



---

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE**

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

**PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE  
Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL  
ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO  
ROSA DE GUADALUPE-DISTRITO VEINTISÉIS  
DE OCTUBRE- PIURA, 2020.**

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

**AUTORA**

**DOMINGUEZ HERRERA, KATERINE DEL PILAR**

**ORCID: 0000-0002-3637-5918**

**ASESORA**

**REYNA MÁRQUEZ, ELENA ESTHER**

**ORCID: 0000-0002-4722-1025**

**PIURA – PERÚ**

**2023**

## **2. EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTORA**

Dominguez Herrera, Katerine del  
Pilar

ORCID: 0000-0002-3637-5918

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

### **ASESORA**

Reyna Márquez, Elena Esther  
ORCID: 0000-0002-4722-1025

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad  
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 DEL JURADO Y ASESOR

---

Dr. Juan Hugo Romero Acevedo

Presidente

---

Mgtr. Ana Cerdán Vargas

Miembro

---

Mgtr. Fanny Rocio Ñique Tapia

Miembro

---

Mgtr. Elena Esther Reyna Márquez

Asesora

#### **4. AGRADECIMIENTO**

**A mi familia:** Por su constante apoyo emocional y económico para la culminación de esta investigación.

**Docentes asesores:** Por brindarme la asesoría necesaria para desarrollar esta investigación y su apoyo educativo constante.

**Al presidente de la comunidad y población:** Por su apoyo brindado en la aplicación de los cuestionarios necesarios en esta investigación y disponibilidad de tiempo, mi gratitud hacia los pobladores de esta comunidad.

Nunca dejar de soñar y ser feliz constantemente, un placer de la vida.

Katerine

## **DEDICATORIA**

### **A Dios**

Por su apoyo espiritual y fortaleza brindada durante mi vida, además por su protección y acompañarme en todo momento.

### **A mí familia:**

Por su ayuda, amor, comprensión que me brindan en todo momento. Gracias a su infinito apoyo en mi vida y convertirse en el motivo de mi existencia, junto a ustedes mi vida es maravillosa, feliz y única.

### **A mí persona**

Por no rendirse a pesar de los obstáculos y con el objetivo claro de realizar el plan de Dios

## 5.ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
1. Carátula.....	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 Abstract.....	x
I. Introducción.....	1
II. Revisión de literatura .....	8
2.1 Antecedentes.....	8
2.2 Bases Teóricas de la investigación.....	12
III. Hipótesis.....	25
IV. Metodología.....	26
4.1 Diseño de la investigación.....	26
4.2 Población y muestra.....	26
4.3. Definición y operacionalización de las variables e indicadores .....	27
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
4.5 Plan de análisis.....	33
4.6 Matriz de consistencia.....	35
4.7 Principios éticos .....	38
V. Resultados .....	39
5.1 Resultados .....	39
5.2 Análisis de los resultados.....	45
VI. Conclusiones.....	64
VII.Recomendaciones .....	65
Referencias bibliográficas.....	66
Anexos .....	80

## 6. ÍNDICE DE TABLAS

**Pág.**

<b>TABLA 1</b> PROMOCIÒN DEL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO DEL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE- DISTRITO VEINTISÈIS DE OCTUBRE -PIURA 2020.....	39
<b>TABLA 2</b> FACTORES PERSONALES BIOLÒGICOS DEL ADULTO DEL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE-DISTRITO VEINTISÈIS DE OCTUBRE -PIURA 2020.....	40
<b>TABLA 3</b> PROMOCIÒN DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÒGICOS DEL ADULTO DEL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE-DISTRITO VEINTISÈIS DE OCTUBRE -PIURA 2020.....	42

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
<b>GRÁFICO 1</b> ESTILO DE VIDA DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE- DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE-PIURA 2020.....	39
<b>GRÁFICO 2</b> SEXO DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE- DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE-PIURA 2020.....	40
<b>GRÁFICO 3</b> EDAD DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE- DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE-PIURA 2020.....	41
<b>GRÁFICO 4</b> ENFERMEDAD CRÓNICA DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE- DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE -PIURA 2020.....	41
<b>GRÁFICO 5</b> FACTOR BIOLÓGICO SEXO Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE- DISTRITO VEINTISEÍS DE OCTUBRE-PIURA 2020.....	43
<b>GRÁFICO 6</b> FACTOR BIOLÓGICO EDAD Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE- DISTRITO VEINTISEÍS DE OCTUBRE-PIURA 2020.....	43

**GRÀFICO 7** FACTOR BIOLÓGICO ENFERMEDAD CRÓNICA Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE-DISTRITO VEINTISÈIS DE OCTUBRE-PIURA 2020.....44

## 7.Resumen

El presente estudio sobre promoción de estilo de vida saludable y factores personales biológicos realizado a los adultos del asentamiento humano Rosa de Guadalupe- distrito Veintiséis de Octubre- Piura 2020. Es diseño correlacional con doble casilla, su objetivo general fue determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe- distrito Veintiséis de Octubre –Piura 2020. La muestra fue no probabilística por conveniencia y estuvo conformada por 100 adultos. Se aplicó dos cuestionarios sobre estilos de vida saludable y factores personales biológicos; se utilizó la entrevista y observación. La información recolectada se procesó en el programa de Microsoft Excel para su respectivo análisis; donde se obtuvieron los siguientes resultados: el 67% adultos tienen estilos de vida no saludable, 33% presentan un estilo de vida saludable, 78% son mujeres, 67% son adultos jóvenes, 13% presenta colesterol- triglicéridos, 5% presenta diabetes Mellitus. Concluyendo que más de la mitad tienen un estilo de vida no saludable, menos de la mitad presentan diabetes, hipertensión arterial y colesterol-triglicéridos; así mismo al aplicar la prueba chi cuadrado con 95% de confiabilidad y un  $p < 0.05$  de significancia se afirma que existe relación significativa entre las variables factor personal biológico: enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, colesterol-triglicéridos) y estilos de vida y no existe relación entre las variables factores personales biológicos: sexo, edad y estilo de vida.

