

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL PUEBLO
JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE –
SANTA, 2020**

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

AUTORA

ALVA BAZAN, MARIA CRISTINA

ORCID 0000-0002-1968-1278

ASESORA

ARANDA SANCHEZ, JUANA RENE

ORCID 0000-0002-7745-0080

CHIMBOTE – PERÚ

2023

2. EQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Alva Bazán, María Cristina

ORCID: 0000-0002-1968-1278

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

ASESORA

Aranda Sánchez Juana René

ORCID: 0000-0002-7745-0080

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la
Salud, Escuela Profesional de Enfermería, Chimbote, Perú

JURADO

Romero Acevedo, Juan Hugo

ORCID: 0000-0003-1940-0365

Cerdán Vargas, Ana

ORCID: 0000-0001-8811-7382

Ñique Tapia, Fanny Rocío

ORCID: 0000-0002-1205-7309

3. HOJA DE FIRMA DE JURADO ASESOR

Dr. Romero Acevedo, Juan Hugo

Presidente

Mgtr. Cerdán Vargas, Ana

Miembro

Mgtr. Ñique Tapia, Fanny Rocío

Miembro

Dra. Aranda Sánchez Juana René

Asesor

4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA

A Dios, por haberme permitió llegar hasta esta etapa importante en mi vida profesional y no abandonarme en este largo proceso, así como también, por su inmenso amor y misericordia hacia mí.

A mis padres, por el sacrificio que han hecho por mí para lograr tener mejores oportunidades, ellos me inculcaron valores y enseñanzas muy buenas, que contribuyen a mejorar la sociedad en la que vivimos.

A todos mis familiares, por darme aliento y valor para continuar en este camino difícil, gracias a su compañía y apoyo moral en momentos de dificultad.

DEDICATORIA

A Dios todo poderoso, quien es una luz en mi camino, ya que él me ha dado la fortaleza necesaria para continuar con mi formación universitaria, me demuestra que para él nada es imposible.

A mis padres, por el apoyo incondicional y desinteresado que me brindan día a día, guiándome por el camino correcto y enseñándome el verdadero significado de la perseverancia, la valentía y el amor.

A mi abuela, Clara Rodríguez Quiróz, por haberme dejado enseñanzas muy buenas y haberme acompañado siempre, sé que desde el cielo me protege y guía mi vida.

5. ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pag.
1. CARATULA.....	I
2. EQUIPO DE TRABAJO.....	II
3. HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	III
4. HOJA DE AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA	IV
5. ÍNDICE DE CONTENIDO	VI
6. ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS.....	VII
7.RESUMEN Y ABSTRAC.	IV
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	10
2.1 Antecedentes	10
2.2 Bases Teóricas de la investigación.....	16
III. HIPÓTESIS	26
IV. METODOLOGÍA.....	27
4.1. Diseño de la investigación.....	27
4.2 Población y muestra.....	27
4.3 Definición y operacionalización de las variables e indicadores	28
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
4.5 Plan de análisis.....	34
4.6 Matriz de consistencia.....	36
4.7 Principios éticos	37
V. RESULTADOS	39
5.1 Resultados	39
5.2 Análisis de los resultados.....	49
VI. CONCLUSIONES	82
VII. RECOMENDACIONES	84
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	85
ANEXOS	105

6. ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS

GRÁFICO DE TABLA 1: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020...	40
GRÁFICO DE TABLA 2: SEXO EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020	42
GRÁFICO DE TABLA 3: EDAD EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020.....	42
GRÁFICO DE TABLA 4: GRADO DE INSTRUCCIÓN EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020.....	43
GRÁFICO DE TABLA 5: RELIGIÓN EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020	43
GRÁFICO DE TABLA 6: ESTADO CIVIL EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020.....	44
GRÁFICO DE TABLA 7: OCUPACIÓN EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 202.....	44
GRÁFICO DE TABLA 8: INGRESO ECONÓMICO EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020	45

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020	40
TABLA 2: FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020.....	41
TABLA 3: FACTORES BIOLÓGICOS Y ESTILOS DE VIDA EN ADULTOS, DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020.....	46
TABLA 4: FACTORES CULTURALES Y ESTILO DE VIDA EN ADULTOS, DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020.....	47
TABLA 5: FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN ADULTOS, DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020.....	48

7. RESUMEN Y ABSTRAC

Los estilos de vida son un conjunto de actitudes que influyen en el estado de salud del ser humano, estas pueden ser saludables y no saludables, y se condicionan por factores tales como: las tradiciones, procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos; es por ello que el presente estudio tiene como objetivo: Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y factores biosocioculturales, la metodología fue cuantitativo, descriptivo, correlacional, con una muestra no probabilística por conveniencia de 80 adultos; para la recolección se empleó la encuesta online, usando el cuestionario de escala del estilo de vida y el cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta, fueron procesados a una base de datos de Microsoft Excel y en el paquete SPSS/info/software versión 25. Cuyo resultado fue, que el 71,25 % (57) tenían un estilo de vida no saludable y el 37,5% (30) un ingreso económico menor de 400 nuevos soles; concluyendo que, la mayoría tenían un estilo de vida no saludable y tenían un ingreso económico menor de 400 soles. Al realizar la prueba de Chi Cuadrado se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el grado de instrucción, pero no existe relación con el sexo. Además, no cumple las condiciones para aplicar la prueba de Chi Cuadrado con la edad, la religión, el estado civil, ocupación e ingreso económico.

Palabra clave: Adultos, Estilo de vida y Factores Biosocioculturales.

ABSTRAC

Lifestyles are a set of attitudes that influence the state of health of the human being, these can be healthy and unhealthy, and are conditioned by factors such as: traditions, social processes, habits, conducts and behaviors; That is why this study aims to: Determine the relationship between lifestyle and biosociocultural factors, the methodology was quantitative, descriptive, correlational, with a non-probabilistic convenience sample of 80 adults; For the collection, the online survey was used, using the lifestyle scale questionnaire and the questionnaire on biosociocultural factors of the adult person, they were processed to a Microsoft Excel database and in the SPSS/info/software package. version 25 Whose result was that 71.25% (57) had an unhealthy lifestyle and 37.5% (30) had an economic income of less than 400 soles; concluding that, the majority had an unhealthy lifestyle, were female, more than half were mature adults and had an economic income of less than 400 soles. When performing the Chi Square test, it was found that there is a statistically significant relationship between lifestyle and educational level, but there is no relationship with sex. In addition, you do not meet the conditions to apply the Chi Square test with age, religion, marital status, occupation and economic income.

Key words: Adults, Lifestyle y Bio-sociocultural factors.

I. INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida, son un conjunto de actitudes que influyen en el estado de salud del ser humano, pueden ser saludables o no saludables, estos se encuentran condicionados por ciertos factores cómo: las tradiciones, procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos que presenta la persona y su comunidad con el fin de satisfacer sus necesidades (1).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 3,2 millones de adultos mueren cada año a causa de malos hábitos de vida, como el sedentarismo y la mala alimentación, dichas causas son responsables del 25% de todos los cánceres de mama y colorrectal, del 27% de las diabetes y del 30% de problemas cardiacos. Es por ello que la OMS recomienda que los adultos realicen 150 minutos de actividad física semanal y mantener una alimentación balanceada, con frutas y verduras, de esta manera lograr un correcto estado de salud físico y mental (2).

La Organización Panamericana de la Salud, manifestó que, los adultos que mantenían un buen estado de salud y eran independientes, ello aportaba de manera positiva al bienestar tanto familiar como comunitario; en la actualidad va aumentando la población adulta, específicamente en países de complejidad socioeconómica, se estima que para el año 2030, 1 de cada 6 personas tendrá más de 60 años, y para el año 2050 las edades de entre 15 y 65 años disminuiría a 6 00 adultos (3).

Hasta el momento, el mundo continua enfrentándose a la Covid-19, el cual ha traído muchas muertes, complicaciones de salud física y mental, problemas

socioeconómicos, etc; se sabe que las personas más vulnerables son los adultos mayores y los que padecen de alguna con morbilidad; sin embargo, cualquiera puede ser víctima de este letal virus, esta pandemia, ha ocasionado ciertas modificaciones en los estilos de vida de la humanidad, todos los países han tomado medidas para controlar la propagación de este virus, cómo, el aislamiento social, la cuarentena, los protocolos de bioseguridad, etc, las cuales provocó que los adultos se vuelvan más sedentarios, aumenten los niveles de ansiedad y estrés, dejen de asistir a sus controles médicos, disminuyan su ingreso económico, etc; generando deficiencias en el estado de salud de las personas, especialmente la de los adultos; ya que son más conscientes y tienen más responsabilidades (4).

En las Américas conforme han pasado los años, las enfermedades no transmisibles fueron consideradas en su mayoría como las causantes de cuatro de cada cinco muertes, es decir un 79%; siendo muy probable que estos resultados incrementen con los años, debido al envejecimiento, aumento de la población y exposición a factores de riesgo como lo son los inadecuados hábitos de vida; existen cuatro enfermedades que son consideradas causas de muerte, cómo: la diabetes 6% , enfermedades respiratorias 9% , el cáncer 25% y enfermedades cardiovasculares 38%.Conforme los adultos envejecen, se encuentran más expuestos y vulnerables ante factores de riesgo que afectan su salud, cómo la edad, el sexo, los estilos de vida, la genética, economía, etc; trayendo como consecuencias múltiples enfermedades para el resto de su vida (5).

En España, según información adquirida del estudio científico ANIBES, el 60% de adultos en edades de 18 a 64 años, presentaron obesidad o sobrepeso, lo

cual resultó verdaderamente preocupante; siendo el principal causante los estilos de vida inadecuados, impactando negativamente en la salud de ellos. Los datos obtenidos en el estudio advirtieron sobre la importancia de llevar buenos hábitos de vida dejando de lado los negativos (6).

En el año 2020, las Estadísticas Sanitarias Mundiales, hicieron referencia que las causas principales de las enfermedades no transmisibles (ENT) abarcaban múltiples factores; dentro de las cuales comprenden: la herencia genética, diversas conductas modificables (consumo de tabaco, alcohol, dietas no saludables, sedentarismo), y la contaminación ambiental. Se detalla que existe una mayor cantidad de mujeres 31,7 % con inactividad física que los hombres 23,4%; también, que los consumidores de tabaco son alrededor de 1300 millones de adultos en todo el mundo; dichas conductas modificables han hecho que se incremente la tasa de mortalidad por enfermedades no transmisibles (7).

La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN), manifestó que, los adultos tenían mayor incidencia de padecer alguna enfermedad crónica, teniendo como causa la mala alimentación. Se encontró que el 95% de los adultos ingerían diariamente frituras y grasas, el 69,6% bebían gaseosas y bebidas procesadas, el 50% comían chocolates y embutidos. Múltiples estudios señalaban que la alimentación que mantenían los colombianos, estaban poniendo su salud en peligro, trayendo como consecuencia, la aparición de enfermedades e incluso la muerte temprana; en dicho país, se logró identificar que uno de los grandes problemas de salud es debido a la mala alimentación (8).

En el año 2020 en el Perú, el Instituto Nacional de Salud (INS) señaló que el

70% de los adultos de nacionalidad peruana de edades entre 30 a 59 años padecían de sobrepeso y obesidad, según el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (Cenan) del INS, manifestó que ambos padecimientos perjudicaban al 42, 4% a jóvenes, y que de ese dato el 33, 1% hacia los adultos mayores. Advirtiendo que el 29% de adultos se alimentaban inadecuadamente consumiendo comida chatarra como mínimo una vez a la semana y si hablamos de frituras un 87, 1%, en la parte de la sierra el 33.6% consume sal de manera excesiva, y a nivel de todo el Perú un 20,2%, el consumo de fibra en la dieta lo realizan el 50% de la población nacional (9).

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el año 2020, señala que, el 82,3% de la población adulta femenina padecía de enfermedades crónicas y un 72,9%, en la población masculina, todo esto debido por la predisposición genética y los malos hábitos de vida. Dicho sea de paso, el 81,2% de las mujeres adultas que viven actualmente en Lima Metropolitana presentaron más enfermedades crónicas (10).

En el año 2020 Datum, en una revista peruana, manifiesta que, un 68% de la población limeña adulta consideraba que su alimentación es sana; sin embargo, el 75% refirió que es dificultoso hacerlo o mantenerlo porque requiere de mayor gasto y tiempo, también porque la comida rápida, es decir, la comida chatarra es más accesible. Por otro lado, el nivel de estrés que manejaban las personas adultas peruanas, se detectó mayor incidencia en lima con un 82% que en otras provincias 69%, más aún en zonas urbanas 77% y rurales 61%; dicho sea de paso, en su mayoría no practicaban actividad física para contrarrestarlo (11).

El INEI, detalla que los factores biosocioculturales pueden determinar el estado de salud de las personas; obteniendo como datos estadísticos que un 12.1% de personas en el Perú son analfabetas, las cuales indican que en su mayoría se encuentran en la edad de 60 años a más, de sexo femenino y viven en la zona rural del país, indicando que las personas con un nivel socioeconómico bajo, tienen una mayor predisposición a tener un estado de salud malo (12).

En la ciudad de Chimbote, los estilos de vida en la persona adulta se pudo evidenciar que, en su mayoría mantienen un estilo de vida no saludable, entre las cuales, más de la gran mayoría son de sexo femenino 64,5%; dichos datos encontrados se deben a la deficiencia de actividad física, bajo consumo de frutas y verduras en su dieta y el aumento excesivo de estrés en su vida. También la gran cantidad de personas 85,5% que tenían un menor ingreso económico, eran los que no podían mantener un buen estilo de vida, lo cual perjudica de manera directa su salud (13).

Frente a esta realidad existente, no fueron ajenos los adultos del pueblo joven pueblo libre, pues, no practicaban el hábito de llevar un estilo de vida saludable, debido a que en muchas familias tenían la costumbre de llevar una dieta alta en grasas saturadas, con porciones inadecuadas de carbohidratos, porciones mínimas de verduras o cero verduras, consumían bebidas o refrescos altos en azúcares, y no practicaban ningún tipo de actividad física, esto fue debido a la escasez de tiempo que referían tener y al desinterés que se pudo observar. Estos inadecuados comportamientos ponen en riesgo la salud de la población en estudio, trayendo como consecuencias la aparición de enfermedades y empeoramiento de aquellas

que ya padecen (14).

Los pobladores del Pueblo Joven Pueblo Libre pertenecían al Puesto de Salud Magdalena Nueva, muchos de ellos manifestaban que el tiempo de espera para que los atendieran demoraba mucho, es por ello que en varias oportunidades preferían asistir a una clínica particular cuando se presentaba alguna emergencia o problema de salud; dicho sea de paso, la atención que brindaban no era la adecuada, ya que algunos personales de salud tenían una actitud indiferente con los pacientes que venían atenderse algún problema de salud que no sea Covid-19. Dicho sea de paso, la pandemia ha hecho que los adultos cambien sus estilos de vida, muchos se habían vuelto sedentarios, estaban más irritables y estresados, habían dejado de asistir a sus controles médicos, dejaron de comer alimentos nutritivos debido a la decadencia económica, etc. El Teniente Gobernador del Pueblo Joven Pueblo Libre, refirió que esta zona cuenta actualmente con 2500 pobladores. (14)

Ante esta problemática se plantea el siguiente enunciado:

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote-Santa, 2020?

Cuyo objetivo general fue: Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote-Santa, 2020.

Y tuvo cómo objetivos específicos: Identificar el estilo de vida en adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote- Santa, 2020 y Determinar los factores biosocioculturales en adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote-Santa, 2020.

Este trabajo de investigación es importante para los estudiantes de enfermería, por que servirá de base y guía para la realización de otros estudios similares, de esta manera, sabrán cuál es la estructura que deben seguir; también podrán comparar sus resultados y detectar la problemática que se presenta en ambos trabajos, así poder plantear soluciones que se puedan ejecutar en cada población.

El presente estudio es importante para la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, porque ayudará a aumentar la línea de investigación de la Universidad, de esta manera, incentivará a que los indaguen más, enriqueciendo los conocimientos de ellos, ayudando a despertar en nosotros la faceta de investigadores.

Para la comunidad permitirá conocer información actualizada con respecto al estilo de vida y prevención que tienen los adultos, abarcando a nivel internacional, nacional y local, ayudando a conocer la realidad en la que se vive hoy en día y generar una conciencia crítica. De esta manera sirva de base para que los profesionales de salud, autoridades locales y regionales elaboren estrategias e intervenciones de mejora, para contribuir a reducir el riesgo que se suscitan del problema existente.

Para los profesionales de Enfermería es útil, ya que pueden realizar programas estratégicos que ayuden a fomentar el hábito de llevar un estilo de vida saludable, y de esta manera desde una perspectiva educativa y demostrativa, fortalecer su destreza de líder dentro de su grupo laboral. También, esta investigación permitirá que las universidades, como, por ejemplo, la Universidad

Católica Los Ángeles de Chimbote, discutan los resultados e incorporen temas sobre estilo de vida desde inicios del ciclo académico, de esta manera formar profesionales que promocionen la salud de manera preventiva.

Es importante no dejar de hacer estudios de investigación como este, ya que impulsará a los profesionales de salud, a buscar alternativas de solución debido a la problemática que se presenta con respecto a la salud, brindando recomendaciones que ayuden a mejorar las deficiencias que existen en las personas adultas, y de esta manera poder lograr disminuir la incidencia de enfermedades en el ser humano.

También, ayudará a contribuir para que el Ministerio de Salud junto a los Establecimientos de Salud, puedan centrarse en mejorar las estrategias de prevención de la comunidad, y así, los adultos puedan tener un estilo de vida que beneficie su salud, trayendo como consecuencia la disminución de riesgo ante una enfermedad no transmisible.

El presente trabajo de investigación, tuvo una metodología de tipo cuantitativo, nivel descriptivo y correlacional; de los resultados obtenidos se llegó a las siguientes conclusiones: La mayoría tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo saludable; la mayoría son de sexo femenino, con grado de instrucción superior y profesan la religión católica, más de la mitad son adultos maduros, y menos de la mitad de estado civil solteros, empleados y tiene un ingreso económico menor de 400 soles; al realizar la prueba de Chi Cuadrado entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales, se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el grado de

instrucción, pero no existe relación con el sexo. Además, no cumple las condiciones para aplicar la prueba de Chi Cuadrado con la edad, la religión, el estado civil, ocupación e ingreso económico.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes

Se encontraron los siguientes estudios relacionados a la presente investigación:

A nivel internacional:

Barrón V, Rodríguez A, Chavaría P, (15). En su investigación titulada “Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile- 2018”, cuyo **objetivo** fue determinar hábitos alimentarios, estado nutricional, actividad física y estilo de vida de AM activos pertenecientes a 3 grupos organizados de la comunidad de Chillán. Su **metodología** fue de tipo cuantitativo de corte transversal, teniendo como **resultado:** El 65% y 32% de los AM realizaban 3 y 4 tiempos de comida, el 60% consumían 5 porciones de frutas y verduras, el 46% consumían 6 a 8 vasos de agua al día, el 100% realizaba algún tipo de actividad física y el 96% clasificó en estilo de vida bueno y muy bueno, **concluyendo** que casi la totalidad de los AM mantiene un estilo de vida bueno.

Toapaxi E, Guarate Y, Gusme N, (16). En su investigación titulada “Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores del Sector la Unión, Provincia de Cotopaxi, Ecuador, 2020”, cuyo **objetivo** fue: Analizar el estilo de vida y su influencia en el estado de salud de los adultos mayores; su **metodología** fue de tipo cuantitativo, correlacional, transversal; obteniendo como **resultado** que en los adultos mayores predominó el estilo de vida bueno, con una diferencia significativa $p < 0,05$ en relación al estilo de vida fantástico y regular, en la alimentación la mayoría consume dietas hiposódicas y

bajas en grasas. Se llegó a **concluir** que, la población mantiene un estilo de vida adecuado, sin embargo, se evidenció debilidades que se deben fortalecer con actividades educativas de promoción de salud como el poco consumo frutas y verduras, hábitos cafeicos frecuentes.

