en el caserío Casagrande – La Arena Piura, 2016 abril a Setiembre. Concluye que el 60,0% de los adultos mayores son no saludables en la dimensión de autorrealización y el 40 % son saludables.

Por otra parte, difieren los resultados de los autores: Hernández R, Carranza R. (93), titulada: Felicidad, optimismo y Autorrealización en estudiantes de un programa de Educación Superior para Adultos. Obtuvo que el 95.0% de los estudiantes son saludables en la dimensión de autorrealización y el 5,0% son no saludables.

De la misma manera en su investigación realizada de los autores: Cachique G y López L. (94), titulada: Estilo de vida y factores socioculturales del adulto mayor

con diabetes mellitus Tipo II. Programa del adulto Mayor. Hospital II – E – Banda de Shilcayo Julio – diciembre año 2020. Obtuvo que el 86,8% de los adultos mayores tienen un estilo de vida saludable en la dimensión de autorrealización y el 13,2% son no saludables.

Al poder hablar sobre las 14 necesidades humanas de Maslow, una de las más importantes es la necesidad de autorrealización ya que esta permite el desarrollo personal, se conoce como autorrealización a un conjunto de actividades que se realiza de manera cotidiana con el único afán de que una persona llegue a obtener una satisfacción máxima en lo personal de manera académica, profesional u ocupación, a su vez se puede entender a la necesidad de autorrealización a la voluntad y perseverancia de la capacidad de dotar de sentido que tenemos de la vida, es la búsqueda de la totalidad del curso de la vida (95).

Como se mencionó en estos resultados en la dimensión de autorrealización los adultos maduros del sector 8 de Diciembre por medio de esto cada individuo puede mostrar sus capacidades y habilidades con el fin de ser y formar la meta que se propuso alcanzar entonces nos referimos a conseguir el objetivo que se plantearon los adultos maduros del sector 8 de diciembre, mediante esto se puede percibir la felicidad y deseos de autorrealizarse mediante sucesos y acciones que ayuden a obtener sus proyectos y deseos que se han propuesto durante el transcurso de su vida y encontrarse satisfecho con las actividades que actualmente realizan en su vida cotidiana, manteniendo una actitud que fomente su desarrollo a autorrealizarse el transcurso de su vida.

De estos resultados se concluye que los adultos maduros del sector 8 de Diciembre manifiestan que en esta dimensión les hubiera gustado realizar todas las

metas que tenían planeadas como ir a estudiar en una universidad o en un instituto reconocido, para poder realizarse como un gran profesional muchos de ellos no han estudiado y los pocos que si lo han hecho no se sienten satisfechos ya que no es la profesión que quisieron, muchos pospusieron esos planes por la necesidad económica, ya que el sueldo que tienen es muy poca porque solo alcanza para que lo invierten en alimentos y entre otras necesidades es por ello que los adultos maduros no se encuentran satisfechos con todo lo que han realizado en el transcurso de su vida.

Tabla 7

Los resultados adquiridos en la tabla nos demuestran la distribución porcentual de la dimensión de responsabilidad en salud de los adultos maduros del sector 8 de diciembre donde se determina que el 74,1% son no saludable y 25,9% son saludable.

Los resultados obtenidos de la presente investigación coinciden con el autor: Tarazona J. (96), en su investigación: Nivel de Satisfacción de los cuidados enfermeros en la prevención y promoción de la Salud Relacionado con la Caracterización de Estilos de vida de los Adultos del Centro Poblado de Huaracillo – Pinra – Huacaybamba, 2019. Obtuvo que el 89,6% de los adultos son no saludables la dimensión de responsabilidad en salud y el 10,4% son saludables.

De igual manera el estudio del autor: Payac C. (97), en su investigación titulada: Determinantes de la Salud de la persona Adulta del sector las Dunas Lado Sur III Etapa – Lambayeque, 2020. Obtuvo que el 58,4% de los adultos son no saludables en la dimensión de responsabilidad en salud y el 41,6% son saludables.

Por otra parte, difiere los autores: Gálvez K y Carrasco L. (98), la investigación titulada: Estilo de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el hospital II- 2 Tarapoto, febrero -junio 2018. Concluye que el 77.0% de los adultos

tienen un estilo de vida saludable en la dimensión de responsabilidad en salud y el 23,0% de los adultos son no saludables.

Los resultados obtenidos en el presente proyecto difieren del autor: Morales R, (99), la investigación titulada: Estilo de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017. Obtuvo que el 74,0% de los adultos son saludables en la dimensión de responsabilidad en salud y el 26,0% son no saludables.

Es de conocimiento que toda persona tiene derecho a la salud, así mismo se conoce como responsabilidad en salud a un conjunto de medidas que una persona toma para poder tener o gozar de una salud óptima en el futuro, a su vez se conoce que la salud o el derecho a la salud es lo más importante que una persona pueda tener en la vida, la responsabilidad de la salud propia es algo fundamental que deberíamos de empezar desde casa con los más pequeños a cuidarnos más a tomar conciencia de todas las cosas que puedan afectar a nuestra salud es decir, cada persona debería de asistir a campañas de salud, a no auto medicarse, a asistir al médico si siente algún tipo de dolor entre otras cosas. Así mismo es importante saber que el consumo de sustancias tóxicas es muy perjudicial para nuestra salud (100).