Palabras claves: Adulto, biológicos ,factores ,estilo ,promoción

## Abstract

The present study on the promotion of a healthy lifestyle and personal biological factors carried out on adults from the Rosa de Guadalupe human settlement- Veintisés de Octubre district- Piura 2020. It is a correlational design with double box, its general objective was to determine the association between the promotion of the healthy lifestyle and the biological personal factors of the adult in the human settlement Rosa de Guadalupe-district Veintisés de Octubre - Piura 2020. The sample was non-probabilistic for convenience and consisted of 100 adults. Two questionnaires on lifestyles were applied healthy and biological personal factors ; interview and observation were used. The collected information was processed in the Microsoft Excel program for its respective analysis; where the following results were obtained: 67% adults have unhealthy lifestyles, 33% have a healthy lifestyle, 78% are women, 67% are young adults, 13% have cholesterol-triglycerides, 5% have diabetes mellitus .Concluding that more than half have an unhealthy lifestyle, less than half have diabetes, high blood pressure and cholesterol-triglycerides; Likewise, when applying the chi-square test with 95% reliability and a  $p < 0.05$  significance, it is affirmed that there is a significant relationship between the personal biological factor variables: chronic diseases (diabetes, hypertension, cholesterol-triglycerides) and lifestyles and not there is a relationship between the variables personal biological factors: sex, age and lifestyle.

Keywords: Adult, biological, factors,promotion, style

## **I. INTRODUCCIÓN**

Esta investigación se realizó en adultos del asentamiento humano Rosa de Guadalupe- distrito Veintiséis de Octubre- Piura, siendo un grupo vulnerable por su ubicación y condición de vida ,se ha considerado que estos grupos están en riesgo de enfermar por presencia de diversos factores de riesgo como: educación, ambiente, condiciones básicas de vivienda, crianza y cultura, es de vital importancia contribuir al conocimiento para el fomento de actividades en salud que busquen lograr una mejor calidad de vida en estos pobladores y comunidades de características similares.

El ser humano se encuentra en riesgo de enfermar por diferentes factores extrínsecos como: organismos microscópicos (bacterias, hongos, protozoarios, etc.) y virus, puede estar condicionado por conductas u hábitos que ha desarrollado en la trayectoria de su vida. Este término se ha designado estilos de vida que pueden ser saludables y no saludables; existe un estilo de vida nocivo para el individuo y abarca: inactividad, excedentes de bebidas alcohólicas, ausencia de actividad física, alimentación sobranante en grasas saturadas, sodio, comidas rápidas pueden contribuir al inicio de enfermedades crónicas (diabetes mellitus, hipertensión arterial, etc.) que son dañinos en la salud del adulto (1).

El informe de las Américas indica que las enfermedades crónicas son responsables de cuatro de cada cinco personas que fallecen a causa de estas enfermedades, pero pueden aumentar debido al aumento de la población, envejecimiento, exposición del ambiente y factores de riesgo (consumo de alcohol, tabaco, presión alta y sobrepeso); asimismo el 35% se presentaron en

personas de 30-70 años y se estima que en América los adultos a partir de 18 años ya presentan diabetes y se ha triplicado durante (2007-2017) (2).

A nivel mundial las Américas presentan un avance en enfermedades infecciosas ocasionadas por modificaciones en los estilos de vida, ambiente, migraciones, estos cambios pueden originar el desarrollo de seres patógenos, microscópicos.

Entre los años 2010-2013 se han registrado las fundamentales razones que han originado muertes y son las siguientes: cardiopatías isquémicas, diabetes, enfermedad vascular cerebral, Alzheimer (2).

Se incluyen también estas enfermedades como la demencia, homicidios, accidentes de tránsito en diferentes edades desde los 10 años hasta los 65 años.

Existe un estudio que indica sobre la esperanza de vida a nivel mundial que se ha incrementado considerablemente a razón de 3 años desde el año 2000 hasta el 2015, con respecto a Latinoamérica y el Caribe la esperanza de vida fue de 74,5 años y en Norteamérica fue de 79,2 años(2).

La organización mundial de la salud (OMS) (2) propone mantener estilos de vida saludable que permitan estar sano, gozar de vitalidad y lograr tener comunidades saludables. Existen otros elementos que colaboran para que un ser humano mantenga un estilo de vida no saludable a consecuencia e influencia por: escasez, desconocimiento, falta de interés; por consiguiente, se considera vital la participación de atención primaria en salud para el impulso de estilos de vida .la población adulta es fundamental ya que constituyen la sociedad activa, trabajadora que coopera al progreso de la nación; por consiguiente, se considera vital mantener este sector sano.

Los factores biológicos incluyen la biología humana que incorpora íntegramente los sucesos asociados con la salud física y mental que se expresan en las personas como resultado de su constitución orgánica. Diversas investigaciones afirman que hay desemejanza en la constitución física y funcionamiento corporal del ser humano que dan lugar a disimilitud en el nivel de salud, en las formas de enfermar y morir. La percepción androcéntrica ocasiona que éstas disimilitudes no se consideren en las investigaciones en salud y puede incurrir en sesgos que provocan desigualdades en salud (3).

A nivel nacional fue aplicada una encuesta por Datum relacionada a vida saludable en el 2019 ;donde se consiguieron estos resultados: respecto a la noción de una vida saludable el 68% considera alimentarse sano ,el 58% indica realizar deporte, el 56% indica convivencia familiar, así mismo 75% indica que es difícil tener una vida saludable ,donde el 25% afirma que sucede porque implica mayor gasto de dinero, además el 19% considera falta de tiempo y el 12% opinan que los alimentos de consumo rápido son más alcanzables(4).

Así mismo en esta indagación de Datum se incluyen los siguientes resultados: 6 de 10 se autoconsideran seres humanos “saludables”, se interesan más por su salud, realizan visitas frecuentes a los médicos a diferencia de quienes se valoran escasamente saludables; además consumen medicamentos con prescripción médica. Así mismo disfrutan tres comidas al día: desayuno, almuerzo y cena, la mayoría no realiza régimen alimenticio, el 70% realizan una actividad física y en menor proporción es realizado por mujeres y adultos mayores, el 74% afirma convivir con estrés y no relacionan el estrés con su estado de salud (4).