Sánchez N, (17). En su investigación titulada “Estilo de vida en pacientes diabéticos tipo 2 atendidos en el Subcentro San Vicente Paul Esmeraldas Quito-Ecuador 2018”, cuyo **objetivo** fue Determinar el estilo de vida de las personas que viven con DMT 2, la **metodología** empleada fue analítico- descriptivo. La población fue de 30 adultos mayores diagnosticados con Diabetes Mellitus tipo 2. Se llegó a los siguientes **resultados**: el 70% de la población tiene una clasificación saludable, mientras que con un 30% la clasificación fue representada de una manera muy saludable, **concluyendo** que las personas poseen una buena alimentación, ejercicio físico, tratan de controlar sus emociones y cuidan bien de su adherencia terapéutica; lo cual permite a los pacientes tener un estilo de vida saludable.

Yaulema L, Parreño A, Ríos P; (18). En su investigación titulada “Estilos de vidas de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del Canton Riobamba, Ecuador, 2021. Tiene como **objetivo**: Describir el comportamiento de los estilos de vida en adultos mayores; en la que se empleó de una **metodología** descriptivo- explicativo. Se obtuvo como **resultado** que, el 94,22% realizan actividades físicas menos de 2 veces por semana y el 92,44% consumía una alimentación inadecuada en el momento de realizar la investigación; el 79,11% acude a controles de salud menos de 2 veces al año. **Concluyendo** que existe un

elevado por ciento de adultos mayores con estilos de vida poco saludables caracterizado principalmente por elevada presencia de enfermedades crónicas, alimentación poco saludable y baja práctica de actividades físicas.

Serrano M, (19). En su investigación titulada “Estilo de vida y Estado Nutricional del adulto mayor del Centro de Salud Venezuela de la Ciudad de Machala, 2018”, su **objetivo** fue determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor del centro de salud “Venezuela”; la **metodología** empleada fue de carácter descriptivo y corte transversal; cuyos **resultados** muestran que 49,6% tienen estilo de vida saludable y 50,4% no saludable. **Concluyendo** que, la mitad de adultos mayores tienen estilo de vida saludable, mientras la mitad de adultos mayores practican estilos de vida no saludables, no existe relación estadística entre el estilo de vida y estado nutricional.

A nivel nacional:

Arias J, (20). En su investigación titulada “Factores Biosociales y Estilos de Vida del adulto mayor atendido en el Centro de Salud Alianza I-4 Azángaro 2019”, tiene como **objetivo** determinar la relación entre factores biosociales y el estilo de vida del adulto mayor; su tipo de **metodología** fue de tipo descriptivo, de corte transversal con diseño correlacional no experimental. Teniendo los siguientes **resultados**: El 50.9% tienen un estilo de vida no saludable y 49.1% estilo de vida saludable. En la relación de los factores biosociales con los estilos de vida el, 52.8% son mujeres, 50% son amas de casa, 100% tienen un ingreso económico menor a 400 nuevos soles, **concluyendo** que existe relación

estadísticamente significativa entre el grado de instrucción y ocupación con los estilos de vida, en tanto no existe relación estadística entre la edad, sexo, estado civil, religión e ingreso económico con los estilos de vida.

Jirón C, Palomares G, (21). En su investigación titulada “Estilos de vida y Grado de Dependencia en el Adulto Mayor en el Centro de Atención Residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo Viuda de Canevaro, Rímac - 2018”, cuyo **objetivo** es determinar la relación entre el estilo de vida y el grado de dependencia del adulto mayor de dicho lugar, en cuanto a la **metodología** utilizada se trató de un estudio de tipo cuantitativo, correlacional, transversal. Obteniendo como **resultados** que el 56.2% (41) son del sexo femenino, en relación con la variable estilo de vida de adultos mayores, el 67.1 % presenta un estilo de vida no saludable y el 32.9 % tiene estilo de vida saludable, llegando a **concluir** que no existe correlación entre el estilo de vida y el grado de dependencia en los adultos mayores, por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula.

Ordiano C, (22). En su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Caserío de Queshcap – Huaraz, 2020”. Teniendo como **objetivo** determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales de los adultos del caserío de Queshcap, cuya **metodología** es de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, teniendo como **resultado:** el 91% (109) tienen un estilo de vida no saludable, el 60% (72) son adultos jóvenes, el 46% (55) tienen primaria completa, el 80% (96) católicos y el 69% (83) tienen un ingreso económico de 100 a 599 soles mensuales. **Concluyendo** qué, no hay relación estadísticamente significativa entre el estilo de

vida y los factores biosocioculturales: edad, sexo, ocupación, e ingreso económico. Si hay relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales: grado de instrucción, religión y estado civil.

Ventura A, (23). En su investigación titulada: “Estilos de Vida: Alimentación, Actividad física, Descanso y Sueño de los adultos mayores atendidos en Establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2018”. El **objetivo** fue: determinar los estilos de vida respecto a alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en los establecimientos de primer nivel de la zona urbana marginal del distrito de Lambayeque. Cuya **metodología** fue de tipo cuantitativa descriptiva de corte transversal, teniendo como **resultado** que el 82 % tienen estilos de vida saludable y 18% no saludable; 49% en actividad física y 71 % en descanso y sueño. Se **concluyó** que los resultados del estudio revelan que este grupo de adultos mayores presentan estilos de vida saludable en alimentación y en descanso y sueño; y no saludable en actividad física.

Sandoval E, (24). En su investigación: “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo – Morrope 2018”. Teniendo como **objetivo**: Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional del adulto mayor; cuya **metodología** fue de tipo transversal correlacional, descriptivo y transversal; en la que se obtuvo como **resultado** que el 13.5% de la población poseen un estilo de vida saludable y 86.5% no saludable. **Concluyendo** que la mayoría de adultos mayores presentan un estilo de vida no saludable y que existe

relación estadísticamente significativa con la valoración nutricional.

A nivel local:

Villajuan M, (25). En su investigación titulada “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, en la cual se hizo uso de una **metodología** de tipo cuantitativo y de corte transversal con diseño descriptivo correlacional; cuyos **resultados** muestran que el 12, 5% tienen un estilo de vida saludable y el 87,5% estilo de vida no saludable. **Concluyendo** que la mayoría tienen estilo de vida no saludable; al realizar la prueba del chi cuadrado se encontró que si existe relación entre el estilo de vida y sexo. No existe relación entre el estilo de vida y el grado de instrucción. No se cumple con las condiciones para aplicar la prueba del chi cuadrado entre el estilo de vida y la religión, estado civil, ocupación e ingreso económico.

Morales E, (26). En su investigación titulada “Estilos de vida y Factores biosocioculturales del adulto mayor. Asentamiento Humano Fraternidad _Chimbote, 2020”, tiene como **objetivo** determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto, empleando la **metodología** de tipo cuantitativo, corte transversal, diseño descriptivo correlacional, teniendo como **resultado** que el 74,0% (78) tienen estilo de vida no saludable y el 26,0% (27) no saludable, el 56,0% (59) es de sexo masculino, el 44,0% (46) femenino, el 66,0% (69) tienen grado de instrucción primaria, **concluyendo** que la mayoría tienen estilos de vida no saludable y un porcentaje significativo saludable. Al

relacionar la prueba de chi cuadrado encontramos que existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el grado de instrucción, y el ingreso económico, y no existe con el sexo, religión, estado civil y ocupación.

Orbegoso A, (27). En su investigación titulada “Estilo de vida y Factores biosocioculturales en el adulto maduro del Asentamiento Humano Santa Cruz_ Chimbote, 2020”, cuyo **objetivo** es determinar la relación entre estilos de vida y los factores biosociocultural de los adultos maduros del Asentamiento Humano Santa Cruz_ Chimbote, 2018, la **metodología** fue de tipo cuantitativo, de corte trasversal, diseño descriptivo correlacional; teniendo como **resultados:** Casi la totalidad tiene estilos de vida no saludable, en relación a los factores biosocioculturales, la mayoría son evangélicos, más de la mitad son de sexo masculino, tienen ingreso económico de 100 a 500; **concluyendo** si existe relación entre el estilo de vida y el sexo, no existe relación entre estilo de vida y religión, no cumple la condición para aplicar la prueba chi entre el estilo de vida y grado de instrucción estado civil ocupación e ingreso económico.

2.2. Bases Teóricas de la investigación

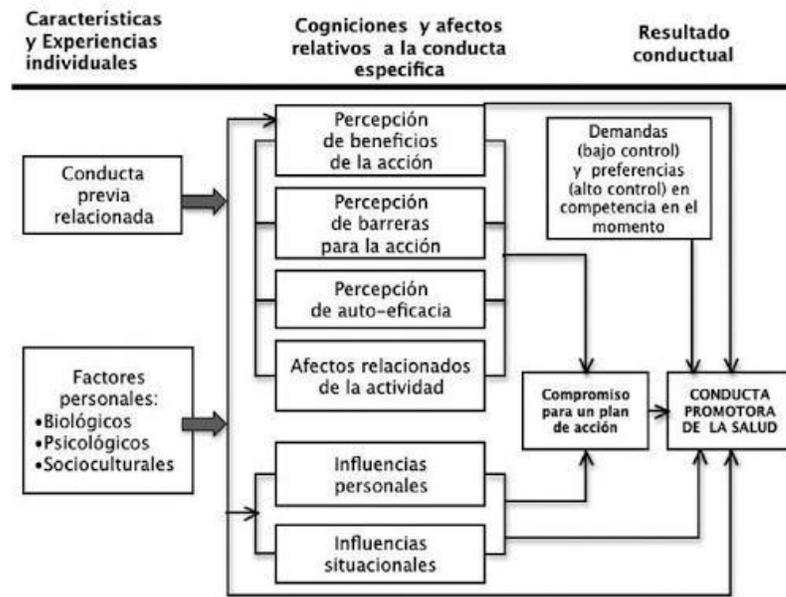
El presente trabajo de investigación se sustenta en el modelo de promoción de la salud de Nola Pender y en los determinantes de la salud de Marc Lalonde.

Nola Pender es una enfermera de nacionalidad estadounidense nacida específicamente en Michigan el 16 de agosto de 1941, a sus 7 años dio su primer acercamiento con la enfermería, pues relata que ella observaba como atendían a su tía hospitalizada, y desde ese entonces mostró intereses con esa profesión. Pender elaboró un modelo de promoción de la salud; cuya característica fundamental es

el cuidado que tienen las personas de su propia salud, este modelo nos refiere el rol importante que cumple la enfermera en brindar ayuda a la comunidad y pacientes, de esta manera, lograr prevenir enfermedades a través del autocuidado y las decisiones que tome el individuo acerca de su salud (28).

Pender, manifestó que la conducta se promueve de acuerdo al anhelo de obtener el bienestar y potencial humano; ella mostró interés en crear un modelo de enfermería que otorgue respuestas a la manera en que la persona toma decisiones sobre el cuidado de su salud. El Modelo de Promoción de la Salud, muestra aspectos relevantes que influyen en las conductas del ser humano, como lo son las motivaciones y ciertas actitudes que determinaran la salud del individuo, este modelo se encuentra inspirado por dos teorías: La teoría del aprendizaje social y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana (28).

En el esquema plasmado por Pender, se puede observar que, la primera parte se titula características y experiencias individuales, la cual se divide en dos conceptos: conducta previa relacionada y los factores personales. El primer concepto nos da entender qué, según las experiencias vividas a lo largo de nuestra trayectoria pueden influir en la conducta de la persona tanto de manera directa como indirecta, el segundo concepto se refiere a los factores personales, como los biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales también son considerados determinantes para la conducta humana (29).



Fuente: Modelo de promoción de la Salud de Pender1996. En: Cid PH, Merino JE, Stjepovich JB²⁵

Luego podemos apreciar la segunda columna que se titula Cogniciones y Afectos Relativos a la Conducta Específica los cuales son el centro del modelo y se encuentra relacionado con el conocimiento y los sentimientos que son los que influyen en la conducta, el cual presenta 6 conceptos, ubicado principalmente a los beneficios percibidos por la acción, el cual se define como los resultados favorables previos que se darán a conocer, como lo es, la expresión de la conducta humana; el segundo concepto se encuentra titulado como barreras percibidas para la acción, el cual se refiere a las captaciones desfavorables y negativas que presenta la persona y pueden impedir la obligación con la acción, el tercer concepto se titula la auto eficacia percibida, en cual se dice que es uno de los más importantes de este modelo ya que plasma la percepción de uno mismo para desarrollar su conducta, trayendo como resultado menos barreras apreciadas en la conducta (29).

El cuarto concepto se titula el afecto relacionado con el comportamiento, describe que son los sentimientos o reacciones relacionados con todo tipo de pensamientos hacia el actuar humano, el quinto concepto titulado influencias interpersonales, nos dice que la sociedad que es importante para las personas va a determinar el cambio de conducta o mejorar la buena conducta de la persona, por último el sexto concepto el cual se titula influencias situacionales, este indica que el contexto en que se encuentre la persona, va a determinar su conducta de promoción de la salud. La tercera y última columna denominada resultado conductual, el cual nos presenta el compromiso para un plan de acción, se refiere al resultado final que se esperó obtener, aquí pueden verse influido las demandas y preferencias contrapuestas inmediata, la conducta promotora de la salud, manifiesta las acciones dirigidas en cuanto a resultados positivos de la salud de la persona (30).

Pender, consideró seis dimensiones relacionadas a los estilos de vida, las cuales son: la alimentación, actividad y ejercicios, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, autorrealización y manejo del estrés (30).

Así mismo presenta las siguientes dimensiones:

Alimentación saludable: Es aquella que brinda los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades del organismo, de esta manera, alcanzar un correcto funcionamiento del cuerpo, prevenir enfermedades, conservar y garantizar un óptimo estado de salud (31).

Actividad y ejercicio: Es aquel movimiento espontáneo y planificado realizado por el cuerpo, tiene como resultado el gasto energético; esta actividad rutinaria tiene como finalidad lograr un estado de salud correcto, ayudando a preservar la salud y la prevención de enfermedades, específicamente las cardiovasculares. Esta dimensión también se basa en la práctica de algún deporte o ejercicio, como, el vóley, natación, fútbol, atletismo, basquetbol, manejar bicicleta, etc; de esta manera, lograr un estado de salud adecuado (32).

Responsabilidad en relación a la salud: Es la decisión que la persona toma sobre el cuidado de su propia salud, de esta manera optar por un estilo de vida saludable o no saludable, dentro de ellas están implicadas las costumbres que se practica desde la infancia hasta la vejez (33).

Autorrealización: Es la búsqueda por lograr cumplir un anhelo lleno de una variedad de expectativas; también se puede decir que es la satisfacción por haber logrado un sueño o una meta plasmada en un tiempo determinado, desarrollando el máximo potencial humano (34).

Apoyo interpersonal: Las relaciones con la sociedad, es parte de la vida humana en la que la integración o pertenencia de ambos es esencial para expresar las necesidades y emociones, de esta manera brindar ayuda si lo requiere (35).

Manejo del estrés: Saber controlar el estrés es importante para alcanzar un estilo de vida saludable, de esta manera lograr mantener en equilibrio nuestro cuerpo y generar tranquilidad tanto física como psicológica, ya que es el causante de muchas

enfermedades silenciosas (36).

El Honorable Mac Lalonde, es un abogado muy destacado, nacido en el país de Canadá y fue Ministro de Salud y Bienestar Social en su país de origen, actualmente pertenece a la Asamblea Legislativa de Ontario. Su labor como líder en las políticas públicas de su país, ha tenido impacto en todo el mundo. En el año de 1974 difundió Perspectivas Nuevas sobre la Salud de los canadienses, en la cual detalla que no están relacionadas la salud y la enfermedad básicamente en los factores biológicos o agentes infecciosos, sino también y de manera influyente con los factores socioeconómicos, pues estos alterarían la salud al igual que los otros factores; tal informe fue expuesto internacionalmente enfocado en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad (37).

Marc Lalonde indica en su teoría, qué el estado de salud del individuo y su comunidad, va a depender fundamentalmente de factores que lo determinen, y surge al apreciar la importancia que cumplen los hábitos de vida que lleve el ser humano, se encuentran relacionados por cuatro factores condicionantes, las cuales son: El Medio Ambiente 19%, Estilo de Vida 43%, Biológica Humana 27% y Atención de Salud 11%. Dichos factores son considerados por el teorista modificables por lo que se recomienda que la salud pública debe tomar acciones para que la sociedad de promoción de la salud para que se practique la prevención (38).

Determinantes para la salud



Fuente: Modelo de determinantes de la salud según Lalonde.

El esquema de Lalonde nos muestra cuatro determinantes de salud muy importantes, como primero tenemos La Biología Humana: Está condicionada por factores hereditarios y su carga genética, en la cual adquieren gran importancia debido a ciertos avances estudiados en ingeniería genética, que indican la posibilidad de prevenir ciertas enfermedades que pueden ser heredadas por nuestra familia. También se encuentra identificado la edad y el sexo, la cual es considerada un factor influyente en la salud de la humanidad, conforme va pasando los años y se van presentando cambios biológicos, la persona tiene más riesgo de adquirir una enfermedad o complicación (38).

Como segundo determinante nos muestra a El Medio Ambiente: Lalonde manifiesta que el entorno es un condicionante que influirá en el estado de la salud del hombre, identificando al ambiente no solo por el medio natural, es decir los cambios climáticos, factores biológicos como los microorganismos, radiaciones solares, químicos, ruidos y contaminación ambiental; sino también por lo social, como por ejemplo las condiciones en que se encuentra el hogar y su trabajo, los

estudios, los ingresos económicos y las culturas de las comunidades y sus individuos (39).

Como tercer determinante se encuentra plasmado a los Estilos de Vida: Este tipo de determinante nos relata que los comportamientos y los hábitos de vida, son condicionantes fundamentales para llevar un estado de salud óptimo y saludable, y en la que dichos hábitos se irán formando a causa de las decisiones que tome el hombre influenciado por el entorno social con el que se encuentre relacionado. Uno de los principales comportamientos condicionantes en el proceso de la salud y la enfermedad son los hábitos de la vida saludables y poco saludables dentro las cuales tenemos a la inadecuada alimentación, carencia de actividad física, consumo de sustancias tóxicas y conductas sexuales de riesgo. El mejoramiento de los malos hábitos de vida, conducirán a lograr la obtención de un estado de salud correcto tanto del individuo como de la población (39).

Como cuarto determinante nos muestra a el Sistema Sanitario: Se encuentra identificado como el conjunto de medios económicos y materiales, centros, recursos humanos, tecnologías, etc, las cuales condicionan y tienen una influencia decisiva en la salud de la persona y su comunidad. Estos se encuentran condicionados por ciertas variables como es, la accesibilidad a los servicios, eficacia y efectividad, cobertura, calidad, etc (39).

Estilos de Vida

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. Los estilos de vida están relacionados

con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional (40).

Factores Biosocioculturales

Los factores biosocioculturales son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida (41).

Factores Biológicos

- **Edad:** La edad es el tiempo de vida que tiene el ser humano, desde el momento de su nacimiento hasta la actualidad (41).
- **Sexo:** Esta basado en una serie de características que tienen las personas, en las que las diferencia de masculino y femenino (41).

Factores Culturales

- **Grado de instrucción:** Es el nivel de estudios alcanzado hasta la actualidad, estas se dividen en primaria, secundaria y superiores (41).
- **Religión:** Son las creencias y costumbres que tiene una persona o familia, muchas veces trasciende de generación en generación (41).

Factores Sociales

- **Estado civil:** Es la condición del estado amoroso de una persona, en la cual, va a determinar su relación matrimonial o de parentesco,

estableciendo criterios de derechos y deberes (41).