Realizar un autocuidado responsable nos va ayudar a tener una vida satisfactoria que nos va a llevar a no tener ninguna enfermedad que perjudique nuestra vida. Es importante la responsabilidad que debemos tener sobre nuestra salud ya que a través de una responsabilidad adecuada y óptima cada persona se cuida y se mantiene estable física y psicológicamente en su vida cotidiana sin ningún problema que le impida paralizar las actividades que realiza, de esta manera pueda evitar complicaciones graves a futura si tuviese una enfermedad y si es que tuviera alguna

patología poder controlarlo adecuadamente para que no pueda llegar a mayores, así poder vivir de una manera adecuada el resto de su vida (101).

Como se mencionó en estos resultados en la dimensión de responsabilidad en salud los adultos maduros del sector 8 de diciembre tienen la libertad de cuidarse del mejor modo posible, de acuerdo a la educación que han tenido durante su proceso de vida de manera responsable, realizando diversas actividades que favorezca a mantener un estilo de vida saludable ya que cada adulto maduro del sector 8 de diciembre tiene la libertad de tomar sus propias decisiones en cada cosa que realizan teniendo en cuenta las tradiciones y costumbres que han aprendido en su entorno social donde nos desarrollamos.

De estos resultados se concluye que los adultos maduros del sector 8 de Diciembre respecto a esta dimensión de responsabilidad en salud la gran mayoría tienen un estilo de vida no saludable porque nos manifiestan que no asisten en las campañas de salud para el chequeo adecuado que brinda el establecimiento de salud, y que el personal que realiza las visitas domiciliarias no les hace la invitación y esto hace que no participen en actividades que fomenta el centro de salud, prefieren automedicarse o ir a comprar algún medicamento a la farmacia y a su vez tratarse con hierbas como lo hacían sus antepasados, prefieren no asistir al hospital al presentar algún tipo de molestia y si lo hacen solo es por casos muy graves. También vemos que en el sector 8 de diciembre los adultos maduros consumen sustancias nocivas poniendo en riesgo su salud.

V. CONCLUSIONES

Luego de analizar y discutir los resultados del presente trabajo de investigación se detalla las siguientes conclusiones:

- En cuanto a los estilos de vida de los adultos maduros del sector 8 de diciembre, la gran mayoría de la población tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje considerable tienen estilo de vida saludable, probablemente esto suceda por los cambios que se vienen presentando en estos últimos años, que hace que las personas opten nuevos cambios en su vida diaria.
- En la dimensión de la alimentación de los adultos maduros del sector 8 de diciembre, la mayoría de los adultos maduros tiene una alimentación no saludable y un porcentaje mínimo tienen una alimentación saludable, esto se debe a la falta de educación a los adultos maduros de una buena alimentación saludable que fortalezca su bienestar físico.
- En cuanto a la dimensión de actividad y ejercicio de los adultos maduros del sector 8 de diciembre se determina que una cierta parte de los adultos maduros presentan un estilo de vida no saludable y la gran mayoría presentan un estilo de vida saludable, esto se debe a que la población investigada tiene una buena y adecuada educación en cuanto a las actividades y ejercicio.
- En la distribución porcentual de la dimensión del manejo del estrés de los adultos maduros del sector 8 de diciembre un porcentaje mínimo de los adultos maduros tienen un estilo de vida no saludable y la gran mayoría mantiene un estilo de vida saludable. Eso quiere decir que los adultos maduros tienen una

educación adecuada en el aspecto del manejo del estrés por ello saben cómo controlar el estrés.

- En cuanto a la distribución porcentual de la dimensión de apoyo interpersonal de los adultos maduros del sector 8 de diciembre se determina que la gran mayoría de los adultos maduros tiene un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo mantiene un estilo de vida saludable esto se debe a que los adultos maduros no se relacionan mucho con las personas de su entorno ya que muchas veces generan conflictos y por ello evitan ocasionar problemas con su familiar.
- En cuanto a la distribución porcentual de la dimensión de autorrealización de los adultos maduros del sector 8 de diciembre se determina que la gran mayoría de los adultos maduros tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje mínimo tienen un estilo de vida saludable, esto se debe a que la población investigada les hubiera gustado realizar todas las metas que se propusieron y los pocos que han realizado no están satisfechos con todo lo que han hecho.
- En la dimensión de responsabilidad en salud de los adultos maduros del sector 8 de diciembre se determina que la gran mayoría de los adultos maduros son no saludable y una cierta parte tienen un estilo de vida saludable, esto se debe a que la población no tiene una educación adecuada sobre un tema importante que es la responsabilidad en la salud, que ahora en la actualidad está repercutiendo con altos porcentajes de muertes por no realizarse un saqueo adecuado para poder prevenir posibles complicaciones a futura que vaya a tener la persona.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

De acuerdo a las conclusiones obtenidas en la presente investigación se sugiere lo siguiente:

Informar los resultados obtenidos de la presente investigación a al presidente del sector, y principalmente al personal del centro de salud de Huarupampa, para que se involucre en la realización de promocionar la salud adoptando diferentes métodos educativos, o mediante la implementación de un programa dirigido netamente al adulto, donde ello se puede realizar actividades preventivas de salud: así mismo fomentar el estilo de vida saludable.

La universidad debe de fortalecer sus programas de proyección social en las zonas rurales, sectores y en la ciudad, mediante sesiones educativas, sesiones demostrativas acerca de estilos de vida saludable teniendo en cuenta toda la dimensión, tales como la dimensión de alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud.