Se afirma que más de la mitad de las muertes y carga de enfermedad en los peruanos son consecuencias de las enfermedades crónicas, por ello debe ser reconocida la salud como un derecho de toda persona, la decisión es individual para optar por una vida saludable; sin embargo, deben contribuir los medios de comunicación hacia el estímulo de estos estilos de vida, por ejemplo, con la difusión de octógonos que tienen los productos. A través de la protección de la salud y previsión de enfermedades, se busca actuar en los medios determinantes de las enfermedades crónicas para restablecer el control de la salud y acoger hábitos saludables (5).

En la región Piura la mayoría de su población no adopta estilos de vida saludables a consecuencia por distintos elementos extrínsecos y intrínsecos. A través de la encuesta demografía y de salud familiar 2018, se considera a la región Piura que sus habitantes presentan sobrepeso y se localiza en décimo puesto, el 58.2% de personas mayores de 15 años sufren de estos problemas en salud como son las enfermedades crónicas, las personas están predispuestos a padecer otras enfermedades como: diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cáncer manifiestan los expertos (6).

Los especialistas del centro nacional de alimentación y nutrición del instituto nacional de salud del Perú indican que es importante impulsar buenos comportamientos alimentarios y estilos de vida saludables que ayudan a lidiar estas enfermedades crónicas prevenibles de la misma forma que lo describe la guía alimentaria para la sociedad peruana; así mismo mantener un peso adecuado ayudará a disminuir el riesgo de padecimiento de las enfermedades crónicas (7).

Respecto al estudio el asentamiento humano Rosa de Guadalupe se encuentra bajo la jurisdicción del distrito Veintiséis de Octubre- Piura, está ubicado por el Norte: asentamiento humano Aledaños Kurt Berth, por el Sur: asentamiento humano el Condado; así mismo hacia el Este: ampliación Aledaños Kurt Berth y por el Oeste: asentamiento humano Jesús Nazareno. Fue creado el 24 de septiembre del 2011 y se realiza su aniversario anualmente en esta fecha , aunque ante esta pandemia el presente año no se ha realizado esta festividad. En este asentamiento humano viven 700 familias, hay 22 manzanas en el sector, Tienen luz eléctrica permanente de Enosa y luz provisional, un sector tiene conexión de agua domiciliaria.

Otro grupo de la población compran el agua, no hay alcantarillado, las casas generalmente son de material rústico (palos, madera, triplay, calamina), suelo(arena) y un pequeño porcentaje tienen viviendas de material noble y piso de cemento. Respecto a su organización existe la JUVECO (Junta vecinal comunal) que está conformada por presidente, vicepresidente, tesorero, vocal, presidente ambiental. Existió hace 2 años un PRONOEI provisional en la comunidad, no hay un centro de salud en el lugar; sin embargo, la población realiza su atención en la posta médica cercana como es el EE. SS San Sebastián. Se encuentra cerca el terminal del transporte público U-11. En el asentamiento humano viven niños, infantes, adultos, mujeres gestantes y adultos mayores.

En el presente estudio se propuso la siguiente interrogante de investigación: ¿Existe asociación entre la promoción de estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe-distrito Veintiséis de Octubre- Piura,2020? y el objetivo que

direcciona está investigación: Determinar la asociación entre la promoción de estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe-distrito Veintiséis de Octubre -Piura,2020.

Así mismo presenta los siguientes objetivos específicos: Establecer el nivel de promoción del estilo de vida saludable del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe- distrito Veintiséis de Octubre- Piura, como segundo objetivo es describir los factores personales biológicos del adulto y como último objetivo explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe- distrito Veintiséis de Octubre- Piura.

Se realizó la indagación para exponer y analizar si existe relación entre el estilo de vida saludable y los factores personales biológicos de este sector de habitantes de Piura , es fundamental reconocer esta relación de asociación que permite presentar sugerencias para impulsar un estilo de vida sano imprescindible para aumentar la salud de estos habitantes piuranos; siendo este grupo frágil que habitan en un asentamiento humano dónde existe carencia de recursos básicos que influyen de manera directa sobre el estilo de vida del habitante ,se analizó para resaltar y fomentar la calidad de vida de estos moradores.

La investigación de igual forma se encuentra abocada al personal del centro de salud donde es atendida la comunidad siendo un referente para brindar estrategias dentro de la población adulta que ayuden a mejorar su salud , del mismo modo es un referente a los lideres de la comunidad para la elaboración

de propuestas junto a la orientación continúa del personal de salud y propiciar una vida saludable dentro este grupo de la población; además será un referente para otras investigaciones posteriores realizadas en el campo de la profesión de enfermería en busca de cambios para promocionar una vida saludable.

Estudio con enfoque cuantitativo, con diseño correlacional en donde se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia de 100 personas adultas y para la recolección de datos se utilizó la entrevista y como instrumentos, cuestionarios debidamente validados, para el procesamiento de los datos se utilizó el programa SPSS y para la estadística inferencial, la prueba de independencia de criterios Chi cuadrado. Los resultados obtenidos fueron que el 67% presentan un estilo de vida no saludable; en relación a los factores personales biológicos, el 78 % son de sexo femenino, el 67% son adultos jóvenes , el 72% manifiesta no tener ninguna enfermedad crónica . Se concluyó que no existe relación entre los factores personales biológicos: Sexo, edad con la variable estilo de vida y existe relación entre el factor personal biológico : enfermedades crónicas y el estilo de vida.

## II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

### 2.1 Antecedentes

#### A Nivel Internacional:

Mebarack M et al.(8), en su estudio cooperativo “Estilos de vida saludable en adultos jóvenes damnificados por inundación 2018” tiene como objetivo general caracterizar sus estilos de vida ;la muestra fue aleatoria comprendiendo 500 habitantes 20-40 años que residen en municipio Campo de la cruz – departamento Atlántico – Colombia; se utilizó el cuestionario sobre prácticas y creencias sobre estilos de vida que aborda 6 dimensiones de estilos de vida: actividad física, autocuidado, Ocio, alimentación, consumo de alcohol, tabaco , sueño y chequeos médicos. Los resultados fueron: menos del 10% consume drogas, la mayoría evita el consumo de alcohol, menos de la mitad consumen cigarrillo,29% realiza ejercicio; finalmente se sugiere brindar insumos para el desarrollo en la promoción de estilos de vida saludable de la población de los jóvenes.