- **Ocupación:** Hace referencia al tipo de trabajo que la persona ejerce en el transcurso de su vida, obteniendo una compensación económica (41).
- **Ingreso Económico:** Es el dinero que una persona obtiene debido al trabajo realizado, ya sea ejecutando su profesión o desarrollando alguna ocupación (41).

Adultos

Adulto hace referencia a un organismo con una edad tal que ha alcanzado su pleno desarrollo orgánico, incluyendo la capacidad de reproducirse. En el contexto humano el término tiene otras connotaciones asociadas a aspectos sociales y legales (42).

III. HIPÓTESIS

- **H1:** Sí existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y factores biosocioculturales los adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de la investigación

Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación fue de tipo cuantitativo porque se utilizó valores numéricos traducidos en tablas estadísticas, en la que se pudo encontrar la cantidad de adultos que tienen estilo de vida saludable y no saludable (43).

Nivel de investigación

Descriptivo: El presente trabajo de investigación fue de nivel descriptivo porque narra toda la información y características más relevantes que se pudieron obtener de la población en estudio, permitiendo analizar los datos recogidos, y de esta manera generar un pensamiento crítico (44).

Correlacional: La investigación fue correlacional porque se miden dos variables, relacionándose numéricamente entre ellas sin que influyan variables desconocidas (45).

Doble Casilla: Fue de doble casilla porque se comparan dos variables.

4.2. Población y Muestra

Población

La población estuvo constituida por 120 adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre distrito Chimbote.

Muestra

La muestra estuvo constituida por 80 adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre distrito Chimbote; en la que se realizó a través de un muestreo no probabilístico llamado por conveniencia, debido a la coyuntura que se vive actualmente por la

Covid-19.

Unidad de Análisis: Cada adulto que reside en el Pueblo Joven Pueblo Libre forma parte de la muestra.

Criterios de Inclusión

- Adultos que vivían en Pueblo Joven Pueblo Libre.
- Adultos de 18 años en adelante del Pueblo Joven Pueblo Libre.
- Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito de ambos sexos.

Criterios de Exclusión

- Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre que tenían algún trastorno mental.
- Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito que presentaban problemas para poder comunicarse.
- Adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre que no querían participar.

4.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores

ESTILO DE VIDA DEL ADULTO

Definición Conceptual

El estilo de vida es considerado como la manera en la que vivimos y los hábitos que realizamos de manera cotidiana, según nuestras creencias, con el fin de preservar la vida o traer enfermedades que con el tiempo nos pueden llevar a la muerte. Estos comportamientos condicionan y determinan el estado de salud de la persona de manera favorable o negativa (46).

Definición Operacional

Se utilizó la escala nominal

Estilo de vida saludable: 75 - 100 puntos Estilo de vida no saludable: 25 - 74 puntos.

FACTORES BIOSOCIOCULURALES

Definición conceptual

Se determina como factor biosociocultural como cualquier proceso que guarde relación con aspectos biológicos, culturales y sociales que presenta la persona adulta como, por ejemplo, la edad, el sexo, el grado de instrucción, que tipo de religión es, su estado civil, su ingreso económico, etc (47).

Sexo

Definición Conceptual

El sexo se encuentra constituido por toda característica o cualidad biológica y fisiológica que define al ser humano como hombre o mujer (48).

Definición Operacional

Se utilizó escala nominal

- Masculino
- Femenino

FACTORES CULTURALES

Religión

Definición Conceptual

La religión es toda creencia y costumbre constituido en base a la divinidad o de lo sagrado, las religiones son consideradas doctrinas que son caracterizadas por un conjunto de prácticas, creencias y principios sobre la espiritualidad moral y

existencial (49).

Definición Operacional

Escala nominal

- Católico
- Evangélico
- Otros

Grado de instrucción

Definición conceptual

El nivel de instrucción es conocido como el grado de estudios más elevado o en proceso que tiene la persona, sin tener en cuenta si lo han terminado, están por terminar o simplemente no terminaron (50).

Definición Operacional

Escala ordinal

- Analfabeto(a)
- Primaria
- Secundaria
- Superior

FACTORES SOCIALES

Estado Civil

Definición Conceptual

El estado civil es una situación o circunstancia totalmente personal que determinan la situación familiar de la persona, que derivan del matrimonio o

parentesco, establecidos por deberes y derechos (51).

Definición Operacional

Escala nominal

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

Ocupación

Definición Conceptual

La ocupación, es todo aquello a lo que la persona se dedica e invierte su tiempo ya sea parcial o total, como, por ejemplo, su trabajo, empleo, profesión u ocupación (52).

Definición Operacional

Escala nominal

- Obrero(a)
- Empleado(a)
- Ama de casa
- Estudiante
- Otros.

Ingreso Económico

Definición Conceptual

El ingreso económico es la cantidad de dinero que cuenta una familia para poder gastarlo en recursos necesarios, también es considerado como ingresos económicos, los sueldos, salarios, alquileres y demás (53).

Definición Operacional

Escala de razón

- Menos de 100 nuevos soles
- De 100 a 599 nuevos soles
- De 600 a 1,000 nuevos soles
- Mayor de 1000 nuevos soles

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

En el presente trabajo de investigación se utilizó la encuesta online para la aplicación de los instrumentos.

Instrumentos:

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

Instrumento No 01

Escala del Estilo de vida

Instrumento elaborado en base al cuestionario de estilo de vida promotor de salud, elaborado por Walker E, Sechrist k y Pender N (32), y modificado por las investigadoras de línea de la escuela profesional de Enfermería ULADECH Delgado, R; Reyna E (46), y Díaz, R para fines de la presente investigación y poder medir el Estilo de vida a través de sus dimensiones como son alimentación,

actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud (Ver anexo N° 1).

Estuvo constituido por 25 ítems distribuidos en seis dimensiones que son las siguientes: Alimentación saludable, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal, y autorrealización. Alimentación: Ítems 1,2,3,4,5,6 constituidas por interrogantes sobre la alimentación que consume el adulto.

Actividad y Ejercicio: Ítems 7y 8, constituidas por interrogantes sobre la regularidad de ejercicio que realiza el adulto. Manejo del Estrés: Ítems 9, 10, 11,12 constituidas por interrogantes sobre las actividades que realiza para manejar situaciones de estrés.

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

Autorrealización: 17, 18,19 constituidas por interrogantes sobre actividades que mejoran su satisfacción personal. Responsabilidad en Salud: 20, 21, 22, 23, 24,25 constituidas por interrogantes sobre actividades que realiza el adulto para favorecer su salud.

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

Instrumento No 02

Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta. Elaborado por Delgado, R.; Díaz, R.; Reyna, E. (46), modificado por; Reyna E, en Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, para fines de la presente investigación. (Ver anexo N°2)

Estuvo constituido por 8 ítems distribuidos en 4 partes:

Datos de Identificación, donde se obtiene las iniciales o seudónimo de la persona entrevistada (1 ítems).

Factores Biológicos, donde se determina la edad y el sexo (2 ítems).

Factores Culturales, donde se determina la escolaridad y la religión (02 ítems)

Factores Sociales, donde se determina el estado civil, la ocupación y el ingreso económico (3 ítems).

Control de calidad de los datos:

Validez:

Validez externa:

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

Validez interna

Al realizar la validez interna se realizó ítem por ítem o ítem total a través de la prueba piloto a una muestra similar a la población en estudio. (Anexo 3)

Confiabilidad

Se midió y garantizó mediante la prueba de Alpha de Crombach. (Anexo 4)

4.5. Plan de análisis

Procedimiento para la recolección de datos:

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

- Se Informó y solicitó de manera presencial la autorización al Teniente Gobernador de Pueblo Joven Pueblo Libre distrito Chimbote, haciendo hincapié que los datos brindados son estrictamente confidenciales.
- Se contactó a través de Facebook y llamadas telefónicas a los adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre, para contar con su apoyo en esta investigación; así como también; conocer la disponibilidad de su tiempo para la aplicación de los dos instrumentos, a través de una encuesta online.
- Se brindó la información de manera virtual a los adultos y el consentimiento informado, así como también, un mensaje cordial previo al envío de los instrumentos.
- Se procedió a enviar las encuestas online a través de la red social de Facebook a cada adulto ubicado del Pueblo Joven Pueblo Libre distrito Chimbote.
- El tiempo para la ejecución del cuestionario en los adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre fue de 8 minutos cada uno.

Análisis y Procesamiento de los datos:

Los datos fueron procesados en el paquete SPSS/info/software versión 25.0, los resultados fueron presentados en tablas de distribución de frecuencias para cada una de las variables en estudio y se elaboraron los gráficos respectivos. Para

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

4.6. Matriz de Consistencia

Título	Enunciado del problema	Objetivos	Variable	Instrumento
<p>Estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.</p>	<p>¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote-Santa., 2020?</p>	<p>Objetivo General:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y factores biosocioculturales en adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote-Santa, 2020. <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el estilo de vida en adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote- Santa, 2020. -Determinar los factores biosocioculturales en adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote-Santa, 2020. 	<p>Variable dependiente</p> <p>Estilo de Vida en adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.</p> <p>Variable Independiente:</p> <p>Factores biosocioculturales en adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de escala del estilo de vida. - Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta.

4.7. Principios éticos

El trabajo de investigación se basará en principios éticos que son considerados de acuerdo al código de ética de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; de esta manera servirá para que el investigador científico siga reglas y normas establecidas, y así al momento de elaborar un proyecto de investigación no presente un cargo legal por infringir los principios bioéticos (54).

Protección a las personas

En este trabajo de investigación se respetó el derecho de la persona en estudio, cuidando y protegiendo su dignidad como ser humano, respetando su privacidad y confiabilidad; es por eso que se pidió de manera voluntaria la participación de cada persona en estudio; respetando su integridad como persona y protegiéndolas de cualquier riesgo que pueden suscitarse durante la ejecución de este estudio (54).

Libre participación y derecho a estar informado

El presente trabajo de investigación buscó, mantener informados a las personas que formen parte de dicha investigación acerca del propósito, la finalidad y cualquier duda que tengan con respecto al trabajo de investigación, apoyando con su participación de manera voluntaria y de forma libre, haciendo respetar sus derechos como participante, y haciendo entrega del consentimiento informado (54). (Anexo 5)

Beneficencia y no maleficencia

Este trabajo de investigación se ejecutó de la manera más apropiada

posible, con buena intención hacia la población en estudio, buscando no causar ningún tipo de daño a ellos, y ayudándoles a encontrar alternativas de solución ante el problema suscitado, logrando hacer el bien a dicha población vulnerable, de esta manera resolver la problemática (54).

Justicia

En el presente estudio de investigación se trabajó de manera justa con cada persona que participó en dicho estudio, debido a que como investigadores se utilizó el juicio razonable y es por ello que no se permitieron acciones injustas en este proyecto, ya que todo investigador se encuentra en la obligación como parte de su trabajo a tratar a todos los participantes por igual, sin favoritismos (54).

Integridad científica

Durante el desarrollo de la presente investigación, se trabajó de acuerdo a las reglas deontológicas de la profesión de enfermería, en la cual se evaluaron los riesgos y beneficios que presentaron los participantes de la investigación, haciendo respetar las normas deontológicas, preservando la integridad del investigador en curso (54).

V. RESULTADOS

5.1 Resultados

ESTILOS DE VIDA

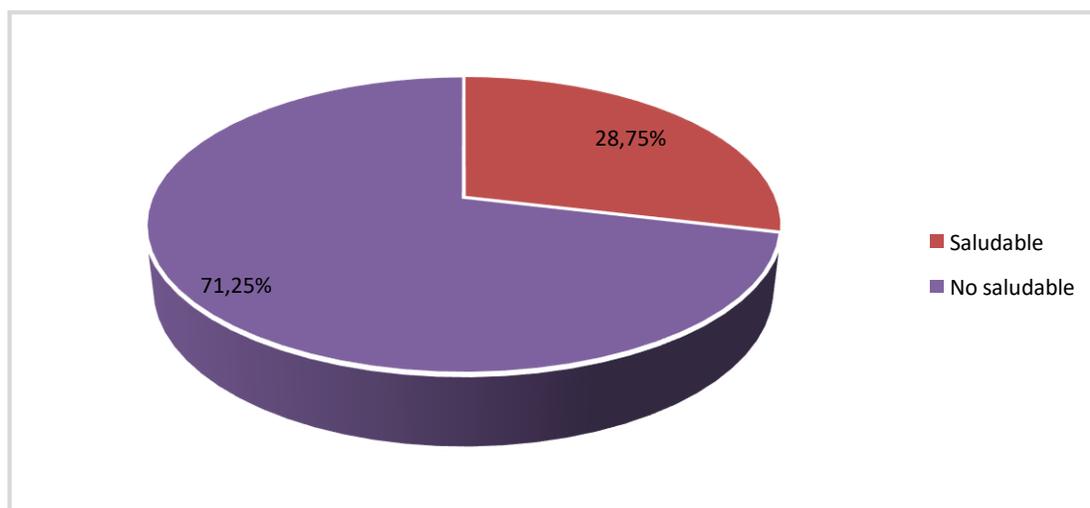
TABLA 1

“ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020”

Estilo de vida	N°	%
Saludable	23	28,75
No saludable	57	71,25
Total	80	100,0

Fuente: Escala de estilo de vida. Elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

GRÁFICO 1 ESTILOS DE VIDA EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020



Fuente: Escala de estilo de vida. Elaborado por Walker, Sechrist, Pender. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

FACTORES BIOSOCIOCULTURALES

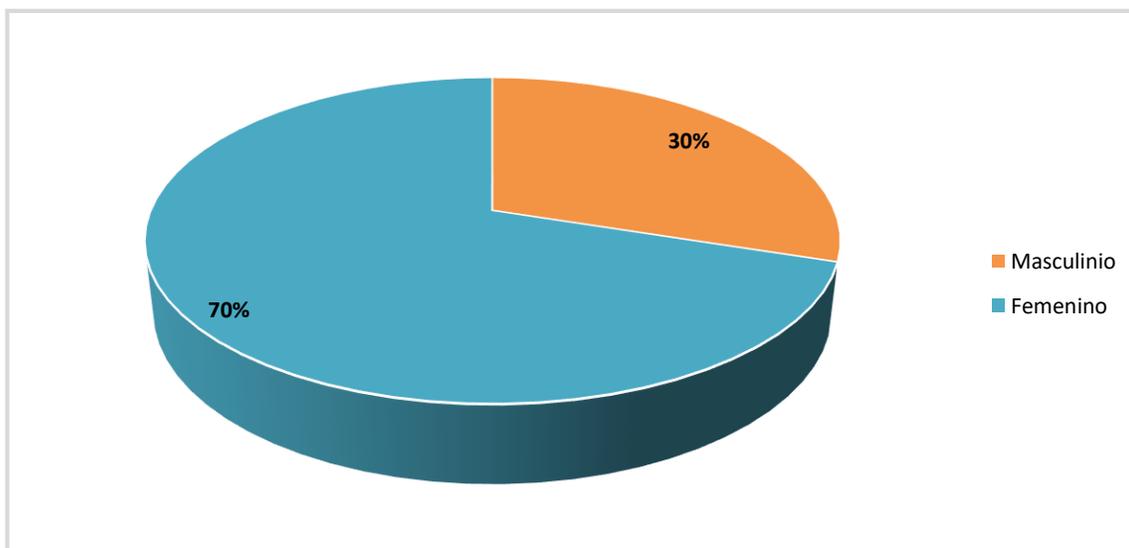
TABLA 2

***“FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL PUEBLO
JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020”***

FACTORES BIOLÓGICOS		
Sexo	N°	%
Masculino	24	30,0
Femenino	56	70,0
Total	80	100,0
Edad	N°	%
20-35 años	31	38,75
36-59 años	44	55,0
60 a más	5	6,25
Total	80	100,0
FACTORES CULTURALES		
Grado de instrucción	N°	%
Analfabeto	0	0,00
Primaria	3	3,75
Secundaria	22	27,5
Superior	55	68,75
Total	80	100,0
Religión	N°	%
Católico	63	78,75
Evangélico	9	11,25
Otras	8	10,0
Total	80	100,0
FACTORES SOCIALES		
Estado Civil	N°	%
Soltero	35	43,75
Casado	17	21,25
Viudo	1	1,25
Conviviente	22	28,6
Separado	5	6,25
Total	80	100,0
Ocupación	N°	%
Obrero	1	1,25
Empleado	31	38,75
Ama de casa	14	17,5
Estudiante	19	23,75
Otros	15	18,75
Total	80	100,0
Ingreso económico (Soles)	N°	%
Menor de 400	30	37,5
De 400 a 650	6	7,5
De 650 a 850	17	21,25
De 850 a 1100	11	13,75
Mayor de 1100	16	20,0
Total	80	100,0

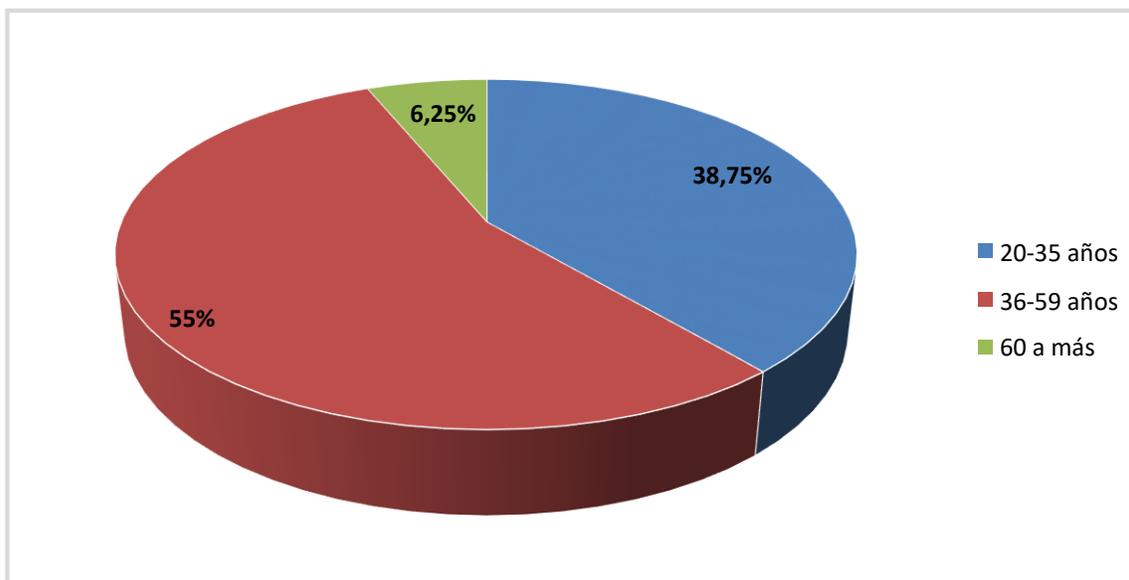
Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta. Elaborado por Reyna E Reyna E. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

GRÁFICO 2 SEXO EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE
DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020