Informar al personal de salud de Huarupampa para que puedan implementar en el área de promoción de salud y permitir al personal de salud la capacitación de talleres de familia comunitaria saludables con el fin de implementar estilos de vida saludable.

Se sugiere realizar otra investigación, tomando en cuenta los resultados obtenidos, que permitan identificar los factores de riesgo que puedan existir en relación con el estilo de vida de las personas, para así poder tomarlos en cuenta en las estrategias planteadas de la salud, desde una perspectiva preventiva promocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Estilo de vida - EcuRed [Internet]. Ecured.cu. 2019 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://www.ecured.cu/index.php?title=Estilodevida&oldid=3430292>
2. Carne T. Aduldez. Adulto maduro (de 26 a 65 años) Colegio Oficial de enfermería. Barcelona. [Internet]. 2016.[Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://es.slideshare.net/angelituz/sesion-8-8222780>
3. Lorenzo J, et al. Guía de entornos y estilos de vida saludables en comunidades indígenas Lencas 2 Corporación Municipal del Municipio de Yamaranguila departamento de Intibucá. Honduras [Internet]. 2016;1–83. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/34580>
4. Ministerio de Salud. 1. Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir más de 10 tipos de cáncer [Internet]. Www.gob.pe. 2019 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480>
5. Sánchez E, Ortega J. Estilo de Vida Relacionado con la salud. Universidad Murcia [Internet]. 2016:1–9. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6616/1/estilodevidaysalud.pdf>
6. Cueva R. Estilos de vida en el Perú. [Internet]. 2018. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://nanopdf.com/download/estilos-de-vida-en-el-perupdf#modals>

7. Organización Panamericana de salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes OPS. [Internet]. 2019. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/50805>
8. INEI - Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2017 [Internet]. Inei.gob.pe. 2017 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicacionesdigitales/Est/Lib1/526/index.html>
9. Ministerio de salud centro nacional de epidemiología, prevención y control de enfermedades. Análisis de las causas de mortalidad en el Perú, 1986-2015. Lima [Internet]. 2018;1–221. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://www.dge.gob.pe/portal/docs/asis/Asismortalidad.pdf>
10. Durán S, et al. Actividad física y perfil de Estilos de Vida Promotores de la Salud en Adultos Mayores Chilenos Realizado en la Red Medica de Chile en el 2017. Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad Física. Universidad San Sebastián. Chile. [Internet]. 2017;3. [citado el 10 de noviembre 2019]. disponible en URL:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n12/0034-9887-rmc-145-12-1535.pdf>
11. Ugalde K. Estilos de Vida Saludable en los Adultos de 35 a 65 años de edad con Enfermedades Crónicas en el Reciento Chigüé de la Provincia Esmeraldas-Argentina, 2016. Tesis de grado previo a la obtención del título de licenciada en enfermería. Pontificia universidad católica del ecuador sede esmeraldas Argentina. [Internet]. 2016. 3 p. [citado el 10 de noviembre 2019]. disponible en URL: <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/870>

12. Tempesttil C, et al. Estilos de vida y estado nutricional en adultos de la provincia de salta. Argentina. Trabajo Social. Especialista en Salud Comunitaria. Epidemiología y salud pública. [Tesis en Internet]. 2016; 16:137–42 [citado el 10 de noviembre 2020]. disponible en URL:
<http://www.revistasan.org.ar/pdf/files/trabajos/vol16/num4/rsan164137.pdf>
13. Grande I. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo Joven Miraflores Alto _ Sector A _ Chimbote, 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad católica los ángeles de Chimbote. Chimbote. [Internet]. 2018. [citado el 6 de octubre 2020]. disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/17730>
14. Espinoza L. Estilo de Vida del profesional de enfermería perteneciente a la micro red de san Vicente Cañete – 2016. Tesis para optar título profesional de licenciada en enfermería. Universidad de San Martin de Porres. Lima. [Internet]. 2016. [citado el 6 de octubre 2020]. disponible en URL:
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2285>
15. Soreano A. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui - Cátac, 2020. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Chimbote [Internet]. 2017. [citado el 6 de octubre 2020]. disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/16776>
16. Villacorta R. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo joven Magdalena Nueva _sector 02 C_Chimbote, 2018. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de

- Chimbote. Chimbote [Internet]. 2018. [citado el 6 de octubre 2020]. disponible en URL:<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/716>
17. Moral L. Estilos de Vida y Factores Biosocioculturales de los Adultos del Barrio Cumpayhuara- Caraz, 2018. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Huaraz. [Internet]. 2018. [citado el 6 de octubre 2020]. disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/8942>
18. Milla J. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Hualcán – Carhuaz, 2018. Tesis para optar el título de licenciada en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Huaraz. [Internet]. 2018. [citado el 6 de octubre 2020]. disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7542>
19. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap – Huaraz, 2018. Tesis para optar el título de licenciada en Enfermería. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Huaraz. [Documento en Internet]. 2018. [citado el 8 de octubre 2020]. disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7783>
20. Ser saludables. [Internet]. Ser Saludables. 2020 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable>
21. Carme T. Adultez. Adulto maduro Colegio Oficial de enfermería. Barcelona. [Internet]. 2020.[Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:
<https://www.infermeravirtual.com/esp/situacionesdevida/adultez#conten>