Mendoza M et al.(9),en su indagación cooperativa designada “Estilos de vida, autoeficacia, consumo de alcohol y tabaco en trabajadores del municipio del Marqués Querétaro Enero-Junio 2018“ ,es diseño correlacional y tiene como objetivo determinar la relación del perfil de estilo de vida con autoeficacia y consumo de alcohol y tabaco en los trabajadores; se utilizó el cuestionario estilo de vida promotor de la salud, la escala de autoeficacia general y una cédula de consumo de alcohol y tabaco; se obtuvieron los siguientes resultados:71,6% son del sexo femenino, adultos medios ,presentan glucosa de 85.8mg/dl,presión arterial 115,40 sistólica y 74,4 mm/hg diastólica y autoeficacia de 54.3%,61,7%

han consumido alcohol y 44,40% consumió tabaco, por lo consiguiente se concluye que existe relación entre el estilo de vida y autoeficacia.

**A nivel Nacional:**

Echabautis A et al. (10), en su trabajo conjunto denominado “Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho,2019”. Esta investigación es correlacional y su objetivo fue determinar la relación que existen entre los factores biosocioculturales y los estilos de vida saludable. La muestra estuvo conformada por 60 pobladores y se utilizó el cuestionario PEPS II y presenta estos resultados: existe relación estadística entre las variables estilo de vida y género, en factor general existe relación entre estilos de vida y servicios de salud; así mismo en el factor cultural hay relación entre estilos de vida y nivel de instrucción. Concluyen que: los profesionales de salud dentro de sus intervenciones deben considerar la relación que existe en algunos factores biosocioculturales y estilos de vida.

Flores N. (11), en su estudio denominado “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del asentamiento humano Estrella del Nuevo Amanecer,la Joya –Arequipa, 2018”. Esta investigación es correlacional y su objetivo fue determinar si existe relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales, la muestra fueron 115 adultos y se aplicó el cuestionario referente a factores biosocioculturales y la escala de estilos de vida. Dentro de los resultados: el 15,7% tiene un estilo de vida saludable y un 84,3% no poseen un estilo de vida saludable,66.1% Posee una edad entre 36-59 años y el 25.2%

tienen instrucción secundaria incompleta y el 50.4% presenta un ingreso económico de s/600-1000 y concluye que no existe relación significativa en el estilo de vida respecto a la edad, grado de instrucción, sexo, religión, estado civil, ocupación y ingreso económico.

Castillo L.(12), en su investigación nombrada “estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Asentamiento Humano Señor de los Milagros - Chimbote, 2018”, es un estudio correlacional, tiene como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida y los factores biosocioculturales. La muestra fue de 250 adultos medios y se aplicaron dos cuestionarios: escala de estilos de vida y factores biosocioculturales ; así mismo se utilizó la entrevista y la observación. Siendo sus resultados: 52,1%(128) tienen un estilo de vida no saludable; 50,8%(127) son mujeres y presentan un estilo de vida no saludable; 16,4%(41) tienen instrucción primaria y tienen un estilo de vida no saludable. Concluye que existe relación significativa a través de la prueba chi cuadrado entre las variables estilos de vida y factores biosocioculturales sexo, grado de instrucción por lo contrario a ingreso económico y religión.

#### **A nivel Regional:**

Perez Y.(13), en su investigación titulada “estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto de Villa Viviate\_Sector Conchal \_Paita\_Piura, 2022” es un estudio cuantitativo, correlacional no experimental. Su objetivo fue determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto, su muestra fue de 282 adultos y se utilizaron 2 instrumentos : escala de estilo de vida y cuestionario sobre factores biosocioculturales ; además se utilizó la entrevista y observación. Presentó los

siguientes resultados : 63,48 % tiene un estilo de vida no saludable ;69.86% tienen una edad de 20-35 años ;55,67% recibieron educación secundaria y concluye que no existe relación significativa en las variables estilos de vida y factores biosocioculturales.

Sosa Y.(14), en su estudio nombrado “determinantes biosocioeconomicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del caserío San Jacinto – Catacaos -Piura,2021”,es cuantitativo,correlacional y su objetivo es determinar la relación entre los determinantes biosocioeconomicos y estilos de vida de la persona adulta del caserío San Jacinto – Catacaos, se utilizaron los cuestionarios: determinantes de la salud y estilo de vida ;asi mismo se utilizó la entrevista y observación .Su muestra fue de 100 adultos. Presentó los siguientes resultados: 56% son sexo femenino,47 % son adultos medios,45% tuvieron secundaria completa/incompleta ,62% presenta un ingreso menor a s/850,46% son adultos medios y tienen un estilo de vida no saludable; sin embargo se concluye que no hay relación estadísticamente entre los determinantes biosocioeconomicos y el estilo de vida .

Bayona J.(15), en su estudio denominado “estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el A.H Juan de Mori I etapa \_ Catacaos \_ Piura, 2022”es cuantitativo,correlacional y descriptivo de doble casilla ,siendo su objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y los factores biosocioculturales del adulto del A.H Juan de Mori I etapa \_ Catacaos, su muestra fue de 253 adultos y se aplicó los cuestionarios de : escala del estilo de vida y factores biosocioculturales ; asi mismo se utilizó la entrevista y observación. Presentó los siguientes resultados: 83,8% tienen un estilo de vida

no saludable; 69,96% tienen una edad de 36-59 años; 49 % son mujeres y tienen un estilo de vida no saludable; el 58,5 % son adultos medios y tienen un estilo de vida no saludable .Finalmente se concluye que no hay relación entre el estilo de vida y factores biológicos así mismo con los factores culturales y sociales.