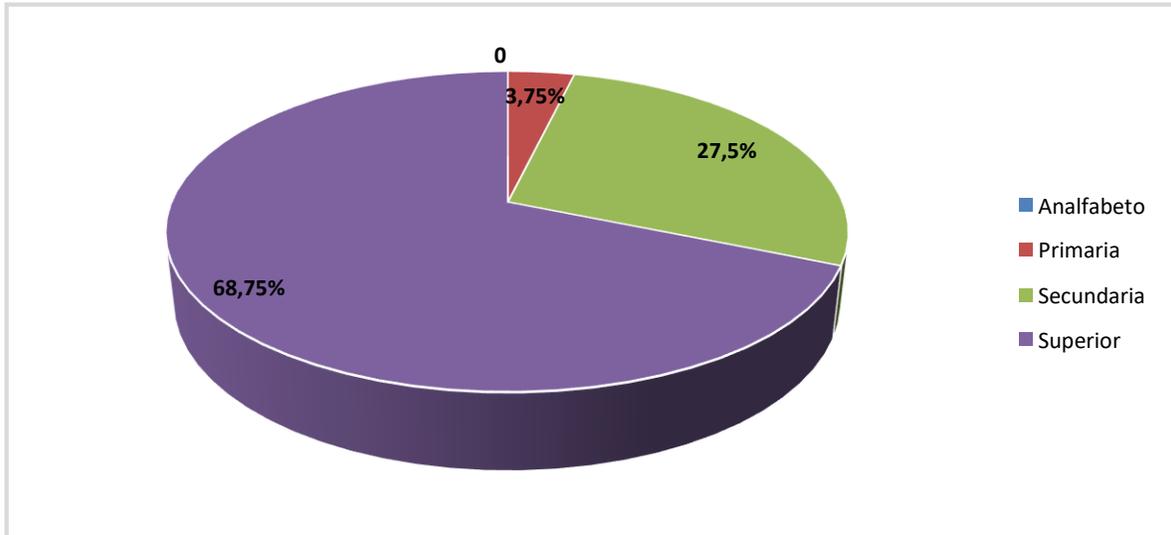
Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta. Elaborado por Reyna E Reyna E. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

GRÁFICO 3 EDAD EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE
DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020



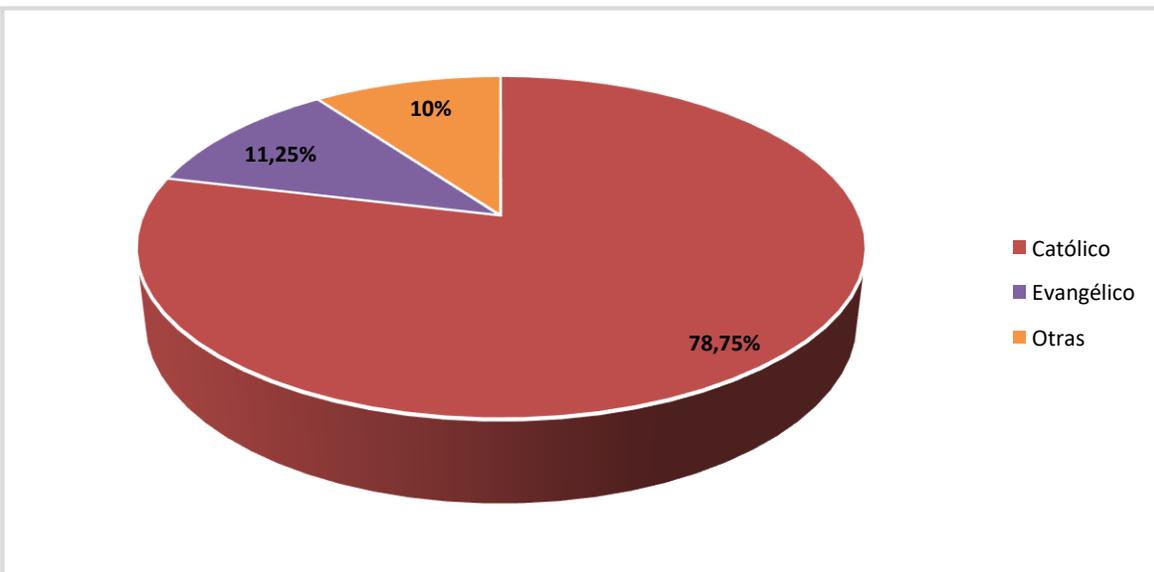
Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta. Elaborado por Reyna E Reyna E. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

GRÁFICO 4 GRADO DE INSTRUCCIÓN EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN
 PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020



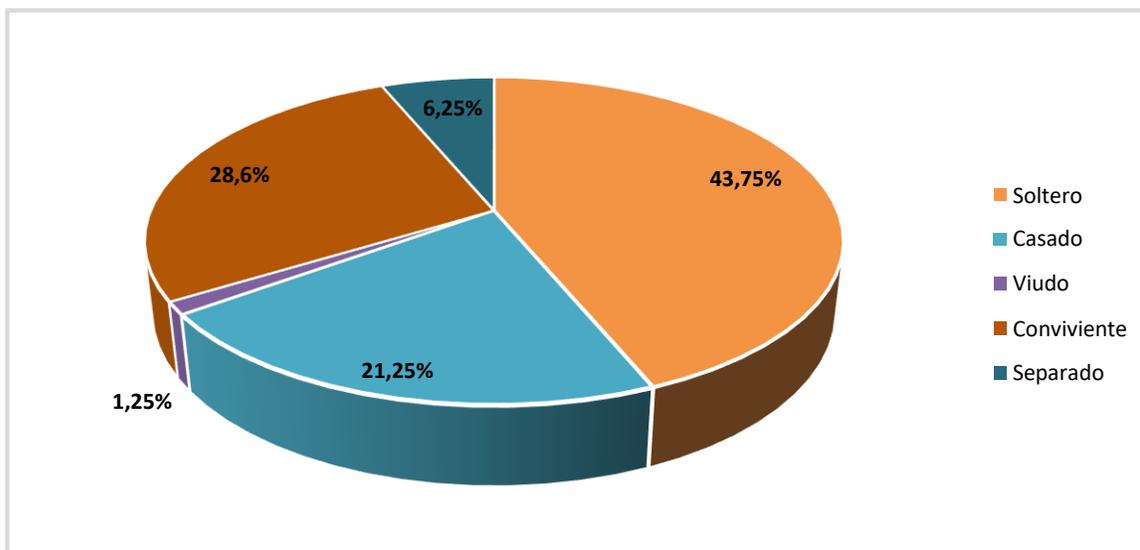
Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta. Elaborado por Reyna E Reyna E. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

GRÁFICO 5 RELIGIÓN EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE
 DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020



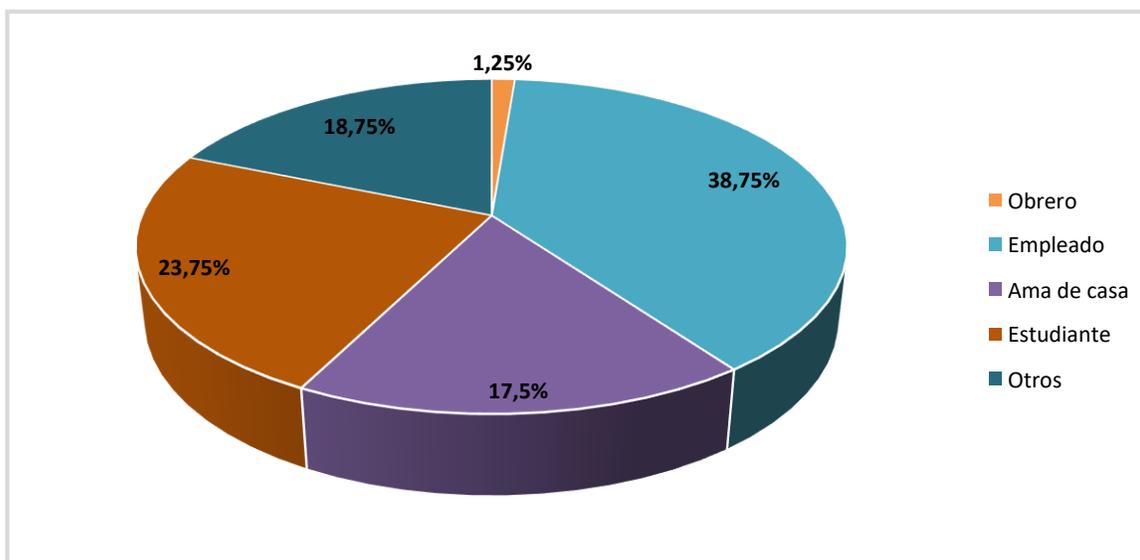
Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta. Elaborado por Reyna E Reyna E. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

GRÁFICO 6 ESTADO CIVIL EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020



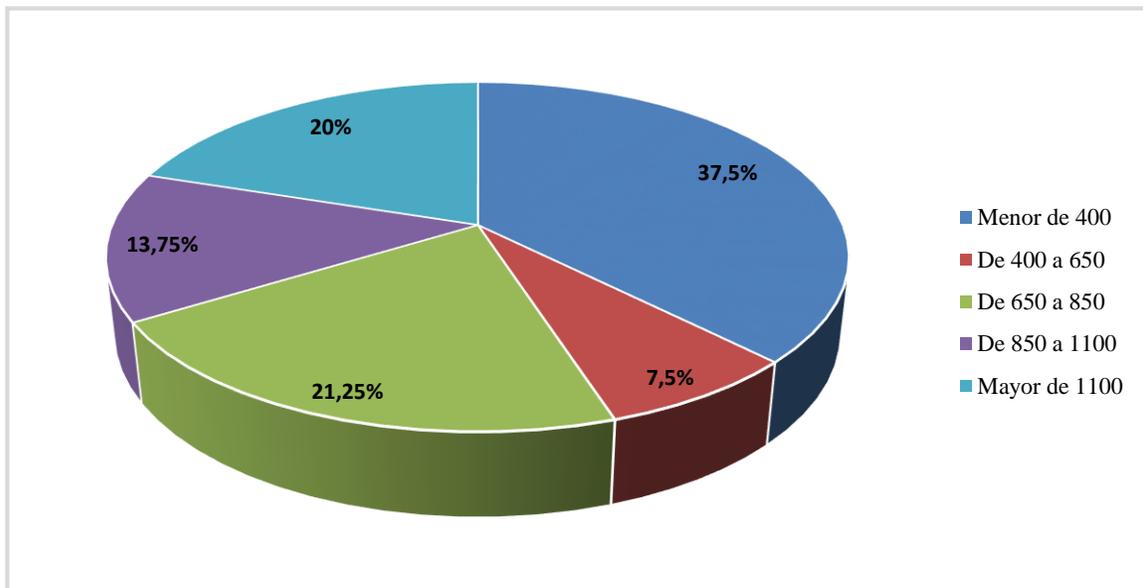
Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta. Elaborado por Reyna E Reyna E. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

GRÁFICO 7 OCUPACIÓN EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta. Elaborado por Reyna E Reyna E. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

GRÁFICO 8 *INGRESO ECONÓMICO EN EL ADULTO DEL PUEBLO JOVEN*
PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020



Fuente: Cuestionario sobre factores biosocioculturales de la persona adulta. Elaborado por Reyna E Reyna E. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

“RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y LOS FACTORES
BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE
DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020”

TABLA 3 “ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOLÓGICOS EN ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020”

Sexo	Estilo de vida				Total		$X^2 = 0,003$; gl=1; $p = 0,957 > 0,05$
	Saludable		No saludable				
	N°	%	N°	%	N°	%	
Masculino	7	8,75	17	21,25	24	30,00	No existe relación estadísticamente significativa entre las variables.
Femenino	16	20,00	40	50,00	56	70,00	
Total	23	28,75	57	71,25	80	100,00	

Edad	Estilo de vida				Total		No cumple uno de los criterios necesarios para aplicar Chi-cuadrado (33.3% casillas < 5).
	Saludable		No saludable				
	N°	%	N°	%	N°	%	
20-35 años	13	16,25	18	22,50	31	38,75	
36- 59 años	9	11,25	35	43,75	44	55,00	
60 más	1	1,25	4	5,00	5	6,25	
Total	23	28,75	57	71,25	80	100,00	

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

TABLA 4 “ESTILO DE VIDA Y FACTORES CULTURALES EN ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020”

Grado de Instrucción	Estilo de vida				Total		X ² = 54,62; gl= 2; p= 0,00 > 0,05
	Saludable		No saludable		N°	%	
	N°	%	N°	%			
Analfabeto	0	0,00	0	0,00	0	0,00	Sí existe relación estadísticamente significativa entre las variables.
Primaria	20	25,00	3	3,75	23	28,75	
Secundaria	3	3,75	19	23,75	22	27,50	
Superior	0	0,00	35	43,75	35	43,75	
Total	23	28,75	57	71,25	80	100,00	

Religión	Estilo de vida				Total		No cumple con uno de los criterios para aplicar Chi-cuadrado (33.3% <5).
	Saludable		No saludable		N°	%	
	N°	%	N°	%			
Católico(a)	20	25,00	43	53,75	63	78,75	
Evangélico	1	1,25	8	10,00	9	11,25	
Otras	2	2,50	6	7,5	8	10,00	
Total	23	28,75	57	71,25	80	100,00	

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

TABLA 5 “ESTILO DE VIDA Y FACTORES SOCIALES EN ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020”

Estado civil	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable		N°	%	
	N°	%	N°	%			
Soltero	14	17,50	21	26,25	35	43,75	No cumple con ninguno de los dos criterios de aplicación del Chi-cuadrado (50,0%<5; recuento mínimo 0,29<1).
Casado	3	3,75	14	17,50	17	21,25	
Viudo	1	1,25	0	0,00	1	1,25	
Conviviente	3	3,75	19	23,75	22	27,50	
Separado	2	2,50	3	3,75	5	6,25	
Total	23	28,75	57	71,25	80	100,00	

Ocupación	Estilo de vida				Total		
	Saludable		No saludable		N°	%	
	N°	%	N°	%			
Obrero	0	0,00	1	1,25	1	1,25	No cumple con ninguna de las dos condiciones para la aplicación del test de Chi-cuadrado (40.0%<5; recuento mínimo 0,29<1).
Empleado	7	8,75	24	30,00	31	38,75	
Ama de casa	2	2,50	12	15,00	14	17,50	
Estudiante	8	10,00	11	13,75	19	23,75	
Otros	6	7,50	9	11,25	15	18,75	
Total	23	28,75	57	71,25	80	100,00	

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

Ingreso Económico	Estilo de vida				Total	
	Saludable		No saludable		N°	%
	N°	%	N°	%		
Menor de 400 soles	7	8,75	23	28,75	30	37,50
De 400 a 650 nuevos soles	1	1,25	5	6,25	6	7,50
De 650 a 850 nuevos soles	8	10,00	9	11,25	17	21,25
De 850 a 1100 nuevos soles	1	1,25	10	12,50	11	13,75
Mayor de 1100 nuevos soles	6	7,50	10	12,50	16	20,00
Total	23	28,75	57	71,25	80	100,00

No cumple con una de las condiciones para la aplicación del test de Chi-cuadrado ($50% < 5$).

Fuente: Escala de estilo de vida elaborada por: Walker, Sechrist y Pender. Cuestionario de factores biosocioculturales elaborado por: Díaz, R; Reyna, E; Delgado, R. y. Aplicado en Adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre Distrito Chimbote – Santa, 2020.

5.2 Análisis de Resultados

Tabla 1: Del 100% (80) de los adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre, 2020; el 28,75% (23) tiene un estilo de vida saludable y el 71,25 % (57) estilo de vida no saludable.

Los resultados obtenidos en la presente investigación, son similares a los de Soriano A, (55). En su estudio titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui – Cátac, 2020”, cuyos resultados nos detalla que el 24% (36) tienen un estilo de vida saludable y el 76% (114) no saludable. Así mismo, los resultados se asemejan a los de Arias J, (20). Cuya investigación se titula “Factores biosociales y Estilos de vida del adulto mayor atendido en el Centro de Salud Alianza I-4 Azángaro-2019”, en la que obtuvo como resultado que el 49,1% tienen un estilo de vida saludable y un 50,9% no saludable. Por otro lado, los resultados difieren a lo encontrado por Ventura S, (23). En su investigación titulada “Estilo de vida: Alimentación, Actividad física, Descanso y Sueño de los adultos mayores atendidos en Establecimientos del primer nivel, Lambayeque, 2018”, cuyos resultados indican que el 82% tienen un estilo de vida saludable y un 18% tiene un estilo de vida no saludable.

Al hablar del estilo de vida, se hace referencia a patrones de conducta y comportamientos que forman parte de la vida de cada persona, ya sea de manera individual o colectiva, es decir, se trata de ciertos hábitos de vida que la persona adopta para desarrollar sus actividades cotidianas, influyendo relevantemente en la salud del individuo (56).

Según la OMS, manifiesta que el estilo de vida es un modo de vivir de cada ser

humano, basándose en la interacción de condiciones de vida y de comportamientos, influenciados por las características personales y factores socioculturales. También manifiesta que para poder llevar un estilo de vida saludable se debería dejar de lado el uso de sustancias tóxicas, como las drogas y el alcohol, la inactividad física, el estrés, el consumo de comida chatarra, etc; de esta manera preservar la salud (57).

Así en la investigación que se llevó a cabo en los adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre, se encontró que, tienen un estilo de vida no saludable, debido a los malos comportamientos que están teniendo, ya que se dedican a trabajar o están en busca de un empleo, son estudiantes universitarios o realizan las labores de su hogar y refieren que no tienen tiempo para realizar actividad física durante el día, acudir a sus controles médicos; muchos de ellos no comen a sus horas y a veces comen doble plato, no mantienen una alimentación balanceada y están acostumbrados desde pequeños a ingerir porciones grandes de carbohidratos, poca proteína, bajas porciones de verduras al día y gaseosas, muchos no toman desayuno; dicho sea de paso, se encuentran con frecuencia estresados y tensionados debido a las diversas responsabilidades y preocupaciones que tienen en su vida.

En el Perú se realizó un reporte enfocado en la enfermedad más común en los adultos, en lo que se encontró que está aumentando velozmente la cantidad de adultos con diabetes en el país, siendo la causa principal los inadecuados estilos de vida que practican, cómo, el consumo de comida chatarra y gaseosas, así como también el aumento del sedentarismo, lo que también trae como resultado el aumento de personas con sobrepeso y obesidad; hallándose que la mitad de los adultos del Perú presentan con sobrepeso u obesidad, aproximadamente un millón de adultos padecen

de diabetes y dos millones prediabetes; la herencia genética y el estilo de vida, producen cambios en la glucosa, presentándose hiperglicemia debido a la resistencia a la insulina, siendo la principal alarma de la diabetes o prediabetes (58).

Los adultos tienen una mayor probabilidad de padecer enfermedades crónicas cómo: la diabetes, obesidad, gastritis, hipertensión arterial, ansiedad, enfermedades cardiacas y ciertos tipos de cáncer, a causa de los malos hábitos de vida que mantienen, cómo la falta de ejercicio en su día a día, la mala alimentación, y el estrés, perjudicando irreversiblemente la salud de los adultos; ellos tienen un desorden alimenticio, ya que a veces no suelen consumir ningún tipo de alimentos en su desayuno; no realizan ejercicios porque trabajan, están en clases o son amas de casa; y la mayor parte del tiempo se encuentran estresados y preocupados por diversas responsabilidades que se presentan en su vida.

Mantener un estilo de vida no saludable contribuye a desarrollar trastornos endocrinos-metabólicos y otras enfermedades; considerándose como malos hábitos: no comer a sus horas, consumir excesiva sal, grasas saturadas y azúcares en las comidas; la alimentación es uno de los componentes que más influye en la calidad de vida de las personas, es por ello que es importante mantener una dieta saludable, respetando las horas de las comidas y evitando cenar cosas muy pesadas. Así también, el sedentarismo es un mal hábito que reduce la esperanza de vida y la capacidad de realizar actividades cotidianas, contribuyendo al desarrollo de patologías relacionadas al aparato locomotor y sostén (59).

De este modo, Nola Pender señala ciertas dimensiones que influyen en el estilo de vida del ser humano, una de ellas es la Alimentación: el requerimiento nutricional del adulto se obtiene a través de su peso corporal y la actividad física que suele realizar, las mujeres deberían de consumir 2000 kcal/día y los varones 2500 kcal/día aproximadamente; es importante mantener una alimentación equilibrada que proporcione a los adultos la cantidad necesaria de nutrientes que el cuerpo requiere para mantener un estado de salud adecuado, con una dieta que incluya proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, junto con una buena hidratación, la cual brindará nutrientes que cumplen funciones específicas en nuestro organismo (60).