22. Alberto M, Carlos, Alberto M, Carlos. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. [Internet]. 2020 [Citado el 19 de octubre del 2020]. disponible en URL:<https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
23. Carranza F, Tomás et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 2020 [Citado el 19 de octubre del 2020]. disponible en URL:
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/500>
24. Robert S. Harvard Deusto. Globalización- una advertencia [Internet]. 2017. [Citado el 19 de octubre del 2020]. Disponible en URL:
<https://www.harvard-deusto.com/globalizacion-una-advertencia>
25. Calpa A. et Al. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia la promoción la salud, Colombia [Internet]. 2019;24(2):139–55. [citado el 8 de octubre 2020]. disponible en URL:
[http://vip.ucaldas.edu.co/promocionsalud/downloads/Revista24\(2\)11.pdf](http://vip.ucaldas.edu.co/promocionsalud/downloads/Revista24(2)11.pdf)
26. Blázquez A. et A. Alimentación saludable y autopercepción de salud. Aten Primaria [Internet]. 2016;48(8):535–42. [citado el 8 de octubre 2020]. disponible en URL: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2015.12.001>
27. Lemos M. Percepciones de la enfermedad y hábitos de vida saludable en personas con enfermedades crónicas. Psico gente [Internet]. 2019;22(42):1–20. [citado el 8 de octubre 2020]. disponible en URL:
<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v22n42/0124-0137-psico-22-42-00150.pdf>

28. Aliaga D. Promoción de la salud y prevención de las enfermedades para un envejecimiento activo y con calidad. Rev. Perú. Med. Exp. Salud Publica [Internet]. 2016;33(2):311–20. [citado el 8 de octubre 2020]. disponible en URL: <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2016.v33n2/311-320/es>
29. Quillas, R. et al. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. Acta Medica Perú [Internet]. 2017;34(2):126–31. [citado el 8 de octubre 2020]. disponible en URL: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v34n2/a08v34n2.pdf>
30. Barrón, V. et al. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. Rev. Nutr. Chile [Internet]. 2017;44(1):57–62 [citado el 10 setiembre 2020]. disponible en URL: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v44n1/art08.pdf>
31. Lorenzo J, Salvador E, et al. Guía de entornos y estilos de vida saludables en comunidades indígenas Lencas 2 Corporación Municipal del Municipio de Yamaranguila departamento de Intibucá. Honduras. [Documento en Internet]. 2016 [citado el 19 de octubre 2019] disponible en URL: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34580>
32. Casa Editorial El Tiempo. Así nos ha cambiado la vida con la tecnología [Internet]. Portafolio.co. [Internet]. 2020 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL: <https://www.portafolio.co/contenido-patrocinado/asi-nos-ha-cambiado-la-vida-con-la-tecnologia-542957>
33. Barrón V, Rodríguez A, et al. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. Rev. Chile.

- nutrición [Internet]. 2017 Mar [citado el 30 de abril del 2021]; 44(1): 57-62.
Disponible en:
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100008>
34. Quillas, R. et al. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. Acta Medica Perú [Internet]. 2017;34(2):126 [Documento en Internet]. [citado el 6 de octubre 2019].
Disponible en URL:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v34n2/a08v34n2.pdf>
35. Prats J, El estilo de vida ‘no saludable’ causa 16 millones de muertes al año Ciencia. El País. [Internet]. 19 enero. 2015. [Documento en Internet]. 2016 [citado el 19 de octubre 2019] disponible en URL:
https://elpais.com/elpais/2015/01/16/ciencia/1421435312_637657.html
36. INEI. Informe de condiciones de vida en el Perú. [Documento en Internet]. 2018 [citado el 19 de octubre 2019] disponible en URL:
<http://m.inei.gob.pe/biblioteca-virtual/boletines/condiciones-de-vida/1/#lista>
37. Ministerio de Salud. Modelo de Abordaje de Promoción de la Salud en el Perú. Gobierno del Perú, [Internet]. 2015; [Citado el 25 de octubre del 2020].
Disponible en URL:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203prom30.pdf>
38. OMS. Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2016. [citado el 10 de octubre 2019]. disponible en URL:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
39. Vidarte, A. Vélez C. Promoción de la salud actividad ejercicio. 2015;(1):202–18. [Documento en Internet]. [citado el 10 de octubre 2019]. disponible en URL:

<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2016/09/1promocion-de-salud.pdf>

40. Manejo del estrés: analiza tu reacción al estrés [Internet]. Mayo Clínica. 2019 [citado el 10 de octubre 2019]. Disponible en URL:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044289>

41. Ainsworth. M. Relaciones interpersonales. Generalidades. Univ. del País Vasco España. [Documento en Internet]. 2018;7 [citado el 10 de octubre 2019]. disponible en URL:

<http://www.ehu.eus/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>

42. Vidio A. Que es la Autorrealización. [Documento en Internet]. 2017.[citado el 10 de octubre 2019]. Disponible en URL:

<https://www.significados.com/autorrealizacion>.