## **2.2 Bases Teóricas de la investigación**

La investigación se sustenta en las teorías de las enfermeras Nola Pender y Dorotea Oren; siendo sus teorías de aceptación universal que indican sobre el modelo promoción de salud y autocuidado respectivamente donde resaltan la importancia de los estilos de vida saludable en la persona para una vida sana; estas teorías tienen influencia actualmente debido a que buscan explicar la respuesta y el comportamiento del ser humano.

La enfermera Nola Pender desarrollo el modelo de “Promoción de salud” ; fue una enfermera estadounidense y la característica principal de este modelo de prevención fue enfatizar aquellas medidas preventivas que las personas deben tomar para evitar las enfermedades. Este modelo describe los roles importantes de las enfermeras en ayudar a los pacientes a prevenir enfermedades mediante el cuidado propio y las decisiones inteligentes(16).

Desde muy pequeña Nola Pender deseo ser enfermera y poder ayudar a otras personas pero principalmente su anhelo fue que las personas cuiden de sí mismas; por ello dentro del modelo de promoción de la salud se busca tomar la delantera ante situaciones o dilemas en salud que puedan perjudicar en un futuro al ser humano y prevenirlas orientándose en la atención de salud; su modelo rescata la influencia que tiene el conocimiento sobre los comportamientos positivos que logren mejorar la salud de las personas y es

importante el rol de la enfermera dentro de la educación y promoción de salud a través del asesoramiento(17).

Se puede indicar que el modelo de promoción de la salud logra ser una contraparte complementaria de los modelos de seguridad de la sanidad hoy existentes. En su teoría define la salud como un estado dinámico eficiente en lugar de absolutamente la inexistencia de enfermedad. La promoción de la salud está dirigida a incrementar el grado de satisfacción del individuo, describiendo la índole multidimensional de las personas mientras interactúan internamente de su contexto para demandar la satisfacción. Este modelo se centra en tres áreas: Características y experiencias individuales, Cogniciones y afectos específicos del estilo y resultados conductuales (16).

En el modelo de promoción de salud existen subconceptos brindados que tratan de explicar el comportamiento de la persona como son:

Factores biológicos personales: predispuesto de la índole conductual y incluye el sexo ,edad, índice de masa corporal ,equilibrio ,facultad aeróbica y vigor.

factores psicológicos personales : autoestima, automotivación y contienda personal

factores socioculturales personales: raza, etnia ,educación y grado socioeconómico

Afecto relacionado con la actividad: si la motivación subjetiva es mayor se logra obtener cambios positivos

Comportamiento que promueve la salud : es una conducta orientada a lograr una salud optima y como resultado obtener bienestar y una vida útil (17).

Asi mismo dentro del modelo promoción de salud hay supuestos que declara la

conducta del ser humano como son: las personas reciben influencia del ambiente y su comportamiento se modifica con el tiempo ,buscan ajustar su conducta eficientemente, el personal de salud influye en el contexto interpersonal de las personas, el entorno -persona es fundamental su evaluación para este modelo ,la conducta precedente y las cualidades adquiridas y heredadas influyen en la difusión de un comportamiento que promociona la salud (17).

Finalmente; las personas pueden corregir los conocimientos ,medio interpersonal y físico para la adopción de conductas saludables; además el modelo de promoción de salud realiza hincapié sobre la influencia externa del medio interpersonal especialmente de las personas más allegadas como familiares ,amigos, personal de salud ; ya que sirve de modelo a la persona que lo observa y logra entender sus resultados de esa forma pueda adoptarlo y lograr tener el efecto deseado; del mismo modo indica la facilidad de ser aplicado a una comunidad para lograr promover un bienestar dentro de la sociedad (17) .

Así mismo la investigación se fortalece en la teoría del autocuidado propuesto por Dorothea Elizabeth Orem enfermera estadounidense que señala al autocuidado como participación activa del ser humano a su vida ,enfatisa la importancia del aprendizaje del autocuidado para lograr el objetivo dispuesto de preservar la salud; así mismo indica que es una decisión autónoma de la persona en busca de mejorar su salud, desarrollo y bienestar; además se establecen 3 categorías :universales(elementos físicos,psicológicos,sociales y espirituales ; debe existir equilibrio entre las demandas y actividades)

desarrollo y desviación de la salud( incluye etapa de la enfermedad, cambio de conducta en la enfermedad, antecedentes clínicos y tratamiento médico y quirúrgico) del mismo modo señala que los seres humanos tenemos la capacidad para desarrollar prácticas de autocuidado por decisión autónoma y influencia del conocimiento adecuado (18).

La noción de la teorista Dorothea Orem resalta la aptitud que tiene el ser humano para cuidar de sí mismo y a expresar lo mejor de ellos aun estando enfermos y lograr su independencia del personal de salud progresivamente ; dentro de la teoría del autocuidado existen requisitos y se clasifican de la siguiente forma:

Requisitos universales de cuidado: relacionado al funcionamiento del ser humano y son: acceso para el ingreso de aire, beber agua idóneamente , consumo de alimentos adecuados ,armonía entre descanso - actividad y proporción similar entre interacción y soledad(19).

Requisitos de autocuidado del desarrollo: se relacionan con los requisitos universales ante un suceso (19).

Requisitos de autocuidado de la desviación en la salud: se requieren ante una enfermedad o lesión; el ser humano debe ser sensato sobre su patología y cumplir con las reglas para el diagnóstico y guía para su rehabilitación; además aceptarse como una persona que está enferma y seguir el tratamiento médico(19).

Ambas teorías rescatan la importancia de tener hábitos saludables para lograr obtener una vida saludable; así mismo se rescata la aceptación y adquisición de hábitos saludables que puede optar el propio ser humano siendo consciente,

autónomo de su decisión y participe de su autocuidado. Es importante adquirir hábitos saludables ya que en el adulto le ayuda a preservar y conservar su salud; además ayuda a la prevención de enfermedades especialmente las de progresión lenta.

### **2.2.1 Bases conceptuales de la investigación**

Es imprescindible exponer los conceptos que son utilizados en la investigación para una mejor comprensión, dentro de ellos tenemos:

Se define “Promoción” y se encuentra dentro de las labores de prevención en salud realizadas por el primer nivel de atención es explorar acciones para optimizar la supervivencia de los habitantes y esto se logra gracias a la promoción de la salud. La promoción es entendida como las acciones y actividades necesarias para impulsar, ofertar un bien o prestación, incentivar o estimular alguna tarea o entorno(20).