Los adultos en estudio no suelen mantener una alimentación balanceada ya que muchas veces no toman desayuno; en el almuerzo no comen a sus horas y cuando hay la posibilidad de repetir los platos de comida lo hacen, el cual consta de: grandes porciones de carbohidratos, como: arroz, papa, fideos y guisos de pollo, a veces un poco de ensalada o nada, de bebida prefieren gaseosa o refrescos azucarados, en vez de agua.

Ellos tienen comportamientos negativos para su salud, ya que refieren que no tienen tiempo para prepararse algo saludable y se cocinan lo que esté al alcance en ese momento, también refieren que desconocen de cómo deberían alimentarse sanamente; todo ello porque se encuentran trabajando, estudiando o se dedican a las labores domésticas. Los adultos deberían de darse un tiempo para informarse sobre las dietas saludables y cómo empezar poco a poco a incluir las verduras, frutas, granos, proteínas junto con una correcta hidratación, ya que como bien sabemos una

alimentación saludable contribuye a tener una mejor calidad de vida y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

En cuanto a la dimensión de Actividad y ejercicio: la persona adulta debe darse un tiempo para realizar actividad física, como mínimo 150 minutos a la semana de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso, los adultos sedentarios deben adaptarse de manera progresiva a la realización de ejercicios; existen diversas maneras de realizarlos, como por ejemplo caminar al aire libre, yoga, correr, saltar la soga, bailar, nadar, manejar bicicleta, etc; de esta manera lograr un estado de salud óptimo, evitando la aparición de enfermedades y prevenir cientos tipos de cáncer. Si los adultos realizaran actividad física como mínimo 30 minutos al día, ya no habría acumulo de grasa y tendría una mejor circulación sanguínea (61).

Actualmente los adultos manifiestan que no realizan actividad física o algún tipo de ejercicio, ya que refieren que no disponen de tiempo porque trabajan, estudian o se dedican a las labores domésticas, y el tiempo que les queda los fines de semana salen a pasear con su familia, ellos no lo ven como una prioridad el realizar ejercicios; no se dan cuenta que ponen en riesgo su salud física y mental, son más propensos a padecer ciertos tipos de enfermedades como enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión, obesidad, etc.

Así, cuando se aplicó el instrumento, se pudo evidenciar el desinterés y la falta de iniciativa de poder darse un tiempo para realizar actividad física como mínimo tres veces por semana, ya que ellos consideran que hacen deporte cuando realizan las

labores del hogar o cuando salen a pasear con su familia y juegan vóley, soguita, nadan, etc; lo cual están en un grave error, ya que, a pesar de que saben la importancia de realizar ejercicios, no lo practican; los adultos están perjudicando su salud de manera irreversible, si bien es cierto ahora no lo notan, pero en unos años verán las consecuencias de sus malas conductas.

La dimensión de responsabilidad en relación a la salud, es importante ya que implica que las personas tomen sus propias decisiones y sean responsables de ellas, estas decisiones deben beneficiar la salud y a prevenir enfermedades, poniendo todo en manos del adulto, reconociendo por sí mismo que tiene la capacidad de cambiar riesgos hereditarios y del exterior mediante su propio comportamiento; de esta manera estar conscientes de los peligros que tienen los hábitos negativos que mantengamos a lo largo de nuestra vida (62).

Los adultos no lo ven importante el mantener un estilo de vida saludable, ya que no consumen una alimentación equilibrada, no realizan ningún tipo de actividad física y no suelen asistir a sus chequeos médicos al establecimiento de salud Magdalena Nueva, cuando presentan algún problema de salud se automedican y si es emergencia acuden a una clínica particular; los adultos deben concientizarse en que deben realizarse exámenes médicos periódicamente, de esta manera, se pueda identificar precozmente alguna enfermedad.

Al aplicar este instrumento en los adultos, se le preguntó si realizaban chequeos médicos y la mayoría refirió que no lo hacía; ya que manifestaron que no tenían tiempo para esas cosas, y prefieren trabajar, estudiar o realizar las labores domésticas;

también refirieron que las pocas veces que asistieron al Establecimiento de Salud Magdalena Nueva tenían que esperar mucho tiempo para ser atendidos, y el personal de salud no tenía un trato cordial con los pacientes; entonces se puede decir que este factor contribuye a que los adultos presenten enfermedades crónicas, ya que no se dan un tiempo para cuidar su salud.

La autorrealización hace referencia a la satisfacción de haber logrado nuestro objetivo en la vida, de forma que ayuda a desarrollar nuestro máximo potencial humano y se pueda obtener la felicidad, siendo esta el máximo logro. La aspiración de autorrealización es originada por la propia voluntad de la persona, el cual se encamina en la búsqueda individual, cumpliendo varias expectativas, dando soluciones a sus preguntas que en algún momento marcaron una situación existencial (63).

Los adultos manifiestan que se sienten realizados porque son profesionales y han logrado formar una familia, otros refirieron que aun están en proceso de alcanzar sus objetivos para lograr ser felices, ya que aún son jóvenes y están en la universidad, poco a poco están subiendo de escalón y superando sus miedos; de este modo, consideran que para sentirse totalmente realizados les falta demasiado, y muchas veces se frustran porque no les sale bien lo planificado, cómo: los jóvenes el desaprobado un examen, los adultos maduros el no tener una familia o el no ver a sus hijos profesionales. Así también, al ejecutar la encuesta, algunos adultos manifestaron que se sentían frustrados y tristes, porque tenían una edad en la que ya deberían tener un trabajo fijo en su profesión y estaban desempleados; lo cual les impactó en la salud

física y emocional del adulto, aquí influye mucho el papel que tiene la familia y su entorno más cercano para ayudar a superar ese momento difícil.

El apoyo interpersonal es fundamental para el desarrollo integral de los seres humanos, ya que, por medio de ellas, la persona se relaciona con su entorno social ya sea con su familia, amigos o vecinos, las cuales ayudan a poder solucionar algún problema que se presente, favoreciendo en el estado de salud tanto físico como psicológico, al interactuar con las personas ayudará a identificar su verdadera identidad de la persona, la cual proporciona seguridad y autenticidad a sus creencias y capacidades, también aumenta la posibilidad que las personas afronten la realidad en la que viven (64).

Los adultos refieren que la relación que mantienen con su entorno social es saludable, ya que se comunican constantemente con sus vecinos y amigos, siendo cordiales y respetuosos entre ellos a diario, debido a que se conocen desde pequeños; cuando se suscita algún problema buscan a alguien para que se desahoguen, ya sea algún familiar o amigo muy cercano, de esta manera puedan enfrentar la situación con más seguridad, sin sentirse que están solos. Al aplicar el instrumento, pude percatarme que los adultos tenían facilidad para socializar y relacionarse con las personas de una manera saludable, ya que mostraron amabilidad y la presencia de ciertos valores (respeto, empatía, honestidad) ante las preguntas que le hacía, muy aparte de la encuesta.

Esto quiere decir que en algún momento de dificultad el adulto tendrá a alguien que le ayudará a buscar soluciones; es importante que los adultos lleven una buena relación con su entorno social, ya que ayuda a fortalecer lazos afectivos, las cuales

influyen en el bienestar individual y colectivo; ello ayuda a que la persona tenga un buen estado de salud, tanto física como mental.

El manejo del estrés es importante para toda persona adulta, ya que busca la manera de encontrar un equilibrio entre la tranquilidad mental y las responsabilidades estudiantiles, laborales o familiares, la cual se inicia en el momento en que la persona se da cuenta de qué manera reacciona ante el estrés, y cómo podrá afrontarlo usando las técnicas de control, cómo las técnicas de respiración, practicar yoga, algún deporte, practicar algún hobby, etc. Sabemos que es complicado evitar la presencia del estrés en nuestras vidas, sin embargo, la persona debe conocer el momento exacto donde su cuerpo pide una pausa; de esta manera se podrán evitar complicaciones y problemas de salud físicas y psicológicas, así como también en el ámbito laboral, familiar y social (65).

Los adultos no tienen un buen manejo del estrés en sus vidas, ya que se encuentran frecuentemente trabajando, estudiando o haciendo las labores del hogar, y no se dan un tiempo para relajarse y mantener un equilibrio entre el cuerpo y la mente; muchos adultos son el sustento de su familia algunos trabajan en su profesión y otros no encuentran un empleo; los universitarios presentan diversos niveles de estrés a diario, ya que realizan trabajos, informes, exposiciones, muchos trabajan y estudian al mismo tiempo; las amas de casa se encuentran tensionadas todos los días, preparando el desayuno, almuerzo y cena, para su familia, se encargan del cuidado de los hijos, de lavar la ropa, los platos, mantener la casa limpia y ordenada, generando estrés en ellos, los cuales si no son controlados con el tiempo, pueden desencadenar diversas enfermedades irreversibles.

Cómo sabemos los adultos de este estudio, están manteniendo un estilo de vida no saludable, debido a sus conductas de riesgo; actualmente están enfrentado una pandemia a causa de la Covid-19, el cual ha afectado aún más la salud de los adultos, ya que el estado peruano ha tomado medidas preventivas, para disminuir la propagación del virus; uno de ellos es el aislamiento social, que ha traído como consecuencia la aparición de enfermedades mentales, el aumento de casos de sobrepeso debido a la inactividad física, abandono de tratamientos, etc.

Se concluye que, la mayoría de los adultos tienen un estilo de vida no saludable, a causa de sus malas conductas que han ido llevando a lo largo de su vida, cómo sabemos ellos no realizan actividad física, no mantienen una alimentación sana, no asisten a sus controles médicos, y suelen estar en constante estrés, ellos no se dan cuenta que están en riesgo de padecer de diversas enfermedades cómo: obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, etc.

Como propuesta de conclusión, es que el Establecimiento de Salud Magdalena Nueva realice constantemente visitas a la comunidad, para que de esta manera se pueda identificar el problema más común en toda la población, especialmente en adultos; también que promuevan un estilo de vida saludable, no solo a nivel nutricional y en la actividad física, sino también a nivel mental, debido a que estas se complementan entre sí, y contribuyen al lograr un equilibrio en el estado de salud de las personas, explicando las consecuencias que trae el llevar un estilo de vida no saludable y cuáles son los factores de riesgo que desencadenan las enfermedades; dicho sea de paso, incentivar a que el personal de salud tengan un trato más cordial y empático con los pacientes, así ellos puedan sentirse escuchados y tratados

amablemente en su atención.

Tabla 2: Del 100% (80) de los adultos del Pueblo Joven Pueblo Libre, 2020; el 70% (56) son de sexo femenino y el 55% (44) son adultos maduros, el 68,75% (55) tiene grado de instrucción superior y el 78,75% (63) son de religión católica, el 43,75% (35) su estado civil es soltero, el 38,75% (31) tiene ocupación empleados y el 37,5% (30) tiene un ingreso económico menor de 400 nuevos soles.

Los resultados se asimilan con lo encontrado por Huamachumo R, (66). En su investigación titulada “Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto. Asentamiento Humano Juan Bautista. Nuevo Chimbote, 2015”, cuyos resultados indican que el 68,4 % (171) son de sexo femenino y el 52 % (130) son adultos maduros. Por otro lado, los resultados difieren con la investigación de Soriano, (55). Titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Centro Poblado de Shiqui – Cátaç, 2020”; obteniendo como resultado que el 69,3% (104) son de sexo masculino. Así también, los resultados difieren con lo encontrado por Vernaza P, (67). en la que detalla que el 60,8% son adultos jóvenes.

Al hablar de los factores biosocioculturales, nos hace referencia a las distintas características biológicas, sociales y culturales del ser humano, como lo son: las creencias y costumbres, los hábitos de vida, el modo de comportarse (conductas y comportamientos), etc.; cuyos factores van a influir en la toma de decisiones frente a diversas situaciones, dando como consecuencia satisfacer las necesidades o por el contrario puede impactar negativamente la salud del individuo; estos factores son: la edad, el sexo, el grado de instrucción, la religión, el estado civil, ocupación y tipo de familia (68).

Como sabemos, el sexo pertenece a la variable biológica, en la que se determina como un conjunto de características fisiológicas con las que el ser humano nace, las cuales llegan a diferenciarse a través de los genitales, el aparato reproductor, los cromosomas y ciertas características físicas externas, por lo que llegan a definirse como hombre o mujer; registrándose en el certificado de nacimiento (69).

La mayoría de los adultos son de sexo femenino, porque son las que más disponían de tiempo, mostrando un trato cordial y amable al momento de la recolección de datos, a pesar de que en su mayoría trabajaban, tenían diversas responsabilidades y estaban estresadas con frecuencia, ellas fueron las que mostraron más su apoyo en la realización de esta investigación. En comparación con los hombres, ellos manifestaban que estaban ocupados trabajando, buscando empleo, e inclusive estudiando, mostrando un comportamiento desinteresado y decían que no disponían de tiempo para esas cosas.

Al momento de aplicar el instrumento, las mujeres manifestaban que la mayor parte del día la pasaban en casa realizando las labores del hogar, cómo: el cuidado de sus hijos, lavado de ropa y servicios, planchar la ropa, cocinar, etc; considero que deberían de darse un tiempo para ellas, salir a recrearse, realizar algún deporte, asistir a sus chequeos médicos y realizar siestas en periodos del día, ya que la labor de ama de casa es muy agotada y desgasta mucho la salud física y mental.

Al hablar de la edad, hacemos referencia al periodo de tiempo que sucede desde el nacimiento hasta la muerte del ser vivo, cada persona tiene aproximadamente un límite de edad que puede llegar a alcanzar, muchas veces influye la predisposición genética y los hábitos de vida, a continuación, mencionaré las etapas de vida humana:

prenatales, infancia, niñez, pubertad, adolescencia, adulto joven, adulto maduro y adulto mayor (70).

A sí, una gran parte de los adultos se encuentran entre las edades de 36 a 59 años, es decir pertenecen a la etapa de adultos maduros, ya que fueron los que más brindaron su apoyo en esta investigación, y considero que está bien porque, son personas más comprensibles, la cual refieren que en algún momento sus hijos o ellos mismos pasaron por esta etapa de vida universitaria; también considero que son personas más responsables y sensatas al momento de brindar algún tipo de información. También una parte significativa fueron los adultos jóvenes de 20 a 35 años en la cual se dieron un tiempo para desarrollar las encuestas y brindarme información, a pesar de que estaban estresados y ocupados con los trabajos, porque eran universitarios.

Los resultados de esta investigación se asemejan a los de Gaspar L, (71). Titulado “Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos Mayores en el Centro Poblado La Villa_ Sayan, 2015”, cuyo resultado indica que el 44% tiene un grado de instrucción superior. Así también se asemeja al estudio de Chávez N, (72). Titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor, asentamiento humano santa rosa del sur, chimbote, 2015”, en la que indica que el 69,58% (151) son católicos. Por otro lado, los resultados difieren con lo encontrado por Huamachumo R, (66). Cuyos resultados detallan que el 62,8% (157) tienen grado de instrucción secundaria.

Cómo sabemos, al hablar del grado de instrucción, hacemos referencia al nivel de formación académica que cuenta una persona, ya sean culminados, en proceso o

incompletos, las cuales se llegan a diferenciar por los siguientes niveles: analfabetos, sin estudios, primarios, secundarios, medio-superiores y superiores; estos se pueden identificar mediante el certificado de estudios y en algunas veces por la conducta de la persona (73).

La mayoría de los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre, tienen un grado de instrucción superior debido a que en su mayoría tuvieron la oportunidad de estudiar en una universidad nacional o particular, ya que muchos de sus padres contaban con un buen ingreso económico, tenían un trabajo fijo y se dedicaban a la pesca en esas épocas; sin embargo varios no pudieron culminar su carrera porque la familia iba creciendo y las necesidades eran mayores, es allí donde algunos desistieron con sus estudios superiores, de colegio o instituto, optando a dedicarse a otras cosas.

Al momento de ejecutar el instrumento, algunos adultos manifestaron que terminaron su carrera profesional, sin embargo, no la ejercían porque no encontraban trabajo; otros que aún se encontraban en el nivel superior y les faltaba poco para culminar su profesión, ya que un eran jóvenes o estaban retomando sus estudios y muchos de ellos estaban en una universidad nacional y otros en una particular, logrando pagar sus pensiones con su propio trabajo o ayuda de sus padres.

Cómo se conoce, la religión es considerada como una agrupación en las que se encuentra incluido las creencias y las costumbres basadas en lo divino, con la finalidad de guiar la formación de vida de las personas creyentes, en la cual también determinan principios morales y toman decisiones de acuerdo a lo malo o bueno para la humanidad, siendo así uno de los pilares más primordiales en el desarrollo cultural de cada país (74).

La mayoría de los adultos, profesan la religión católica, debió a que desde muy pequeños sus padres les dieron el ejemplo de ello y les inculcaron dichas creencias y costumbres como el de recibir el bautismo, la primera comunión, confirmación y matrimonio como parte de su vida; dicho sea de paso, la mayoría de los adultos participan en las celebraciones del Señor de los Milagros anualmente, en la cual los pobladores se reúnen toda una semana del mes de octubre para realizar misas en la comunidad, haciendo peticiones por los enfermos, la salud de los pobladores y dar las gracias por los milagros que hace.

Los adultos refieren que pertenecen a la iglesia Virgen de la Puerta, la cual se encuentra ubicada muy cerca de los pobladores de Pueblo Joven Pueblo Libre, cada año la iglesia celebra a la Virgen en un periodo de tres días consecutivos, todos los pobladores participan en dicha celebración, en la cual consiste en la realización de tómbolas, bailes hindúes, venta de platos típicos, fuegos artificiales y como fin la bajada de la Virgen de la Puerta; todo lo recaudado es para el mantenimiento de la Iglesia y apoyo al Hogar de la paz, en la cual algunos adultos regalan ropa, juguetes y realizan obras de caridad, especialmente en la época de navidad.

Los resultados obtenidos se asemejan a los de Lavado K, (75). titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto. centro penitenciario cambio puente. Chimbote, 2015” quien tiene como resultado que el 56,6% (102) son solteros; también se asemejan a los de Palacios N, (76). Titulado “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de Llama- Piscobamba, 2018”. Cuyos resultados indican que el 30, 7% (23) son empleados y el 34,7% (26) tiene un ingreso económico menor de 400 soles. Por otro lado, los resultados difieren a los de

Coronado J, (77). Quien muestra como resultado, que el 37,4% (89) son convivientes, el 33,2% (79) son amas de casa y el 44,5% (106) tienen un ingreso económico de 650 a 850 soles.

Como se sabe, el estado civil es una denominación que se le hace a una situación estable que mantiene una persona con una pareja sentimental, clasificándose en: soltero, casado, viudo o divorciado; de acuerdo al estado civil en el que se encuentre una persona puede traer como consecuencias una serie de responsabilidades y obligaciones en su vida (78).

Menos de la mitad de los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre, son solteros, debido a varias razones, una de ellas es de que aún no se encuentran psicológicamente preparados para algo formal ya que se consideran jóvenes, no tienen tiempo para el amor, ya que algunos son estudiantes universitarios o han tenido tantas decepciones amorosas que prefieren estar tranquilos y primero terminar su carrera profesional antes de formalizar una relación, o entrar en una; no cuentan con los recursos económicos necesarios y la mayoría aun no encuentran a la persona indicada y se dedican al cuidado de sus padres o sobrinos; sin embargo, varios si mantienen una relación amorosa de muchos años con su pareja o ya están de novios, pero aún no dan el segundo paso para formalizarlo ante Dios, la ley o de convivir.

Al hablar de la ocupación, se hace referencia a una serie de actividades que la persona realiza, la cual demanda una gran parte de su tiempo y su vida, con la finalidad de obtener una recompensa, estas ocupaciones se diferencian en: empleados, estudiantes, amas de casa y obreros; es decir es a lo que se dedica cada persona por un periodo de tiempo, la mayoría de ellas reciben una compensación económica (79).