43. Graciela M. Responsabilidad social vs. responsabilidad individual en salud. Revista de Bioética y Derecho [Internet]. 2016 [citado el 30 de abril de 2021]; (36):23–36. Disponible en URL:

<https://dx.doi.org/10.1344/rbd2016.36.15374>

44. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. Metodología de la investigación. [Internet]. 2015. 76–88 p. [Citado el 19 de octubre del 2020]. Disponible en URL:

<http://www.casadellibro.com/libro-metodologia-de-la-investigacion-5-ed-incluye-cd-rom/9786071502919/1960006>

45. Marroquín R. Metodología de la investigación [Internet]. Vol. 4, Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán Y Valle. 2016. 1–26 p. [Citado el 26 de octubre del 2020]. Disponible en URL:
<http://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologiadelainvestigacion.pdf>
46. Morales M, Gómez M., et al. Estilo de vida saludable. Revista Colombiana Enfermería. [Documento en Internet]. 2018;16(13):14. [citado el 10 de octubre]. disponible es URL:
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/98647/Artigo%20Colombia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
47. Mariño. A. Núñez. M. Gámez. A. Alimentación saludable. Centro de Rehabilitación Integral CEDESA [Internet]. 2016;1–13. [Documento en Internet]. [citado el 9 de octubre]. disponible en URL:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
48. Martín R. Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. Rev. Habanera Ciencias Médicas [Internet]. 2018;17(5):813–25. [Internet]. [citado el 9 de octubre]. disponible en URL: <http://ref.scielo.org/fqqkx3>
49. Gonzales G. Manejo del Estrés. Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma [Internet]. 2016;7–20. [citado el 9 de octubre 2020]. disponible en URL:
<http://books.google.com.mx/books>
50. Hernández R, Carranza R. Felicidad, optimismo y autorrealización en estudiantes de un programa de educación superior para adultos. Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines [Internet]. 2017;34(2). [citado el 9 de octubre 2020]. disponible en URL: <https://www.redalyc.org/pdf/180/18054403005.pdf>

51. García M. Relaciones Interpersonales. [Internet]. 2021;1. [citado el 30 de abril 2021]. disponible en URL:
<https://sites.google.com/a/misena.edu.co/relaciones-interpersonales/home>
52. Graciela M. Responsabilidad social vs. responsabilidad individual en salud. Revista de Bioética y Derecho [Internet]. 2016 [citado el 30 de abril de 2021]; (36):23–36. Disponible en URL:<https://dx.doi.org/10.1344/rbd2016.36.15374>
53. Comité institucional de ética de investigación. (Resolución N° 0037-2021-CU-ULADECH Católica denominada Código de Ética para la Investigación Científica – Versión 004). Chimbote- Perú [Internet]. 2021. [Citado el 31 de mayo del 2021]. Disponible en URL:
<https://web2020.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2020/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v004.pdf>
54. Navarro A, Ruiz A. Importancia Social Del Medio Ambiente Y La Biodiversidad. No 3 [Internet]. 2016;28. [Citado el 29 de setiembre del 2019]. Disponible en URL: <http://afundacionesnaturaleza.org>
55. Órgano Oficial de difusión y Comunicación Científica del Colegio Médico de Honduras. Principios de la ética de la investigación y su aplicación. Revista médica hondureña [Internet]. 2016;80(2):75–6. [Citado el 26 de octubre del 2020]. Disponible en URL: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2012/pdf/Vol80-2-2012.pdf>
56. Zerón A. Beneficencia y no maleficencia. Revista de la Asociación Dental Mexicana [Internet]. 2019;77(1):51–2. [Citado el 26 de octubre del 2020]. Disponible en URL:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2019/od196a.pdf>

57. Jenifer H, Medina M. Bioética: Teorías y principios. Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigación Jurídica México [Internet]. 2019; 1:1–35. [Citado el 26 de octubre del 2020]. Disponible en URL: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/13/6006/1.pdf>
58. Koesel LD., Ruiz M. Ética de la Investigación: Integridad Científica. Com. Nac. Bioética/Secretaría Salud [Internet]. 2017; 1:10–180. [Citado el 26 de octubre del 2020]. Disponible en URL: <https://www.redalyc.org/pdf/3761/376156277012.pdf>
59. Flores N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, la Joya – Arequipa, 2018. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. [Documento en Internet]. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/3072?show=full>
60. Milla V. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Hualcan-Carhuaz, 2018. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. [Documento en Internet]. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/7542>
61. León K. Estilos de vida y factores Biosocioculturales del adulto Maduro. Asentamiento Humano 10 de Setiembre – Chimbote, 2017. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. [Documento en Internet]. [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3795/adultomaduroestilosdevidaleontuanamakaterinemassiel.pdf?sequence=1&isallowed=y>

62. Gálvez K y Carrasco L. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a) atendidos en el hospital II-2 Tarapoto, febrero – junio 2018. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto. [Documento en Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:

<http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3182>

63. Mohammed AJ, Ghebreyesus TA. Vida sana, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. Boletín de la Organización Mundial de la Salud [Internet]. 1 de septiembre de 2018 [consultado el 30 de abril de 2021]; 96 (9): 590–0A. Disponible en URL:

<https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>

64. Sociedad Española de Salud Pública y administrativa. Comunicaciones cartel: Epidemiología y estilos de vida XIX Reunión Científica De La Sociedad Española De Epidemiología. [internet] 2015 Vol. 15. Núm. S2. páginas 97-99 [citado el 4 de octubre del 2020]. Disponible en URL:

<https://www.gacetasanitaria.org/es-comunicaciones-cartel-epidemiologia-estilos-vida-articulo-13021542>

65. Martín EM. Qué es el estilo de vida. Lo que dice sobre ti [Internet]. Consumo teco. 2018 [citado el 30 de abril del 2021]. Disponible en URL:

<https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>

66. Alberto V. Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico [Internet]. 2016 [consultado 4 octubre 2020]. Disponible en URL:

<http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema4.pdf>

67. Herrera, S. Flores, Y. Los estilos de vida saludables: Componentes de la calidad de vida. Colombia. [Internet]. 2017. [Citado el 09 de mayo del 2019] Disponible en URL:

<http://www.insp.mx/portal/centros/ciss/promociónsalud/recursos/diplomado/m3/t4/los-estilos-devidasaludables.pdf>

68. Dongo E. Estilos de vida y estado nutricional del adulto mayor. Urbanización las Brisas II Etapa Nuevo _ Chimbote, 2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería, Universidad católica los ángeles Chimbote. 2019; [Internet]. 2019. [Citado el 09 de mayo del 2019] Disponible en URL:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/16351>

69. Tantalean A. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano la vitoria, distrito de la banda de Shilcayo, setiembre 2019 – febrero 2020. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería, Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto. [Internet]. 2020. [Citado el 09 de mayo del 2019] Disponible en URL:

<http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3866>

70. Suclupe A. Estilos de vida: Alimentación, actividad física descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimiento del primer nivel, Lambayeque, 2017. [Internet] 2019 [citado el 4 de octubre del 2020] Vol. 6. N° 1 60-67

<http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218>

71. Monrroy C. Salcedo A. Estilos de vida relacionada al estado nutricional de los trabajadores del mercado asociación virgen de Lourdes del distrito de Lurigancho-Chosica en el año 2018. Tesis para optar el título profesional de licenciada en

- enfermería. Universidad Privada Norbert Wiener. [Internet]. 2018 [Citado el 2 de octubre 2019] Disponible en URL: <http://repositorio.uwiener.edu.pe>
72. Ventura A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel. [internet]. 2019. Volumen 6. Pag 60-67. [Citado el 2 de octubre 2019] Disponible en URL: <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/218/628>
73. Martos P. La alimentación en la cuerda floja. América Latina. [Internet]. 2020;83–105. [Citado el 2 de octubre 2019] Disponible en URL: <https://repositorio.agustinos.pe/bitstream/agustinos/598/1/ortizberrocalvanessa virginia.pdf>
74. Romero S. Estilos de vida y Estado Nutricional en personas Adultas Mayores, Usuarios del Programa de Adulto Mayor del Puesto de Salud Churubamba Huánuco 2016. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad de Huánuco [Internet]. 2016. internet] [citado el 4 de octubre de 2020]. Disponible en URL: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/1090>
75. Segura L. Vega J. Estilos de vida del Adulto Mayor que Asisten a centro de Salud San Luis – San Luis, 2016. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Privada Arzobispo Loayza.2017. [Documento en internet] [citado el 4 de octubre de 2020]. Disponible en URL: <http://repositorio.ual.edu.pe/handle/UAL/56?show=full>
76. Echabautista A y Gómez Y: Estilos de vida saludable y factores Biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho,2019. Informe final de tesis para optar al título profesional

de enfermería. Universidad María Auxiliadora. [Internet] 2019. [citado el 4 de octubre de 2020]. Disponible en URL:

<http://repositorio.uma.edu.pe/handle/UMA/206>

77. Capristan L y Placencia A. Efectos de un taller educativo sobre estilos de vida en Adultos Mayores del Centro de Salud Materno Infantil el Milagro, Trujillo 2019. Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería. Trujillo. Universidad Cesar Vallejo. [Internet] 2019. [citado el 4 de octubre de 2020]. Disponible en URL:

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34603>

78. Santalla A, Pérez, G. Actividades físicas recreativas educativas para promover un estilo de vida saludable. [Revista Digital]. Buenos Aires; 2016. [Citado el 4 de octubre del 2020]. Disponible en URL:

<http://www.efdeportes.com/efd147/actividades-fisicas-recreativas>

79. Relaciones entre actividad física, condición física y salud [Internet]. Www.um.es. 2021. [citado el 30 de abril del 2021]. Disponible en URL:

<https://www.um.es/innova/OCW/actividadfisicasalud/contenidos/relacionesentreactividadfisicacondicinfisicaysalud.html>

80. Gálvez K y Carrasco L. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a) atendidos en el hospital II-2 Tarapoto, febrero – junio 2018. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto. [Documento en Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:

<http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3182>

81. Espinoza F, y Chate Y. Nivel de estrés laboral en enfermeras de los servicios de medicina y cirugía del hospital Nacional Sergio Bernales- Comas, 2016. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Privada Arzobispo Loayza. Lima, [Internet] 2017 [citado el 4 de octubre de 2020]. Disponible en URL:
<http://repositorio.ual.edu.pe/handle/UAL/90?show=full>
82. Tantalean A. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto mayor, asentamiento humano la vitoria, distrito de la banda de Shilcayo, setiembre 2019 – febrero 2020. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería, Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto. [Internet]. 2020. [Citado el 09 de mayo del 2019] Disponible en URL:
<http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3866>
83. Torres M. Estrategias de Afrontamiento y Estrés Laboral en los Profesionales de enfermería del Hospital Regional Moquegua, marzo 2017. Tesis para obtener el grado académico de: muestra en gestión de los servicios de la salud. Universidad de Cesar Vallejo. 2017. [Internet] 2017 [citado el 4 de octubre de 2020]. Disponible en URL:
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/38138>
84. Organización Mundial de la Salud. En tiempos de estrés. Has lo que importa. Una guía ilustrada. [internet]. 2020 [Citado el 04 de setiembre del 2020]. Disponible en el URL: <https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a662>
85. Iniestas A. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo. Edición: Sans

marcas en crecimiento. Barcelona. [Internet] 2016. [Citado el 04 de octubre del 2020]. Disponible en URL:

<https://www.diba.cat/documents/467843/84449103/GuiaManejoEstres.pdf/eaaa8855-d85c-40dc-8492-b998112989e0>

86. Yépez G. Influencia de las relaciones interpersonales de los usuarios en la participación de los programas en el centro del Adulto Mayor Guadalupe - Provincia de Pacasmayo: 2017. Tesis para optar el título de licenciado en trabajo social. Universidad Nacional de Trujillo. [Internet]. 2018;1–40. [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en URL:

<https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/10739>

87. Echabautista A y Gómez Y: Estilos de vida saludable y factores Biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019. Informe final de tesis para optar al título profesional de enfermería. Universidad María Auxiliadora. [Internet] 2019. [citado el 4 de octubre de 2020]. Disponible en URL:

<http://repositorio.uma.edu.pe/handle/UMA/206>

88. Gálvez K y Carrasco L. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a) atendidos en el hospital II-2 Tarapoto, febrero – junio 2018. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto. [Documento en Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:

<http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3182>

89. Bonifacio Y. Apoyo familiar y social relacionado con la depresión en adultos mayores en el centro de Salud Liberación Social – La Libertad 2019. Tesis para

- obtener el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Cesar Vallejo. [Internet]. 2019 [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40477>
90. Instituto de Políticas Públicas en Salud. Tercera edad y la importancia de las relaciones interpersonales [Internet]. 2018 [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en URL: <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/columnas-de-opinion/eduardo-sandoval/tercera-edad-y-la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales/2018-03-06/172633.html>
91. Tarazona J. Niveles de Satisfacción de los cuidados enfermeros en la prevención y promoción de la Salud Relacionado con la Caracterización de Estilos de vida de los adultos del Centro Poblado de Huaracillo – Pinra – Huacaybamba, 2019. Trabajo de investigación para optar el Grado de Bachiller. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. [Internet]. 2019. [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en URL:
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19202>
92. Reyes M. Estilos de vida y su relación con factores biosocioculturales del adulto mayor en el caserío Casagrande – La Arena Piura, 2016 abril a Setiembre. Tesis para optar el título Profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional de San Pedro. [Internet]. 2017; [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en URL:
<https://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/usanpedro/3137>
93. Hernández R, Carranza R. Felicidad, optimismo y Autorrealización en estudiantes de un Programa de Educación Superior para Adultos 2016. Tesis para obtener licenciado en psicología y Maestrante en educación. Universidad San

- Ignacio de Loyola. [Internet]. 2016 [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en URL: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/180/18054403005/index.html>
94. Cachique G y López L. Estilo de vida y factores socioculturales del adulto mayor con diabetes mellitus Tipo II. Programa del adulto Mayor. Hospital II – E – Banda de Shilcayo Julio – diciembre año 2020. Tesis para obtener el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad Nacional de San Martín. [Internet]. 2010 [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en URL: <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3930>
95. Barceló J. ¿Qué es y para qué sirve la Pirámide de Maslow? [Internet]. Recursos Humanos. 2018 [citado el 04 de octubre del 2021]. Disponible en URL: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/recursos-humanos>
96. Tarazona J. Niveles de Satisfacción de los cuidados enfermeros en la prevención y promoción de la Salud Relacionado con la Caracterización de Estilos de vida de los adultos del Centro Poblado de Huaracillo – Pinra – Huacaybamba, 2019. Trabajo de investigación para optar el Grado de Bachiller. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. [Internet]. 2019. [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19202>
97. Payac C. Determinantes de la Salud de la persona Adulta del sector las Dunas Lado Sur III Etapa – Lambayeque, 2020. Tesis para optar el título de licenciado en enfermería. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. [Internet]. 2020 [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en URL: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/20067>
98. Gálvez K y Carrasco L. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a) atendidos en el hospital II-2 Tarapoto, febrero – junio 2018. Tesis para

optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto. [Documento en Internet]. 2018 [Citado el 29 de setiembre del 2020]. Disponible en URL:

<http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3182>

99. Morales R. Estilo de vida y autocuidado en adultos mayores con hipertensión arterial. Hospital II ESSALUD. Huaraz, 2017. Tesis para obtener por el título profesional de licenciada en enfermería. Universidad San Pedro. [Internet]. 2017. [Citado el 04 de octubre de 2020]. Disponible en URL:

<https://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/5940>

100. Paciente, terapeuta y responsabilidad en la Salud - Fundación Vivo sano [Internet]. Fundación Vivo sano. 2017 [citado el 20 de abril del 2021]. Disponible en URL: <https://www.vivosano.org/paciente-terapeuta-responsabilidad-la-salud>

101. La Salud: ¿Una responsabilidad individual o social? | Blog Promoción de la Salud Comunitaria [Internet]. Blog Promoción de la Salud Comunitaria. 2018 [citado el 26 de mayo del 2021]. Disponible en URL:

<https://www.easp.es/web/blogps/2018/12/04/la-salud-una-responsabilidad-individual-o-social/>



ANEXO 01

**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
CARACTERISACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS
MADUROS DEL SECTOR 8 DE DIEMBRE- HUARAZ, 2019
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