La OMS(21) señala que la promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor gobierno de su propia sanidad, comprende una amplia variedad de intervenciones sociales y ambientales destinadas a amparar y resguardar la salud y la disposición de vida personal mediante la prevención y disolución de las causas primordiales de los problemas de sanidad, y no centrándose tan solo en el trato y alivio. La protección de la salud tiene un terceto de componentes esenciales: buena gobernanza sanitaria, aprendizaje sanitario y ciudades saludables.

Estilos de vida: son modelos de comportamientos de forma diaria que las personas han optado autónomamente o influencia exterior y situación socioeconómica; predomina la influencia de los componentes socioculturales y

cualidades personales del individuo; la OMS afirma que una óptima salud agrega vida a los años. El estilo de vida abarca diversos elementos: Alimentación, descanso y sueño, consumo de sustancias y bebidas, actividad física (22).

El individuo adulto si lleva una conducta de existencia desacertado o no favorable está expuesto a padecer diversas enfermedades, pero hay una condición específica de enfermedades que pueden emerger a consecuencias de estas conductas y son aquellas enfermedades que no se adquieren a través de un contagio, sino que se desarrollan en estos miembros adultos y pueden persistir durante su subsistencia denominadas enfermedades crónicas no transmisibles. Según la OMS las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) son de larga persistencia y por lo usual de graduación lenta y son las principales causas de mortandad en el planeta (23).

Es necesario tomar acciones que busquen promover un estilo de vida adecuado para mejorar la calidad de vida de la población, ya que una consecuencia de no tener un estilo de vida adecuado se convierte en el impulso obligatorio para el desarrollo de enfermedades degenerativas crónicas. La salud es considerablemente elemental para el progreso de un humano ,es el soporte primordial para que el sujeto pueda ejecutar sus actividades cotidianas y es un objetivo anhelado por todo individuo buscando su complacencia propia y colectiva para su familia; también constituye un agente significativo en la calidad de subsistencia del individuo .La OMS (24) define la salud un estadio de absoluta satisfacción natural, intelectual y social, y no exclusivamente la privación de afecciones o enfermedades.

La práctica de estilos de vida saludables es básica para gozar de buena salud y mejorar la calidad de vida, sin embargo, se modifica por conductas de riesgo y padecimiento de enfermedades, la alimentación equilibrada y el ejercicio son importantes para desarrollar un estilo de vida saludable; el ejercicio en los adultos ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial , cáncer y ayuda a controlar el peso, protege de la osteoporosis, eleva el ánimo ,disminuye el estrés ,ansiedad y eleva el autoestima(25).

Cada día hay más evidencia científica de que los comportamientos y los hábitos de vida condicionan no sólo la salud, sino la situación sanitaria de las poblaciones y los recursos destinados. La conducta personal en determinados aspectos influye enormemente en el binomio salud-enfermedad. Esta conducta se forma por decisiones personales y por influencias de nuestro entorno y grupo social y puede modificarse con la adecuada educación (26).

En la década de 1970 se introdujo en el vocabulario médico un tipo nuevo de enfermedad denominado estilo de vida nocivo. Hoy en día se considera que fumar tabaco, beber alcohol en exceso, comer demasiado o no hacer ejercicio y vivir en estado de estrés permanente son factores que predisponen a la enfermedad. Entre las actividades para tener un estilo de vida saludable tenemos: una alimentación balanceada, actividad física, consumo de dos litros de agua diaria, equilibrio mental (1).

Las decisiones que adoptamos día a día sobre cómo actuar y relacionarnos con nuestro entorno físico y social están influyendo directamente en nuestro estado de salud.Por ejemplo, si incorporamos la actividad física como una práctica

habitual en nuestra vida, desplazándonos a pie siempre que podemos o montando en bicicleta varias veces a la semana, ese hábito nos otorgará una ganancia de salud; en cambio, si se tiene una vida sedentaria, en la que el trabajo es poco activo y además si usamos siempre el vehículo para nuestros desplazamientos, estaremos perdiendo vitalidad (27).

La OMS(28) manifiesta que en la vejez mantener esos hábitos saludables es importante, gracias mantenimiento de la masa muscular mediante entrenamiento y una buena nutrición pueden ayudar a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad.

La OMS ha propuesto siete acciones modificables para tener un estilo de vida saludable que incluye:

Dieta: En una alimentación saludable se debe incluir todos los alimentos que se contemplan en la pirámide nutricional. El valor energético de la dieta debe ser de 30- 40 kcal por kilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de la dieta, las grasas han de ser un 30% y las proteínas no deben superar el 10% de la dieta. Además, la dieta diaria debe incluir unos 20-25 gramos de fibra vegetal (29).

La OMS (30) indica que la alimentación adecuada del adulto debe ser a base de frutas y verduras siendo 400 g(5 porciones), cereales integrales(avena, maíz, trigo y arroz moreno no procesado) ,legumbres(lentejas), frutos secos(nueces) y el consumo de azúcares libres(son aquellos que se añaden a los alimentos o bebidas ) deben ser de 50gr;también se considera menos del 30% del consumo de grasas no saturadas como son: proveniente del pescado, aguacate ,aceite de girasol, canola , soja, oliva y frutos secos)y el consumo de sal yodada debe ser 1

cucharadita(menos de 5 gr) al dia.Se debe evitar las grasas saturadas (carne grasa, aceite de palma o coco,mantequilla,manteca de cerdo,nata y queso) y evitar la grasas trans industriales(galletas,pasteles,aceites de cocina, obleas y pizza congelada) y las grasas trans presentes en rumiantes(carne y derivados lácteos de vaca,ovejas,cabras o camello).

La OMS(31) manifiesta que el incremento de alimentos industrializados, la acelerada urbanización y cambios en el estilo de vida han ocasionado modificaciones en los hábitos alimentarios y como consecuente a ello las enfermedades no transmisibles han aumentado. La OMS indica que una dieta saludable ayuda a defender de una malnutrición y a prevenir enfermedades no transmisibles; además la ingesta calórica debe ser equilibrada con el consumo calórico.