Menos de la mitad de los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre, tienen una ocupación de empleados debido a que cuenta con un trabajo estable según la carrera profesional que estudiaron, como docentes, policías, ingenieros, etc, y otros sin serlo tienen un trabajo estable; estos adultos tienen un jefe a quien rendir cuentas de sus laborales, en la cual se la pasan estresados la mayor parte del día. Los más jóvenes trabajan eventualmente en librerías, de albañiles, en mercados o en algún otro trabajo que se les presente y sepan hacerlo, ya que muchos son universitarios, trabajan y estudian al mismo tiempo, porque como sabemos el dinero es indispensable para diversas cosas, o también para para ayudar con las necesidades de casa.

Se entiende por ingreso económico a una compensación que se consigue al realizar una actividad en tiempo limitado, es decir, es toda ganancia económica con el que cuenta una persona, familia, negocio, país, etc; cuya finalidad es satisfacer las necesidades del trabajador cómo la alimentación, la salud, la educación, generando un círculo de consumo-ganancia (80).

La Institución Nacional de Estadística e Informática (INEI), señala que las familias que cuenta con un ingreso económico no mayor de 1,312 soles mensuales, estarían en un nivel de pobreza, y aquellas que cuenten con 704 soles de ingresos mensuales se considera nivel de extrema pobreza. Manifestando que una canasta básica familiar es de 1,312 soles mensuales a más, el cual permitirá cubrir las necesidades esenciales para la sobrevivencia humana (81).

Menos de la mitad de los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre, cuentan con un ingreso económico menor de 400 soles, debido a que realizan trabajos eventuales de corta duración realizando tareas de universidad o de colegio, trabajando en

librerías, mercados, albañilería o trabajo de carga pesada; ya que una parte de los adultos son estudiantes universitarios y en sus tiempos libres generan un ingreso económico extra trabajando en lo que puedan.

Dicho sea de paso, algunos adultos manifestaron qué, como son amas de casa no tienen la experiencia, ni él tienen el tiempo necesario para dedicarse a trabajar fuera de casa; si embargo, muchas de ellas, en sus ratos libres generan dinero vendiendo productos de catálogo cómo unique, ivon, natura y cyzone. Hay adultos que cuenta con un ingreso económico mayor de 400 soles, debido a que cuentan con un trabajo estable y otros ejercen su profesión estudiada; en la que manifiestan que no les alcanza para solventar sus gastos económicos ya que muchos ayudan a sus familias (padres, hijos, sobrinos, etc).

Cómo sabemos, actualmente estamos enfrentando la pandemia de la Covid-19, el cual es un factor muy influyente en la salud de los adultos, ya que ha hecho que cambien sus estilos de vida para poder adaptarse a este momento complicado, pausando así, las atenciones de salud que no sean esta enfermedad, ha aumentado el sedentarismo, los adultos están presentado niveles elevados de estrés y ansiedad; dicho sea de paso la pandemia a impacto drásticamente la economía de, ya que muchos se han quedado sin empleo, han disminuido las ventas de los comerciantes, por ende, las familias han disminuido el consumo de comidas sanas, ya que generan de mayor gasto.

Se concluye qué, la mayoría son de sexo femenino, con grado de instrucción superior y profesan la religión católica, siendo esto preocupante, ya que las mujeres son quienes cuentan con más responsabilidades que los hombres, porque cómo

sabemos las familias aun tienen esa mentalidad errada de que las mujeres son quienes se dedican a las labores del hogar, ellas son las que se encargan del cuidado y atención de su familia, también muchas de ellas aun se encuentran estudiando en la universidad, y su tiempo es limitado para poder alimentarse saludablemente, realizar ejercicios, dormir sus 8 horas diarias, asistir a sus controles médicos y mantener su cuerpo en equilibrio. Cómo sabemos el ingreso económico con el que cuentan es por la venta de productos de catálogo, cómo Unique, Ivon, Natura y Cyzone.

Como propuesta de conclusión, es que el Establecimiento de Salud Magdalena Nueva, realice promoción de la salud a los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre, sobre la importancia de llevar con un estilo de vida saludable, y cuales son los factores que influyen en su desarrollo, también acerca de las enfermedades que conllevan los estilos de vida no saludable; de esta manera ellos puedan cambiar esos hábitos negativos para su salud.

Tabla 3: En cuanto al factor biológico según sexo, el 70% (56) son de sexo femenino, de los cuales el 20 % (16) tienen estilo de vida saludable y el 50% (40) un estilo de vida no saludable. En cuanto a la edad, el 55% (44) son adultos maduros, de los cuales el 11,25% (9) tienen un estilo de vida saludable y el 43,75% (35) un estilo de vida no saludable.

En la investigación llevada a cabo en el adulto del Pueblo Joven Pueblo Libre, con respecto al factor biológico: sexo con estilo de vida, se encontró que no existe relación estadísticamente significativa, haciendo uso del chi cuadrado: $X^2=0,003$; $gl=1$; $p= 0,957 > 0,05$. Así mismo al relacionar la edad con el estilo de vida, se encontró que, no cumple uno de los criterios necesarios para aplicar Chi-cuadrado el

cual es 33.3% casillas < 5.

Los resultados de esta investigación, se asimilan a los de Chuman K, (82). En su investigación titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales en adulto maduro. Asentamiento humano Vista al Mar II – Nuevo Chimbote, 2015”, en la que indica que no existe relación significativa entre el sexo y el estilo de vida, haciendo uso del chi cuadrado ($\chi^2 = 1,737$; $gl=1$; $p = 0,188 > 0,05$). Además, un estudio expuesto por Bolívar P, (83). Difieren a la investigación, ya que indica que, si existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y estilo de vida saludable, al aplicar la prueba estadística Chi – Cuadrado de independencia de criterios ($X^2=0,047$; $gl=1$; $p=0,0 > 0,05$).

Así mismo, un estudio realizado por Valentín E, (84). Es similar a esta investigación, ya que refiere que, al relacionar la edad con el estilo de vida, no cumple la condición para aplicar la prueba chi cuadrado más del 20% de frecuencias esperadas son inferiores a 5. De este modo un estudio realizado por Coronado S, (77). Difieren a esta investigación ya que, al relacionar la edad con el estilo de vida, detallan que no existe relación estadísticamente significativa, utilizando el estadístico Chi-cuadrado de independencia ($\chi^2 = 0,734$; $2gl$ y $p>0,05$).

Al referirnos a los estilos de vida, hablamos de una serie de comportamientos que practican los seres humanos en el transcurso de su vida para satisfacer sus necesidades, y mantener su organismo lo mejor que puedan; dichas conductas se encuentran vinculadas con los patrones de consumo como: la alimentación, la ingesta alguna sustancia nociva como el tabaco, el alcohol, las drogas, etc; dentro de las cuales son consideradas como riesgos para padecer ciertas enfermedades no

transmisibles. Los estilos de vida que adoptamos tienen efecto en la salud física y mental de la persona; influyendo de manera positiva o negativa en su salud, de acuerdo a las conductas que adoptemos hacia el cuidado de nuestro cuerpo (85).

Cuando se habla de los factores biológicos, nos referimos a las características propias de cada persona, relacionadas con la salud física y psicológica, este se obtiene desde la concepción; de acuerdo a este factor, el individuo está más predispuesto a padecer ciertas enfermedades, influyendo hasta en un 20% la salud de la persona. Se puede prevenir que la persona padezca de patologías hereditarias; haciendo uso de prácticas saludables para su salud, cómo el mantener una alimentación balanceada, realizar actividad física, asistir a sus chequeos médicos preventivos de manera periódica, tener un buen manejo del estrés, etc (86).

Cómo se sabe, el sexo es la asignación que se le da al ser humano al nacer, distinguiéndose de acuerdo a ciertas características biológicas y fisiológicas que presente, cómo: el aparato reproductor, los cromosomas y las hormonas, determinando así el sexo femenino o masculino del individuo, esta asignación se registra legalmente en el certificado de nacimiento de cada persona (87).

En un reporte, argumentan que las mujeres cuentan con más esperanza de vida que los hombres en ciertos países del mundo; refirieren que los hombres son quienes padecen de enfermedades más graves y fallecen en poco tiempo, en cambio las mujeres viven más tiempo, pero padecen de enfermedades crónicas y psicológicas a lo largo de su vida. Se dice que los hombres son quienes tienen menos esperanza de vida, porque son los que consumen más bebidas alcohólicas, tabaco y sustancias tóxicas, adoptan conductas de riesgo para su salud cómo: manejar vehículos a

velocidad excesiva, ausencia del uso de protector solar, la gran mayoría tienen trabajos que genera mayor desgaste físico, etc (88).

En el presente trabajo de investigación, se encontró que, en los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre, no existe relación estadísticamente significativa entre las variables sexo y estilo de vida; esto debe porque, siendo hombre o mujer ambos son responsables de sus comportamientos y son los que deciden qué manera actuar; cómo sabemos, las mujeres son las que se dedican la mayor parte de su tiempo al cuidado y atención de sus hijos y familia, y muchas veces descuidan su salud, ellas no se dan un tiempo para el cuidado de su propia salud; además, muchas de ellas también son estudiantes universitarias y manifiestan que no disponen de tiempo para mantener un estilo de vida saludable, ya que requiere un poco más de dinero de lo habitual y tiempo adicional.

Del mismo modo, los hombres también tienen conductas dañinas para su salud, ya que así como las mujeres, ellos también tienen responsabilidades en su día a día que implica poner la mayor parte de su tiempo, ya que ellos trabajan todo el día y están en constante estrés, no comen a sus horas y cuando tienen demasiada hambre, se sirven doble plato, debido a que su tiempo limitado para el cuidado de su salud; otros adultos están en la universidad y al mismo tiempo trabajan, lo que implica un mayor desgaste físico y mental, el cual trae como consecuencias un sinnúmero de enfermedades, si esas conductas dañinas, no son cambiadas a tiempo, podría convertirse en algo crónico y reducir su esperanza de vida de los adultos, tanto en hombres como en mujeres.

Considero que los adultos de ambos sexos, deben tomar conciencia acerca del

cuidado de su salud, ya que ellos son el mayor soporte económico y afectivo de su familia, especialmente de sus hijos; deben de saber qué, si ellos siguen mantienen esas conductas negativas para su salud, su esperanza de vida será muy corta de lo esperado; los adultos deben asistir periódicamente a sus chequeos médicos preventivos, alimentarse de una manera balanceada, con proteína, carbohidratos, verduras, grasas buenas y una buena hidratación durante el día; realizar actividad física y despejar su mente saliendo a recrearse; de esta manera prevenir el estrés y todo lo que desencadena sino es controlado a tiempo.

La edad adulta es el periodo de vida, en que la persona logra su desarrollo completo de sus capacidades físicas y psicológicas de acuerdo con sus necesidades y preferencias. Esto quiere decir, que la edad adulta implica haber superado la etapa de la infancia, adolescencia y juventud; dentro de la edad adulta se encuentran divididos tres etapas: de 20 a 35 años adulto joven, de 36 a 59 años adulto maduro y de 60 a más adulto mayor (89).

Existen conductas de protección, que van a permitir que la persona adulta logre un estilo de vida saludable y a preservar su salud, cómo: el dejar de fumar, ya que disminuye el riesgo de padecer enfermedades respiratorias y previene el cáncer pulmonar; evitar el consumo excesivo del alcohol, considerándose como riesgo el consumo diario de 20- 40 gramos en mujeres y 40-60 gramos en hombres; mantener una alimentación sana, en la que pueda brindarnos nutrición equilibrada, agradable y suficiente para el organismo; realizar actividad física necesaria; protegerse de la radiación solar haciendo uso del bloqueador y evitando exponerse a sol; mantener relaciones sexuales seguras haciendo uso del preservativo; participando de programas

preventivos promocionales y mantener pensamientos positivos (90).

En el trabajo de investigación se encontró que, en los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre, en relación de la edad con el estilo de vida, no cumple uno de los criterios necesarios para aplicar Chi cuadrado (33,3% casillas <5); cómo sabemos, más de la mitad de los adultos se encuentran en las edades de 36-59 años, es decir se encuentran en la etapa adulta madura; dentro de los cuales no llevan un estilo de vida saludable, debido a que muchos se la pasan trabajando, asumiendo diversas responsabilidades como padres, esposo e hijos, ellos consideran que realizan actividad física todos los días cuando hacen las labores domésticas, o cuando salen a recrearse con su familia, ellos indican que no tienen tiempo ni interés de llevar una vida sana, alimentándose saludablemente, asistiendo a sus chequeos médicos o realizar ejercicios.

Además, los adultos de 36-59 años son quienes se encuentran con más niveles de estrés en su día a día, ya que en su mayoría son padres, tienen un trabajo estable, y tienen más responsabilidades que un adulto joven, ya que son ellos son el sustento de su familia, otros también están preocupados porque están sin empleo o han sido despedidos de su trabajo; considero que son ellos quienes tienen menos tiempo para llevar un estilo de vida saludable, ya que no lo ven como una prioridad, solo piensan en cómo van a sobrevivir en la vida junto a su familia; es por ello que tienen un mayor riesgo de que aparezca alguna enfermedad.

Como propuesta de conclusión sería, que el Establecimiento de Salud Magdalena Nueva, realice constantemente promoción de la salud, especialmente en los adultos de ambos sexos por igual, de esta manera, contribuya a promover la

asistencia a sus chequeos médicos preventivos, a la actividad física como parte de su vida y el consumo de una alimentación balanceada; dando a conocer enfermedades que se pueden prevenir mediante el autocuidado. De este modo, el personal de salud debe contribuir a que los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre, cambien estas conductas de riesgo para su salud, mediante la educación, orientación, visitas domiciliarias, brindando una atención más humana y de calidad, basada en los conocimientos científicos.

Tabla 4: En los factores culturales, en cuanto al grado de instrucción se observa que el 43,75% (35) es superior, todos ellos tienen un estilo de vida no saludable. En cuanto a la religión, el 78,75 % (63) profesan la religión católica, donde muestra que el 25% (20) tienen una vida saludable y el 53,75% (45) no saludable.

Al relacionar las variables del factor cultural, el grado de instrucción con el estilo de vida, se encontró que sí existe evidencia estadísticamente significativa, entre el estilo de vida y el grado de instrucción, haciendo uso del chi cuadrado: $X^2 = 54,62$; $gl = 2$; $p = 0,00 > 0,05$. Al relacionar la variable religión con el estilo de vida, se encontró que no cumple con uno de los criterios para aplicar Chi-cuadrado, el cual es $33,3\% < 5$.

Los resultados de esta investigación son similares a los de Morales A, (91). En su estudio titulado “Estilos de vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Mayor. Asentamiento Humano Fraternidad _Chimbote, 2020”. Al desarrollar la prueba estadística del chi cuadrado, se evidencia que si existe relación estadísticamente significativa entre el grado de instrucción y el estilo de vida ($X^2 = 23,738$; $3 gl$; $p = 0,000 < 0,05$). Así también, los resultados esta investigación difieren a lo expuesto

por Revilla F, (92). Al relacionar el grado de instrucción con el estilo de vida ($\chi^2=0,956$; 6gl $P = 49,41 > 0.05$) se obtuvo que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

Al hablar de los factores culturales, aludimos a los aspectos que influyen en los comportamientos de un grupo o persona, dichos factores, son las creencias y costumbres de una comunidad, que se mantienen a través de la historia, el cual contribuyen de manera positiva o negativa en la salud de las personas y los grupos sociales (93).

Cómo se sabe, el grado de instrucción es el nivel de estudio que ha realizado o está realizando una persona, ya sean incompleto o concluidos; existen ciertas categorías de estudio cómo: personas analfabetas, sin estudios, primarios, secundarios y estudios superiores; conociéndose también cómo el nivel de conocimientos adquiridos a lo largo de la vida de una persona (94).

Un estudio afirma qué, el nivel educativo de cada persona, sí influye en el estado de salud de las personas adultas, ya que mientras más educación tengan una persona, este se encontrará más sano, e influirá positivamente en sus etapas de vida. También señala, que las muertes tempranas se pueden deber a causa de un nivel educativo decadente, señalando que la falta de educación puede ser tan perjudicial como el hábito de fumar; dicho sea de paso, indican qué las personas con un mayor nivel de estudios, son las que tienen un mayor conocimiento que otras y muchas veces tienen los recursos suficientes para mantener un estilo de vida saludable y llevar comportamientos favorables para su salud (95).

Al analizar los resultados de esta investigación, se encontró que sí existe

relación estadísticamente significativa entre el grado de instrucción y el estilo de vida, entonces, se puede afirmar que un grado de instrucción mayor garantiza una mayor esperanza de vida, ya que el grado de instrucción sí influye en los estilos de vida, ellos son quienes tienen un mayor conocimiento acerca de lo que es bueno o malo para su salud; la mayoría de los adultos, tienen un grado de instrucción superior; sin embargo, no llevan un estilo de vida saludable debido a la falta de tiempo y desinterés que presentan, también muchos son estudiantes universitarios, y a pesar de que conocen las consecuencias de mantener conductas dañinas para su salud, no cambian, lo cual es preocupante, porque se supone que son los que tienen un mayor conocimiento acerca del cuidado de su salud, es por ello que se recomienda que tomen conciencia de lo que están haciendo, y mejoren sus estilos de vida, para beneficio de ellos mismos.

A pesar de que la mayoría de los adultos tienen un grado de instrucción superior, no llevan un estilo de vida saludable, lo que hace pensar de qué, los demás adultos que tienen un grado de instrucción inferior, pueden estar en un riesgo mucho mayor que ellos de padecer enfermedades crónicas, ya que su nivel de estudios es menor al de la mayoría; también se encontró que hay algunos adultos que sí llevan un estilo de vida saludable y son los que tienen una profesión realizada.

Así también, los resultados de esta investigación son similares a las de Villajuan M, (96). En su estudio titulado “Estilos de vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro. Pueblo Joven Miraflores Alto _ Sector A _ Chimbote, 2018”. Al relacionar las variables religión con el estilo de vida, haciendo uso del chi cuadrado de independencia, muestra que no cumple la condición para aplicar la prueba chi

cuadrado más del 20 % de frecuencia esperadas son inferiores a 5. Así también, los resultados difieren a los de Llontop M, (97). Al relacionar las variables religión con el estilo de vida se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables.

Al hablar de la religión, se hace mención a una serie de sistemas culturales y creencias, entre lo humano y lo espiritual, varias religiones son creadas a través de la historia en tiempos inmemorables, reflejadas en símbolos, tradiciones y costumbres, que van de generación en generación y les dan sentido a sus vidas; dichas tradiciones influyen en el ética, moral o estilo de vida de los creyentes (98).

Los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre profesan la religión católica, en la cual, tienen un estilo de vida no saludable, debido a que en diversos momentos del año, la parroquia Virgen de la Puerta a la que pertenecen, realiza diversas celebraciones anuales, para lo cual, la parroquia y la comunidad, se organizan para realizar tómbolas, peregrinaciones y venden todo tipo de comidas hipocalóricas acompañadas de alguna bebida azucarada, y los adultos consumen esos alimentos sin importar el contenido ni la cantidad, solo les importa participar de ese momento importante y significativo para ellos, ya que es parte de sus creencias y culturas desde pequeños.

Se concluye que, en los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre tienen un grado de instrucción superior, sin embargo tienen un estilo de vida no saludable, siendo esto muy preocupante, ya que ellos son adultos con un nivel de conocimientos superior al de los demás, lo cual hace deducir que la población está en riesgo de padecer enfermedades crónicas, y se pueden prevenir mediante el autocuidado; los adultos

profesan la religión católica, y de igual manera tienen un estilo de vida no saludable, lo cual implica ser partícipe de una variedad de aniversarios o festividades frecuentes, en la cual el tipo de alimentación que consumen no es la adecuada, ya que son altas en calorías, grasas y azúcares.