N°	Actividades	Año 2019 – 2020								Año 2020 - 2021							
		Semestre I			Semestre II					Semestre I				Semestre II			
		Mes			Mes					Mes				Mes			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Proyecto	X	X	X													
2	Revisión del proyecto por el jurado de investigación				X												
3	Aprobación del proyecto por el Jurado de Investigación				X												
4	Exposición del proyecto al Jurado de Investigación				X												
5	Mejora del marco teórico	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6	Redacción de la revisión de la literatura.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
7	Elaboración del consentimiento informado (*)		X	X													
8	Ejecución de la metodología						X										
9	Resultados de la investigación							X	X								
10	Redacción del análisis de resultados								X	X	X						
11	Conclusiones y recomendaciones.									X	X	X	X				
12	Reacción de la introducción, resultados y abstrac										X	X	X				
13	Revisión y redacción del pre informe de investigación									X	X	X	X				
14	Sustentación pre informe de investigación												X				
15	Redacción del informe													X	X		
16	Aprobación del informe final por el jurado de investigación														X	X	
17	Presentación de ponencia en jornadas de investigación														X	X	X
18	Redacción de artículo científico														X	X	X



ANEXO 02



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
CARACTERISACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS
MADUROS DEL SECTOR 8 DE DIEMBRE- HUARAZ, 2019
PRESUPUESTO

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.14	450	63
• Fotocopias	0.10	100	10
• Empastado	50	1	50
• Papel bond A-4 (500 hojas)	1	10.00	
• Lapiceros	0.50	100	50
Servicios			
• Uso de Turnitin	50.00	2	100.00
Sub total			
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	7.00	10	70
Sub total			
Total de presupuesto desembolsable			343.00
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% o Número	Total (S/.)
Servicios			
Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP Universitario - MOIC)	40.00	4	160.00
Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			
Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total, de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			995



ANEXO 03



UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CARACTERISACION DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS
ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DIEMBRE-
HUARAZ, 2019

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

AUTOR: Walker, Sechrste, Pender Modificado por: Diaz E; Reyna E;
Delgado, R

N°	ITEMS	CRITERIOS			
ALIMENTACIÓN					
1	Come Ud. Tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida.	N	V	F	S
2	Todos los días, Ud. consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	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
ACTIVIDAD Y EJERCICIO					
7	Hace Ud., ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana.	N	V	F	S
8	Diariamente Ud. Realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.	N	V	F	S
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Ud. Plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación tales como: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, ejercicios de respiración.	N	V	F	S

APOYO INTERPERSONAL					
13	Se relaciona con los demás.	N	V	F	S
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Comenta sus deseos e inquietudes con las demás personas.	N	V	F	S
16	Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de los demás.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida.	N	V	F	S
18	Se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.	N	V	F	S
19	Realiza actitudes que fomenten su desarrollo personal	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presenta una molestia acude al establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Toma medicamentos solo prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Toma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participa en actividades que fomentan su salud, sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud.	N	V	F	S
25	Consume sustancias nocivas, cigarro alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA N= 1

A VECES=2

FRECUENTEMENTE F=3

SIEMPRE=4

En el ítem 25 el criterio de calificación el puntaje es, al contrario

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

PUNTAJE MAXIMO: 100 Puntos

75 a 100 puntos saludables

25 a 74 puntos o saludables

VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA ESTILO DE VIDA

Para la validez de la Escala del Estilo de Vida, se aplicó la fórmula R de Pearson en cada uno de los ítems; obteniéndose:

$$I = \frac{N \sum Xy - \sum X \sum y}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2] [N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

	R- Pearson	
Ítems	10.35	
Ítems	20.41	
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

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Resumen del procesamiento de los casos

	N°	%
Casos validos	27	93.1
Excluido (a)	2	6.9
Total	29	100

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

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.794	25



ANEXO 04



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
ENTREVISTAS**

Estimado/a participante

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por Jaramillo Vega Nemias que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada **CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ADULTOS MADUROS DEL SECTOR 8 DE DICIEMBRE-HUARAZ, 2019**

- La entrevista durará aproximadamente 20 minutos y todo lo que usted diga será tratado de manera anónima.
- La información brindada será grabada (si fuera necesario) y utilizada para esta investigación.
- Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede detener su participación en cualquier momento si se siente afectado; así como dejar de responder alguna interrogante que le incomode. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.
- Si tiene alguna consulta sobre la investigación o quiere saber sobre los resultados obtenidos, puede comunicarse al siguiente correo electrónico: nemias_1301@hotmail.com o al número 993198452 Así como con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad, al correo electrónico.....

Complete la siguiente información en caso desee participar:

Nombre completo:	
Firma del participante:	
Firma del investigador:	
Fecha:	

**OFICIO DE ACCESIBILIDAD DE PARTE DEL PRESIDENTE PARA LA
EJECUCION DEL PROYECTO EN EL SECTOR 8 DE DICIEMBRE**

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Huaraz, 26 de Mayo, 2019

Joven.

Nemias Jaramillo Vega

Estudiante de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote – ULADECH

Por medio de la presente reciba usted mi cordial saludo

Así mismo en atención a lo solicitado por medio del presente documento brindo información al joven. Nemias Jaramillo Vega identificado con DNI: N° 72085475, para ejecutar de manera remota o virtual se proyectó de investigación, cabe mencionar que el sector 8 de diciembre tiene 116 personas adultas maduros.

Esperando que la información brindada sea la que usted requiere para los fines pertinentes, y de esa manera pueda usted ejecutar satisfactoriamente su investigación, me despido de usted.



Luciano Severiano Aguilar Huamán
DNI: 31674060

ATENTAMENTE