Dentro de un estilo de vida saludable es recomendable otras actividades y hábitos como es el ejercicio físico

Ejercicio físico: En el día a día se debe incluir unos 30 minutos diarios de actividad, ya que permitirá quemar las calorías sobrantes y fortalecer los músculos y huesos (29).

El ejercicio es una oportunidad para fortalecer el sistema muscular, óseo, cardiovascular y prevenir o manejar las enfermedades como: accidente cerebrovascular, hipertensión arterial, diabetes mellitus, artritis, ansiedad, cáncer, sobrepeso y mejora la concentración; de igual forma mejora el estado de ánimo, incrementa la energía, proporciona un estado de relajación y favorece el sueño. La actividad aeróbica distribuida ayudará a la resistencia muscular y disminuir peso; es recomendable 300 minutos durante la semana,150 minutos

de ejercicio moderado y 75 minutos de actividad intensa (32).

Se indica que los adultos deben realizar ejercicio por 150 minutos semanales de actividad moderada o 75 minutos de actividad física intensa y ejecutar actividades de fortalecimiento muscular 2 o más veces a la semana. Los ejercicios que puede realizar un adulto son de resistencia aeróbica (caminar, bailar, correr, nadar y manejar bicicleta), otro ejercicio es el de fuerza (uso de bandas elásticas o levantar pesas), también son ejercicios de equilibrio y flexibilidad (33).

Factores biológicos : se focaliza en el legado genético así como la disimilitud biológica de la conformación anatómica y funcional (34).

Sexo: es la semejanza y singularidades anatómicas, biológicas ,fisiológicas de las personas que definen a un hombre y una mujer ;así mismo se forma desde el desarrollo embrionario en todos los seres humanos y no es modificable (35).

Con el transcurrir del tiempo las mujeres sufren cambios anatómicos y físicos que están enlazados por la genética y edad; dentro de los cambios más representativos tenemos: la aparición de arrugas ,disminución del tono muscular y fertilidad, descenso de la masa corporal y flacidez de la piel ;además surge un cambio fisiológico importante como es la menopausia que comprende síntomas como: sequedad vaginal, inconvenientes para conciliar el sueño,irritabilidad;así mismo con este cambio se aumenta la probabilidad de osteoporosis y artrosis por ello es recomendable fomentar una alimentación rica en calcio para la prevención de estas enfermedades y acudir al ginecólogo (36).

A comparación el cambio en los hombres se manifiesta de las siguientes formas

: los hombres dentro de los 20 años continúan con el problema de acné y en algunos casos empiezan señales de alopecia androgénica , mientras que en los 30 años pueden presentar un incremento de peso siendo transformada en grasa corporal y reduciendo la masa muscular , además existe un descenso de las hormonas tiroideas y crecimiento ;asi mismo entre los 40-50 años un cambio fundamental es la disminución en la cualidad del esperma, pueden aparecer infartos y se recomienda los estudios prostáticos (37).

Edad: la etapa de la adultez comprende desde los 20 años hasta mayor de 65 años ,durante esta etapa ocurren cambios físicos ,psicológicos y sociales .En la etapa de la adultez joven existe mayor vigorosidad para realizar actividades mientras se aumenta en la edad el consumo metabólico disminuye(38).

Enfermedades crónicas : Según la organización Panamericana de salud (OPS) (23) nos refiere que las ENT son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. El término enfermedades crónicas no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas por una infección aguda brindando consecuencias para la salud a largo plazo necesitando de cuidados para su tratamiento. Las ENT incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades pulmonares crónicas, lesiones y trastornos de salud mental. Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo comunes tales como: el consumo de tabaco, de alcohol, la inactividad física, consumo de alimentos no saludables, descanso inadecuado, estrés; así mismo la falta de conocimiento sobre una vida saludable.

La OPS señala que las enfermedades crónicas en el presente son responsables

de la ascendencia en la tasa absoluta de morbilidad y lesiones en América Latina y el Caribe. Muchas de estas condiciones son susceptibles a las medidas preventivas. La gestión efectiva para prevenir y regular estas enfermedades depende de la vía acertada a información exacta y fidedigna, para anunciar donde se deben planear los medios para optimizar los resultados y para tomar en consideración y estimar el impacto de las acciones tomadas (39).

En el Perú según la OPS señala que un porcentaje mayor a la mitad de estas enfermedades son no transmisibles y que afectan a todos los grupos de edad y representan un equipo mezclado de dolencias. Las cuatro enfermedades no transmisibles principales son: enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias (40).

Dentro de las enfermedades no transmisibles que han sido nombradas y forman parte de la variable de la investigación tenemos:

Diabetes Mellitus: se caracteriza por el incremento y acumulación de glucosa en sangre ocasionado por la ausencia de insulina o utilización inadecuada; en esta enfermedad el páncreas no elabora insulina y está presente generalmente en los adultos. esta enfermedad se logra detectar a través del examen de sangre un valor mayor a 126 mg/dl de glucosa en ayunas indicaría que presenta diabetes. Dentro de los síntomas se presenta: polidipsia, polifagia, poliuria, disminución de peso y agotamiento. Esta enfermedad si no es tratable a tiempo puede ocasionar daño a órganos vitales como son: ojos, cerebro, corazón y riñones (41).

Hipertensión arterial : sucede cuando la tensión arterial es alta por encima de sus valores normales ;siendo la presión sistólica mayor a 140 mmHg y la

presión diastólica mayor a 90 mmHg, esta enfermedad tiene elementos de riesgo no modificables como los precedentes familiares ,adulto mayor ,diabetes y los componentes modifiables: alimentación inadecuada y excesiva en sal ,sedentarismo. Esta enfermedad ocasiona daños a las arterias y puede ocasionar infartos, anginas de pecho, ictus y la muerte (42).