Se sugiere que el teniente gobernador de la mano con el secretario, realicen visitas en la comunidad, para identificar las conductas de riesgo para la salud que presentan, y reportar al establecimiento de salud Magdalena Nueva; dicho sea de paso, que también realicen visitas a la parroquia Virgen de la Puerta, y hablar con el párroco o la secretaria, de esta manera dialogar para que ayuden a que los adultos cambien sus estilos de vida no saludables, y también para que cuando festejen un día significativo y realicen sus actividades, las personas que vendan las comidas cambien de platos hacia algo más saludable, de esta manera puedan incentivar a que los adultos cambien sus estilos de vida y mantengan un estado de salud óptimo.

En la tabla 5: En los factores sociales, en cuanto al estado civil, el 43,75% (35) son solteros, donde el 17,50% (14) tienen un estilo de vida saludable y el 26,25% (21) no saludable. En cuanto a la ocupación, el 38,75% (31) son empleados, donde el 8,75% (7) tiene un estilo de vida saludable y el 30% (24) no saludable. En cuanto al ingreso económico, el 37,50% (30) es menor de 400 soles, donde el 8,75% (7) tiene un estilo de vida saludable y el 28,75% (23) no saludable.

Al relacionar las variables sobre factores sociales: estado civil, ocupación e ingreso económico con el estilo de vida, haciendo uso del estadístico chi cuadrado de independencia, se evidencia que no cumple las condiciones para aplicar la prueba de chi cuadrado, ya que no cumple con ninguno de los criterios de aplicación del chi

cuadrado ($50,00\% < 5$); recuento mínimo 0,29%.

Los resultados se asimilan a la investigación de Villajuan M, (59). Al relacionar la variable de estado civil, ocupación e ingreso económico junto con el estilo de vida, haciendo uso de la prueba de chi cuadrado de independencia, muestra que no cumple la condición para aplicar dicha prueba, ya que más de 20 % de la frecuencia esperada son menores que 5. Por otro lado, los resultados difieren con lo encontrado por Gaspar L, (71). Al relacionar las variables estado civil, ocupación e ingreso económico con el estilo de vida, haciendo uso de la prueba de chi cuadrado de independencia, indica que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables $\chi^2 C = 0,000$; $1gl p = 1,000 > 0,05$.

Al hablar del estado civil, se hace referencia a una situación jurídica que tiene una persona, provenientes del parentesco familiar o del matrimonio, existen diversos tipos de estados civiles, tales como: Soltero, Casado, Separado, Divorciado y Viudo, estos estados civiles puede modificarse a través del tiempo; es por ello, que el estado civil, está constituido por una variedad de hechos importantes que la ley otorga a una persona, basándose en una serie de procesos legales y jurídicos para lograr obtenerlo. Se sabe que si una persona esta casada ante la ley, estos pueden divorciarse por mutuo acuerdo, y sería más sencillo sino tuvieran hijos de por medio; si embargo, existen culturas que no permiten el divorcio ya que sus creencias son estrictas y tienen normas bien específicas (99).

En relación al estado civil con el estilo de vida, se pudo encontrar que la mayoría son solteros con un estilo de vida no saludable, en la que refirieron que no tienen tiempo ni interés de cambiar esas conductas dañinas para su salud, ya que como se

sabe, los adultos trabajan, estudian, y tienen diversas responsabilidades a diario, dicho sea de paso, no se encuentran psicológicamente preparados para dar el segundo paso de formalizar ante la ley, esto quiere decir, que aún no tiene la madurez necesaria para saber lo que quieren para su vida, ya que la mayoría aún son adultos jóvenes y adultos maduros; estas conductas traerían muchas consecuencias negativas para la salud de los adultos, ya que cómo se sabe, para que una persona cambie o logre ser una mejor persona, muchas veces necesita de alguien que le ayude y motive a cambiar, a favor de el mismo.

Cómo se sabe, la ocupación es toda actividad o trabajo con el que cuenta una persona, generando algo a cambio, es decir, es un empleo, un cargo, estado estudiantil, ama de casa, entre múltiples estados que se realizan a lo largo de la vida, con el fin de lograr un objetivo; esta faceta hace que se pueda satisfacer las necesidades que tiene la persona y su familia, también logra cumplir con las obligaciones sociales (100).

En relación a la ocupación con el estilo de vida, la mayoría de los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre, son empleados con estilo de vida no saludable, debido a que algunos tuvieron la oportunidad de haber estudiado una carrera profesional y han logrado conseguir un trabajo, también algunos adultos tienen trabajos eventuales cuando no tienen clases universitarias; ellos no llevan un estilo de vida saludable porque consideran que no es una prioridad para su vida y su familia, ya que para ellos solo es importante la sobrevivencia humana, es por ello, que no realizan actividad física, no comen a sus horas, no tiene una alimentación balanceada, no participan en el Establecimiento de Salud, etc, debido a que no disponen de tiempo, ni tampoco les

importa.

Los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre, manifiestan que actualmente han bajado los empleos debido a la pandemia, ya que muchas empresas han cerrado, ha disminuido las ventas, y los precios se han elevado; ello ha causado que muchos no cuenten con un empleo estable, lo que traería como consecuencia los escasos de alimentos, medicina, etc, lo cual sería todo un caos, ya que si la persona no puede satisfacer las necesidades básicas humanas, no podría solucionar algo más grave, cómo una enfermedad imprevista.

Se entiende por ingreso económico, a las ganancias que se obtienen del presupuesto de un negocio o empresa, ya sea individual o colectivo; es decir, es un elemento fundamental para la sobrevivencia humana, ya que se usa la ganancia monetaria para satisfacer las necesidades de cada persona o familia, el cual se realiza a través de un círculo de consumo-ganancia (101).

En relación del ingreso económico con el estilo de vida, se pudo evidenciar que los adultos tienen un ingreso económico menor de 400 soles, quienes tienen un estilo de vida no saludable, debido a que algunos adultos son universitarios y en sus tiempos libres realizan trabajos eventuales, dicho sea de paso, algunos tienen este tipo de ingreso debido a que son amas de casa y se dedican a la venta de productos de catálogo, lo cual no es rentable para cubrir las necesidades básicas de una persona; es por ello, que se encuentran en riesgo de padecer ciertas enfermedades, ya que, no podrían consumir alimentos nutritivos, ricos en proteína, carbohidrato, fibra, grasas buenas, etc; también corren el riesgo de morir, al no poder cubrir los gastos de una enfermedad o una emergencia.

Tambien, hay ciertos adultos que cuentan con un ingreso económico a partir de 650 soles, con un estilo de vida no saludable, debido a que el gobierno peruano decretó estado de emergencia a causa de la Covid-19, es por ello que muchos adultos quedaron desempleados y se reinventaron para tratar de sobrevivir junto a sus familias; tambien los lugares donde trabajan establemente, disminuyeron su sueldo mensual, ya que se había paralizado todo.

Se concluye qué, los adultos tienen un ingreso económico escaso y deficiente, debido a que muchos tienen un trabajo eventual , y el bajo número de ventas a causa de la pandemia, lo que trae como consecuencia una serie de complicaciones con respecto a la salud de los adultos, ya que no cuentan con los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas de ellos y sus familias; tambien son ellos que tienen un estilo de vida no saludable, lo que sumaría para contraer alguna enfermedad no trasmisible e inclusive la reducción de su esperanza de vida (muerte).

Se sugiere a las autoridades de Pueblo Joven Pueblo Libre a que realicen ayuda social a sus pobladores, a traves de la entrega de canastas con víveres, para ayudar con algo a los adultos junto con sus familias, tambien, a que desarrollen propuestas de trabajo en diversos horarios, tanto para universitarios cómo adultos en general, de esta manera ellos puedan postular y adaptarse adecuadamente al trabajo; dicho sea de paso, sugerir que cuando realicen obras de construcción de pistas y veredas, incluyan en plan a los adultos de Pueblo Joven Pueblo, ya que les ayudarían mucho a que los adultos cambien sus estilos de vida, ya que tendrían los recursos necesarios para alimentarse nutritivamente y satisfacer sus necesidades.

VI. CONCLUSIONES

- La mayoría tienen un estilo de vida no saludable y un porcentaje significativo saludable, debido a que no se alimentan sanamente, no realizan ejercicios y no asisten a sus controles médicos, ya que tienen otras prioridades; los adultos no están siendo conscientes de que su salud se encuentra en riesgo y con el tiempo padecer enfermedades crónicas. Propongo que las autoridades hagan gestiones para que se lleven a cabo campañas de salud y de promoción de la salud, de esta manera poder detectar a enfermedades y conocer los riesgos que pueden tener los adultos al llevar un estilo de vida no saludable.
- La mayoría son de sexo femenino, con grado de instrucción superior y profesan la religión católica, más de la mitad son adultos maduros, y menos de la mitad de estado civil solteros, empleados y tiene un ingreso económico menor de 400 soles; los adultos no cubren sus necesidades básicas, debido a que no cuentan con ingreso económico adecuado para sobrevivir, por lo que se deduce que su salud estaría predispuesta a padecer enfermedades y a una muerte temprana. Propongo que el Municipio brinde canastas familiares para aquellas familias que lo necesiten, también, que incluyan a los adultos de Pueblo Joven Pueblo Libre en trabajos de obras de pistas y veredas.
- Al realizar la prueba de Chi Cuadrado entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales, se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el grado de instrucción, pero no existe relación con el sexo. Además, no cumple las condiciones para aplicar la

prueba de Chi Cuadrado con la edad, la religión, el estado civil, ocupación e ingreso económico. Se establece que el grado de instrucción es un determinante influyente en la salud de los adultos, ya que un nivel de estudios superior garantiza un estilo de vida saludable gracias a su amplio nivel de conocimientos, a comparación de los que tienen un nivel bajo o no tienen ningún tipo de estudios; por el contrario, el sexo, no determina el comportamiento que una persona tenga hacia el cuidado de su salud, ya que tanto hombre como mujer son libres de tomar sus propias decisiones.

VII. RECOMENDACIONES

- Difundir los resultados de la presente investigación al Establecimiento de Salud y autoridades de Pueblo Joven Pueblo Libre, con la finalidad de dar a conocer los problemas encontrados y de esta manera ellos puedan buscar estrategias adecuadas que ayuden a solucionarlos; también para dar a entender la importancia de tener un estado de salud apropiado para el adulto y prevenir enfermedades mediante los estilos de vida saludables.
- Sugerir al personal de salud de Pueblo Joven Pueblo Libre, a que concienticen a los adultos a llevar un estilo de vida saludable, mediante la promoción de la salud que es ejecutada a través de campañas, sesiones educativas, difusión en medios de comunicación, para que así los adultos tengan conocimiento de la importancia que es llevar un estilo de vida saludable, así como también las enfermedades que conlleva las decisiones que tengan con respecto al cuidado de su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ECURED. Estilo de vida [Internet]. España; 2019 [revisión; consultado el 2 de octubre del 2020]. Disponible en:
https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida
2. OMS. Sedentarismo se convierte en el cuarto factor de riesgo de muerte [Internet] Grupo Copesa. 2018 [consultado el 7 de setiembre del 2021]. Disponible en:
<https://www.latercera.com/noticia/sedentarismo-se-convierte-en-el-cuarto-factor-de-riesgo-de-muerte/>
3. OPS. Envejecimiento Saludable [Internet]2018 [consultado el 17 de abril del 2021]. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/temas/envejecimiento-saludable>
4. Ugalde M, Landín Y. Salud mental y adultos mayores en tiempos de covid-19. [Internet]; Sociedad Cubana de Psicología de Salud; 2020. [consultado el 1 de noviembre del 2021]. Disponible en:
<https://instituciones.sld.cu/psicologiadelasalud/salud-mental-y-adultos-mayores-en-tiempos-de-covid-19/>
5. OPS. Estado de salud de la población. [Internet]; 2017. [consultado el 1 de mayo del 2021]. Disponible en:
<https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/ro-noncommunicable.html>
6. ANIBES. Patrones de estilos de vida y datos de peso en adultos españoles. [Internet] España; 2019 [consultado el 20 de abril del 2021]. Disponible en:
<https://www.fen.org.es/anibes/es/patrones-estilos-vida>

7. OMS. Estadísticas Sanitarias Mundiales [Internet] 2020 [consultado el 10 de octubre del 2021]. Disponible en:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/338072/9789240011953-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y%22>
8. Cabezas C. Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. [Internet] Colombia: Scielo; 2016 [consultado el 20 de abril del 2021]. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00761.pdf>
9. ANDINA. El 70% de adultos peruanos tiene obesidad y sobrepeso [Internet] 2019 [consultado el 17 de abril del 2021]. Disponible en:
<https://andina.pe/agencia/noticia-el-70-adultos-peruanos-tiene-obesidad-y-sobrepeso-746840.aspx>
10. INEI. Situación de la población mayor. [Internet] Lima, Perú; 2020. [consultado el 7 de setiembre del 2021]. Disponible en:
<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico-poblacion-adulta-mayor.pdf>
11. Datum. Datum presenta estudio sobre “vida saludable” [Internet] Lima; Perú: La república; 2019 [consultado el 1 de mayo del 2021]. Disponible en:
<https://larepublica.pe/marketing/1200803-datum-presenta-estudio-sobre-vida-saludable/?ref=ire>
12. Rivera D. Factores biosocioculturales y calidad de cuidados de enfermería en adulto mayor hospitalizado en Clínica Madre de Cristo [Internet] Trujillo; Perú: Universidad Nacional de Trujillo [consultado el 15 de enero del 2023]. Disponible en:
<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/16471/2E%20669.pdf?se>

quence=1&isAllowed=y

13. Villajuan M. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. pueblo joven miraflores alto _ sector a _ chimbote, 2018. [Internet] Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2020 [consultado el 1 de mayo del 2021]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17730/ADULTO_MADURO_VILLAJUAN_%20GRANDE_%20MARIA_%20ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Red de Salud Pacifico Norte, Microred de Chimbote, Establecimiento de Salud Magdalena Nueva.
15. Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. [Internet] Chillan, Chile: Scielo; 2017. [consultado el 8 de abril del 2021]. Disponible en:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182017000100008&script=sci_arttext
16. Toapaxi E, Guarate Y, Gusme N. Influencia del estilo de vida en el estado de salud de los adultos mayores. [Internet] Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; 20120 [consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en:
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/966/896>
17. Sánchez N. Estilo de vida en pacientes diabeticos tipo 2 atendidos en el subcentro san vicente paul esmeraldas 2016. [Internet]. Ecuador: Pontificia universidad católica del ecuador sede esmeraldas [consultado el 4 de octubre del 2020]. Disponible en:

<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/885/1/SANCHEZ%20VALENCIA%20NIURKA.pdf>

18. Yaulema L, Parreño A, Ríos P. Estilos de vidas de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del Canton Riobamba, Ecuador. [Internet]. Ecuador: Universidad Estatal de Bolivia [consultado el 20 de octubre del 2020].

Disponible en:

<https://enlace.ueb.edu.ec/index.php/enlaceuniversitario/article/view/163/247>

19. Serrano M. Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor del centro de salud venezuela de la ciudad de machala. [Internet]. Loja, Ecuador: Universidad Nacional del Loja [consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en:

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20628/1/TESIS%20MARIA%20SERRANO.pdf>

20. Arias J. Factores biosociales y estilos de vida del adulto mayor atendido en el Centro de Salud Alianza I-4 Azángaro 2018. [Internet]. Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano [consultado el 4 de octubre del 2021]. Disponible en:

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10491/Arias_Infantes_Jennifer_Yelvetia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

21. Jirón C, Palomares G. “Estilos de Vida y Grado de Dependencia en el Adulto Mayor en el Centro de Atención Residencial Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo Viuda de Canevaro, Rímac - 2018”. [Internet]. Lima, Perú: Universidad privada norbert wiener [consultado el 8 de abril del 2021]. Disponible en:

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2389/TITULO%20-%20JIR%C3%93N%20-%20PALOMARES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

22. Ordiano C. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío de queshcap – huaraz, 2018. [Internet]. Huaraz, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018. [consultado el 28 de marzo del 2021]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7783/ESTILO_DE_VIDA_ADULTOS_ORDEANO_FIGUEROA_CAROLINA_MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Ventura A. Estilos de vida: alimentación, actividad física, descanso y sueño de los adultos mayores atendidos en establecimientos del primer nivel, lambayeque, 2018. [Internet]. Lambayeque, Perú: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2018. [consultado el 20 de octubre el 2021]. Disponible en:
https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1696/1/TL_VenturaSuclupeAntonia.pdf
24. Sandoval E. “Estilo de vida y estado nutricional del adulto mayor en Fanupe Barrio Nuevo – Morrope 2017”. [Internet]. Pimentel, Perú: Universidad Señor de Sipán ; 2018. [consultado el 20 de octubre el 2021]. Disponible en:
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5918/Sandoval%20Siequen%2C%20Elvis%20Alex.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Villajuan M. Estilos de vida y Factores biosocioculturales en el adulto maduro. Pueblo Joven Miraflores Alto _ Sector A _ Chimbote, 2019.[Internet]. Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote ; 2019. [consultado el 20 de octubre el 2021]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17730/ADULTO_MADURO_VILLAJUAN_%20GRANDE_%20MARIA_%20ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

26. Morales E. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor. asentamiento humano fraternidad _chimbote, 2020. [Internet]. Chimnote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2020 [consultado el 9 de setiembre del 2021]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/20322/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_MORALES_ELIAS_ALBERTO_JAVIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y

27. Orbegoso A. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro del asentamiento humano santa cruz_ chimbote, 2018. [Internet]. Chimnote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018 [consultado el 4 de octubre del 2020]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17715/ESTILO_DE%20VIDA_ORBEGOSO_JULIAN_ANA_NORA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

28. Ariztisabal E. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. [Internet]. México; 2011[consultado el 8 de abril del 2021]. Disponible en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003

29. Blogger . El cuidado Nola Pender [Internet] 12 de junio 2012 [consultado el 4 de octubre del 2020]. Disponible en:

<http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html#:~:text=La%20primera%20teor%C3%ADa%2C%20es%20la,si%20de sea%20tener%20un%20resultado.>

30. Arrechedora I. Nola Pender: biografía y teoría de la promoción de la salud [Internet] Lidefer; 2020 [consultado el 10 de junio del 2021]. Disponible en:

<https://www.lifeder.com/nola-pender/>

31. Minsalud. ¿Qué es una alimentación saludable? [Internet] 2021 [consultado el 10 de junio del 2021]. Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

32. Mandaria Z. ¿Qué son la actividad física, el ejercicio y el deporte? [Internet] Fundación española de salud; 2021 [consultado el 12 de junio del 2021].

Disponible en:

<https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>

33. Legrá M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud [Internet] Cuba: Scielo; 2010 [consultado el 12 de junio del 2021]. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1132-12962010000100009

34. Significado de Autorrealización [Internet] Significados.com; 2017 [consultado el 12 de junio del 2021]. Disponible en:

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

35. Gobierno de México. Importancia de las redes de apoyo social para las

personas mayores [Internet] 2017 [consultado el 12 de junio del 2021]. Disponible en:

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores?idiom=es>

36. Martínez C. La importancia de controlar el estrés. [Internet] Santiago de Cali; 2015 [consultado el 12 de junio del 2021]. Disponible en:

<https://usc.edu.co/index.php/noticias/item/1487-la-importancia-de-controlar-el-estres>

37. Acevedo G. La salud y sus determinantes. la salud pública y la medicina preventiva [Internet] : Manual de Medicina Preventiva y Social I [consultado el 4 de octubre del 2020]. Disponible en:

<http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf>

38. Determinantes de salud. modelos y teorías del cambio en conductas de salud [Internet]. Grupo. us [consultado el 4 de octubre del 2020].

Disponible en:

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

39. OPS. El Honorable Marc Lalonde [Internet]. 2010 [consultado el 5 de octubre del 2020].

Disponible en:

<https://www.paho.org/es/heroes-salud-publica/honorable-marc-lalonde>

40. Consumoteca. Qué es el estilo de vida. Lo que dice sobre ti. [Internet] [consultado el 10 de junio del 2021]. Disponible en:

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

41. Butamante N. Factores biosocioculturales y estilos de vida del adulto mayor del Asentamiento Humano Santo Toribio de Mogrovejo, Chachapoyas – 2015. [Internet] [consultado el 10 de junio del 2021]. Disponible en:

<http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/176>

42. Significados. Significado de Adultez [Internet] [consultado el 10 de junio del 2021]. Disponible en:

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

43. QuuestionPro. ¿Cuáles son los tipos de investigación cuantitativa? [Internet] 2020 [consultado el 4 de octubre del 2020]. Disponible en:

<https://www.questionpro.com/blog/es/tipos-de-investigacion-cuantitativa/>

44. QuuestionPro. ¿Qué es la investigación descriptiva? [Internet] 2020 [consultado el 4 de octubre del 2020]. Disponible en:

<https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>

45. QuuestionPro. ¿Qué es la investigación correlacional? [Internet] 2020 [consultado el 4 de octubre del 2020]. Disponible en:

<https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-correlacional/#:~:text=Sin%20correlaci%C3%B3n%3A%20En%20este%20tipo,es%20algo%20que%20est%C3%A9%20correlacionado>

46. ECURED. Estilo de vida [Internet]. España; 2019 [revisión; consultado el 4 de octubre del 2020]. Disponible en:

https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida

47. Revilla F. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del

distrito de Jangas–Huaraz, 2015. [Internet].Huaráz: Concytec; 2018 [consultado el 5 de octubre del 2020]. Disponible en:

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/ULAD_a4dcdbc2384a33e03c3526b743589429

48. Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de “sexo” y “género”? [Internet]. México: Gobierno de México; 2016 [consultado el 5 de octubre del 2020]. Disponible en:

<https://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y-genero#:~:text=El%20%E2%80%9Csexo%E2%80%9D%20se%20refiere%20a,menstruaci%C3%B3n%20pero%20los%20hombres%20no.&text=El%20%E2%80%9Cchombre%E2%80%9D%20y%20la%20%E2%80%9C,femenino%E2%80%9D%20son%20categor%C3%ADas%20de%20g%C3%A9nero>

49. Imaginario A. Significado de Religión [Internet]. Lisboa : Significados.com;7 de mayo del 2020 [consultado el 5 de octubre del 2020]. Disponible en:

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

50. Instituto Vasco de Estadística. Nivel de Instrucción [Internet] España [consultado el 5 de octubre del 2020]. Disponible en:

https://www.eustat.eus/documentos/opt_1/tema_271/elem_11188/definicion.html#:~:text=El%20nivel%20de%20instrucci%C3%B3n%20de,no%20saben%20leer%20ni%20escribir

51. Conceptos Jurídicos. Estado civil [Internet] España [consultado el 6 de octubre del 2020]. Disponible en:

<https://www.conceptosjuridicos.com/estado-civil/>

52. De conceptos. Com. Concepto de ocupación [Internet] España [consultado el 6 de octubre del 2020]. Disponible en:

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

53. Monografías plus. Ingreso Económico [Internet] [consultado el 6 de octubre del 2020]. Disponible en:

<https://www.monografias.com/docs/Ingreso-Econ%C3%B3mico-PKBVQA3RLLCP#:~:text=Cantidad%20de%20Dinero%20que%20una,de%20transferencia%2C%20alquileres%20y%20dem%C3%A1s>

54. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Código de Ética para la investigación, 2019. [Internet] [consultado el 10 de octubre del 2020]. Disponible en:

<https://www.uladech.edu.pe/images/stories/universidad/documentos/2019/codigo-de-etica-para-la-investigacion-v002.pdf>

http://repositorio.uladech.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/17791/ADULTO%20MADURO_PULIDO_RODRIGUEZ_CAMILA_YASSUMY.pdf?sequence=1

55. Soriano A. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de shiqui – cátaç, 2020 [Internet]. Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2020. [consultado el 15 de mayo del 2021]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16776/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_SORIANO_CORONEL_AMY_MINERVA.pdf?sequence=1&i

sAllowed=y

56. Raffino M. ¿Qué es un estilo de vida?. [Internet]. Argentina: Concepto.de.

[consultado el 27 de mayo del 2021]. Disponible en:

<https://concepto.de/estilo-de-vida/>

57. Cerón C. Universidad y Salud [Internet]. Colombia: Scielo [consultado el

20 de octubre del 2021]. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-

[71072012000200001](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001)

58. Seclén S. Diabetes Mellitus en el Perú: hacia dónde vamos [Internet].

Perú: Scielo; 2015. [consultado el 8 de setiembre del 2021]. Disponible en:

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v26n1/a01v26n1.pdf>

59. ESSALUD. Una vida saludable es posible [Internet]. Sociedades

Operadoras de Salud [consultado el 20 de setiembre del 2021]. Disponible en:

<https://vmtsalud.com.pe/noticias/una-vida-saludable-es-posible>

60. EFSA. Valores nutricionales [Internet]. 2021 [consultado el 20 de

setiembre del 2021]. Disponible en:

<https://www.efsa.europa.eu/es/topics/topic/dietary-reference-values>

61. NIH. La actividad física y el corazón [Internet]. España; 2021 [consultado el 20 de

setiembre del 2021]. Disponible en:

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el->

[corazon#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20todo,pocos%20ejemplos%](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20todo,pocos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.)

[20de%20actividad%20f%C3%ADsica.](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20todo,pocos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.)

62. Legrá M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud [Internet].

Cuba: Scielo; 2010[consultado el 20 de setiembre del 2021]. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009#bajo

63. Sabater V. La teoría de la autorrealización: la clave del potencial humano

[Internet]. Madrid, Valencia: Scielo; 2011[consultado el 20 de setiembre del 2021].

Disponible en:

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autorrealizacion-la-clave-del-potencial-humano/>

64. Fundación Iberoamericana. Relaciones interpersonal [Internet] ;

2011[consultado el 21 de setiembre del 2021]. Disponible en:

<https://www.downciclopedia.org/desarrollo-personal/relaciones-interpersonales/875-importancia-de-las-relaciones-interpersonales.html>

65. Mayo Clinic. Manejo del estrés: Analiza tu reacción al estrés. [Internet].

2021[consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en:

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

66. Huamachumo R. Estilo de vida y factores biosocioculturales en el adulto.

asentamiento humano juan bautista. nuevo chimbote, 2015. [Internet]. Chimbote,

Perú; 2017[consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/21554/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_HUAMANCHUMO_TORREJON_ROSITA_DE_SANTA_MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

67. Vernaza P, Villaquiran A, Paz C, Ledezma B. Riesgo y nivel de actividad

física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. Rev Salud

Pública [Internet]. 2017 [citado 2020 Mar 27];19: 624–30. Disponible en:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v19n5/0124-0064-rsap-19-05-00624.pdf>

68. Sarbia M, Vásquez L, Nápoles N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. [Internet]. Cuba: Scielo; 2020. [consultado el 9 de setiembre del 2021]. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006

69. Planned Parenthood. Sexo e identidad de género [Internet]; 2020.

[consultado el 15 de mayo del 2021]. Disponible en:

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/identidad-de-genero/sexo-e-identidad-de-genero>

70. Diccionario médico. Edad [Internet] Clínica Universidad de Navarra 2020.

[consultado el 15 de mayo del 2021]. Disponible en:

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/edad>

71. Gaspar L. Estilo De Vida Y Factores Biosocioculturales En Adultos

Mayores en el Centro Poblado La Villa_ Sayan, 2015 [Internet]. Perú: Universidad católica los ángeles de Chimbote; 2018. [Consultado el 15 de noviembre del 2021].

Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/6297/ESTILO_DE_VIDA_FACTORES_GASPAR_COLLAZOS_LUISA_NANCY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

72. Chavez N. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto mayor, asentamiento humano santa rosa del sur, chimbote, 2015. [Internet]. Chimbote, Perú:

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2017. [consultado el 20 de octubre

del 2021]. Disponible en:

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

73. Eustat. Nivel de instrucción [Internet].2016. [consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en:

https://www.eustat.eus/documentos/opt_1/tema_276/elem_11188/definicion.html

74. García A. Religión. [Internet].Economipedia; 2020. [consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en:

<https://economipedia.com/definiciones/religion.html>

75. Lavado K. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto. centro penitenciario cambio puente. chimbote, 2015. [Internet]. Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018. [consultado el 22 de octubre del 2021]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2496/ADULTO_%20ESTILO_DE_VIDA_LAVADO_PEREZ_%20KITSUI_MABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

76. Palacios N. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del distrito de llama- piscobamba, 2018. [Internet]. Huaraz, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2018. [consultado el 22 de octubre del 2021]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3345/ADULTOS_ESTILO_DE_VIDA_PALACIOS_MIRANDA_NUEVA_GRABIELA.pdf?sequence=

4&isAllowed=y

77. Coronado J. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto de la asociación vista alegre de pocollaytacna, 2016. [Internet]. Tacna, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2020. [consultado el 20 de octubre del 2021].

Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2310/ESTILO_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_DEL_ADULTO_CORONADO_SOSA_%20JONATHAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

78. Del sol Software. Estado Civil. [Internet]; 2020. [consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en:

<https://www.sdelsol.com/glosario/estado-civil/>

79. De conceptos. Concepto de Ocupación. [Internet]; 2016. [consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en:

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

80. Banrepcultural. Ingresos. [Internet] Colombia. [consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en:

<https://enciclopedia.banrepcultural.org/index.php/Ingresos>

81. INEI. En las últimas 7 décadas economía peruana creció a un promedio anual de 3,8%. [Internet]. Perú; 2019. [Consultado el 18 de octubre del 2021].

Disponible en:

<http://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-las-ultimas-7-decadas-economia-peruana-crecio-a-un-promedio-anual-de-38-12180/>

82. Chuman K. Estilos de vida y factores biosocioculturales en adulto maduro.

Asentamiento humano Vista al Mar II – Nuevo Chimbote, 2015. [Internet]. Chimbote: Universidad católica los ángeles de Chimbote; 2018. [Consultado el 16 de junio del 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/4000>

83. Bolivar P. Estilo de vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro. Pueblo Joven el Progreso_Chimbote, 2018. [Internet]. Chimbote: Universidad católica los ángeles de Chimbote; 2020. [Consultado el 16 de junio del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19173/ADULTOS_MAYORES_ESTILO_DE_VIDA_BOLIVAR_ZAMUDIO_PIERA_MIROSLAV_A_PATRICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

84. Valentin E. Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto. asentamiento humano, maria idelsa aguilar de álvarez, nuevo chimbote, 2015 [Internet]. Chimbote, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2020. [consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/16627/FACTOR%20BIOSOCIOCULTURAL_ADULTO_VALENTIN_CHIROQUE_ELNA_MARISE_F.pdf?sequence=1&isAllowed=y

85. Etecé. Estilo de vida. [Internet] Concepto; 2021. [consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://concepto.de/estilo-de-vida/>

86. Vital.Seguro. Factores que influyen en la salud: Conócelos todos. [Internet]; 2020. [consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en: <https://www.vitalseguro.com/blog/salud/factores-que-influyen-en-la-salud/>

87. Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres.
- ¿A qué nos referimos cuando hablamos de “sexo” y “género”? [Internet]. México; 2016. [consultado el 20 de octubre del 2021]. Disponible en:
<https://www.gob.mx/conavim/articulos/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-sexo-y-genero>
88. Aparicio M. ¿Tiene influencia el género en la salud?. [Internet]. Madrid, España: Lamarea.com; 2013. [consultado el 22 de octubre del 2021]. Disponible en:
<https://www.lamarea.com/2013/12/11/tiene-influencia-el-genero-en-la-salud/>
89. Significados.com. Que es adultez. [Internet]. 2021. [consultado el 22 de octubre del 2021]. Disponible en:
<https://www.significados.com/aduldez/>
90. Alorda C. Adultez. [Internet]. Enfermería Virtual.com; 2021 [consultado el 23 de octubre del 2021]. Disponible en:
https://www.infermeravirtual.com/esp/situaciones_de_vida/aduldez
91. Morales A. Estilos de vida y Factores Biosocioculturales del Adulto Mayor. Asentamiento Humano Fraternidad _Chimbote, 2020. [Internet]. Chimbote: Universidad católica los ángeles de Chimbote; 2020. [Consultado el 16 de junio del 2021]. Disponible en:
http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/20322/ADULTO_MAYOR_ESTILOS_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIOCULTURALES_MORALES_ELIAS_ALBERTO_JAVIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y
92. Revilla F. Estilos de Vida y Factores biosocioculturales de los Adultos del

distrito de Jangas-Huaraz. [Internet]. Chimbote: Universidad católica los ángeles de Chimbote; 2020. [Consultado el 16 de junio del 2021]. Disponible en:

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/1917>

93. Reyes R. Parte III Factores Culturales y Desarrollo cultural comunitario [Internet]. Eumed.; 2020. [Consultado el 1 de noviembre del 2021]. Disponible en:

<https://www.eumed.net/libros->

[gratis/2011c/985/factores%20culturales%20y%20desarrollo%20cultural.html](https://www.eumed.net/libros-gratis/2011c/985/factores%20culturales%20y%20desarrollo%20cultural.html)

94. Gobierno Vasco. Definiciones utilizadas en el censo del mercado de trabajo [Internet]. España. [Consultado el 1 de noviembre del 2021]. Disponible en:

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/5873/es_2266/adjuntos/CMTOferta2002Doc.4.Definiciones.pdf

95. Marín M. La falta de educación mata. [Internet]. EE.UU : El Mundo; 2015.[Consultado el 4 de noviembre del 2021]. Disponible en:

<https://www.elmundo.es/salud/2015/07/09/559d6caa268e3ed9428b458d.html>

96. Villajuan M. Estilos de vida y Factores Biosocioculturales en el Adulto Maduro. Pueblo Joven Miraflores Alto _ Sector A _ Chimbote, 2018. [Internet]. Chimbote: Universidad católica los ángeles de Chimbote; 2020. [Consultado el 16 de junio del 2021]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/17730/ADULTO_MADURO_VILLAJUAN_%20GRANDE_%20MARIA_%20ISABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

97. Llontop M. Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales Del Adulto.

Asentamiento Humano Costa Verde - Nuevo Chimbote, 2016. [Internet]. Perú: Universidad católica los ángeles de Chimbote; 2018. [Consultado el 16 de junio del 2021]. Disponible en:

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8557/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_LLONTOP_ZENA_MARIA_VICTORIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

98. COE. INT. Religión y creencias [Internet]; 2021. [consultado el 10 de noviembre del 2021]. Disponible en:

<https://www.coe.int/es/web/compass/religion-and-belief>

99. Trujillo E. Estado Civil. [Internet]. Economipedia; 2020. [Consultado el 15 de noviembre del 2021]. Disponible en:

<https://economipedia.com/definiciones/estado-civil.html>

100. Wikiestudiantes. Ord. Ocupación Laboral. [Internet]; 2013. [Consultado el 15 de noviembre del 2021]. Disponible en:

<https://www.wikiestudiantes.org/ocupacion-laboral/>

101. Banrepcultural. Ingresos [Internet]. Colombia; 2021. [Consultado el 18 de noviembre del 2021]. Disponible en:

<https://enciclopedia.banrepcultural.org/index.php/Ingresos>

ANEXO N° 1



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



ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

AUTOR: Walker, Sechrist, Pender

Modificado Por: Díaz R., Reyna E., Delgado R. (2019)

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

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA: N = 1

A VECES: V = 2

FRECUENTEMENTE: F = 3

SIEMPRE: S = 4

En el ítem 25, el criterio de calificación, el

puntaje es al contrario

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

PUNTAJE MÁXIMO: 100

puntos

75 a 100 puntos saludable.

25 a 74 puntos no saludables.



ANEXO 2
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
CUESTIONARIO SOBRE FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LA
PERSONA ADULTA
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

AUTOR: Reyna E Reyna E (2013)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Iniciales o seudónimo del nombre de la persona:

A) FACTORES BIOLÓGICOS

1. Marque su sexo

- a) Masculino
- b) Femenino

2. ¿Cuál es su edad?

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

B) FACTORES CULTURALES:

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

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

4. ¿Cuál es su religión?

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

B) FACTORES SOCIALES:

5. ¿Cuál es su estado civil?

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

6. ¿Cuál es su ocupación?

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

7. ¿Cuál es su ingreso económico?

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

ANEXO 3

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 1	0.35	
Ítems 2	0.41	
Ítems 3	0.44	
Ítems 4	0.10	(*)
Ítems 5	0.56	
Ítems 6	0.53	
Ítems 7	0.54	
Ítems 8	0.59	
Ítems 9	0.35	
Ítems 10	0.37	
Ítems 11	0.40	
Ítems 12	0.18	(*)
Ítems 13	0.19	(*)
Ítems 14	0.40	
Ítems 15	0.44	
Ítems 16	0.29	
Ítems 17	0.43	
Ítems 18	0.40	

Ítems 19	0.20	
Ítems 20	0.57	
Ítems 21	0.54	
Ítems 22	0.36	
Ítems 23	0.51	
Ítems 24	0.60	
Ítems 25	0.04	(*)

Si $r > 0.20$ el instrumento es válido. (*) Se creyó conveniente dejar ítems por su importancia en el estudio.

ANEXO 4

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 5



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTAS (Ciencias Médicas y de la Salud)

Estimado/a participante

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por **María Cristina Alva Bazán** que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada

ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020

La entrevista durará aproximadamente 5 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: mariaalvabzan@gmail.com o al número **924879290**.

Así como con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad, al correo electrónico escuela_enfermeria@uladech.edu.pe.

Complete la siguiente información en caso desee participar:

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

ANEXO 6
AUTORIZACIÓN

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

**Solicito: Autorización para realizar encuesta
en Pueblo Joven Pueblo Libre.**

**SEÑOR: Juan Saavedra Teniente Gobernador de Pueblo Joven
Pueblo Libre.**

Yo, **María Cristina Alva Bazán**, identificada con el **DNI N°71468800**,
domiciliada en Prolongación Espinar 1136 Pueblo Joven Pueblo Libre,
del distrito de Chimbote, me presento ante con el debido respeto y digo.

Que, soy estudiante de la Facultad de Enfermería de la Universidad
Católica Los Ángeles de Chimbote ULADECH sede central, me dirijo
ante usted Señor Teniente Gobernador para pedirle Autorización para
realizar encuesta en Pueblo Joven Pueblo Libre, puesto que es un
requisito para poder elaborar mi proyecto de tesis, por eso recurro ante
usted para que pueda autorizar dicha petición.

Conocedora de su alto espíritu de comprensión, no dudo que usted
accederá a mi petición.

Atentamente.

Chimbote, Octubre 2020.



María Cristina Alva Bazán
DNI N°71468800



Juan Saavedra
Teniente Gobernador

ANEXO 7



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

DECLARACIÓN DE COMPROMISO ÉTICO Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento denominado declaración de compromiso ético y no plagio el autor(a) del presente trabajo de investigación titulado: ESTILO DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN ADULTOS DEL PUEBLO JOVEN PUEBLO LIBRE DISTRITO CHIMBOTE – SANTA, 2020. Declaro conocer las consecuencias por la infracción de las normas del Reglamento de Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en todos los casos se ha incorporado la cita y referencias respectivas conforme orienta las normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento profesionales –RENATI; que exigen veracidad y originalidad de todo trabajo de investigación, respeto a los derechos de autor y la propiedad intelectual. Asimismo, cumpro con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Alva Bazán", written over a horizontal line.

Alva Bazán María Cristina
DNI N°: 71468800

ALVA BAZAN MARIA CRISTINA

INFORME DE ORIGINALIDAD

1 % 
INDICE DE SIMILITUD

0%
FUENTES DE INTERNET

0%
PUBLICACIONES

1 %
TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1 Submitted to Universidad del Istmo de Panamá <1 %
Trabajo del estudiante

2 www.eurosporthealth.eu <1 %
Fuente de Internet

3 Submitted to Colegio Sebastián de Benalcázar <1 %
Trabajo del estudiante

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias Apagado

Excluir bibliografía

Apagado