Colesterol : es un elemento ceroso en la sangre que ayuda en la formación de células saludables , elaborar hormonas y vitamina D;se clasifica según su fijación a una proteína convirtiéndose en una lipoproteína y tenemos :el HDL es de alta densidad y denominado bueno para el ser humano se encarga de recolectar el excedente de colesterol y retornarlo al hígado ; mientras que el LDL de baja densidad traslada el colesterol por el organismo íntegramente ; es necesario indicar que el exceso de colesterol malo LDL ocasiona acaparamiento en los vasos sanguíneos que pueden ocasionar ictus isquémico y hemorrágico; además provoca problemas cardiacos(43).

Triglicéridos: son importantes en el ser humano; sin embargo su incremento puede ocasionar enfermedades. Los triglicéridos son un ejemplo de grasa en sangre que acumula las calorías no empleadas y suministran energía cuando requiere el organismo; no obstante un valor mayor o igual 200 mg/dl indica que la persona presenta un nivel de triglicéridos alto y que pueden desarrollar resistencias de las arterias, ictus. Siendo un factor de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades como diabetes y hipertensión arterial (44).

Cabe resaltar que la educación a través de la promoción en todos los niveles de salud ayudará a inducir al autocuidado del ser humano para prevenir enfermedades crónicas y tener una comunidad saludable.

### **III. HIPÓTESIS**

H1: Si existe asociación entre la promoción de estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe - distrito Veintiséis de Octubre-Piura, 2020.

H0: No existe asociación entre la promoción de estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe - distrito Veintiséis de Octubre-Piura,2020.

## **IV. METODOLOGÍA:**

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

#### **Tipo de la investigación**

La investigación fue cuantitativa porque se recolectó datos numéricos, se utilizó técnicas estadísticas y gráficos

#### **Nivel de la investigación**

La investigación fue nivel descriptivo, porque se describió la realidad de la población en estudio

#### **Diseño correlacional de doble casilla**

Dónde se describió las circunstancias de la población y el reconocimiento de asociación entre las variables del estudio (45).

### **4.2 Población y Muestra**

**Población:** estuvo conformada por 700 adultos del asentamiento humano Rosa de Guadalupe-distrito Veintiséis de Octubre-Piura

**Muestra:** estuvo conformada por 100 adultos del asentamiento humano Rosa de Guadalupe -distrito Veintiséis de Octubre-Piura, obtenida por muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la pandemia por Covid-19.

#### **Unidad de análisis**

Cada persona adulta parte de la muestra y que respondió a los criterios del estudio.

### **Criterios de Inclusión**

- Personas adultas que vivió más de 3 años en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe –distrito Veintiséis de Octubre-Piura
- Personas adultas que aceptaron participar en la investigación.
- Personas adultas que tuvieron la disponibilidad para participar de la encuesta

### **Criterios de Exclusión**

- Personas adultas del asentamiento humano Rosa de Guadalupe –distrito Veintiséis de Octubre-Piura que padeció un trastorno mental
- Personas adultas del asentamiento humano Rosa de Guadalupe –distrito Veintiséis de Octubre-Piura que presentó problemas para comunicarse

## **4.3 Definición y operacionalización de variable**

### **L.Estilos de vida:**

#### **Definición conceptual:**

Son los comportamientos que comprenden hábitos adquiridos por las personas que pueden ser beneficiosos o dañinos durante la vida; comprende actividades (alimentación, descanso, actividad física, relajación, etc.)(46)

#### **Definición operacional:**

- Estilo de vida saludable: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos.
- Estilo de vida No saludable: si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos.

### **II.Factores Biológicos:**

#### **Definición conceptual:**

Comprende las alteraciones biológicas y endocrinas que ocurren en el organismo, se encuentran relacionados a la estructura humana (3).

**Definición operacional:**

- Sexo
- Edad
- Enfermedades crónicas

**Sexo**

**Definición conceptual**

Son las manifestaciones físicas, biológicas y hormonales que distinguen un hombre de una mujer (47).

**Definición operacional**

**Escala nominal**

- Femenino
- Masculino

**Edad**

**Definición conceptual**

Es la medida cronológica de los años vividos de una persona, la edad en diversos países puede ser modificados según creencias como el continente asiático, además el ser humano adquiere responsabilidades y deberes según la

edad en que se encuentre (48).

### **Definición operacional**

#### **Escala nominal**

- Adulto joven: 18 años < 35años( )
- Adulto maduro: de 35 años < 60años. ( )
- Adulto mayor: de 60 años a más. ( )

### **Enfermedades crónicas**

#### **Definición conceptual**

Son enfermedades de progresión lenta y que perduran por mucho tiempo en el ser humano, generadas por diferentes factores. Dentro de este grupo de enfermedades tenemos: la hipertensión arterial, diabetes, Parkinson, osteoporosis, Triglicéridos altos (Hipertriglicéridemia) (49).

### **Definición operacional**

#### **Escala nominal**

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Colesterol- triglicéridos
- Ninguna de las anteriores

## **4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos técnicos**

### **Técnicas:**

En esta investigación se utilizó la técnica de la entrevista, para la aplicación

del instrumento fueron utilizados dos cuestionarios sobre: estilo de vida que contiene 25 preguntas y fue elaborado por Acuña Y, Cortés R. Así mismo se utilizó el cuestionario sobre factores personales biológicos.

### **Instrumentos de recolección de datos**

En la investigación se utilizaron 2 instrumentos que se detallan a continuación:

#### **Instrumento N 01:**

##### **Cuestionario sobre factores personales biológicos**

Elaborado en base al cuestionario sobre estilos de vida saludable por Yesica Acuña Castro y Rebeca Cortes Solís y fue adaptado a las variables de esta investigación.

- Factores personales Biológicos
- Datos sobre ejercicio físico
- Datos sobre hábitos alimenticios
- Datos sobre sueño -estrés
- Datos sobre consumo de sustancias
- Datos acerca de responsabilidad social

#### **Instrumento N 02:**

##### **Cuestionario sobre estilos de vida**

Se utilizó como instrumento el cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Díaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist

K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud.

Este instrumento está conformado por 25 ítems dividido en 6 dimensiones a evaluar, las cuales son: alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud. Para dar respuesta a este instrumento se presentan 4 opciones de respuesta: N: nunca, V: a veces, F: frecuentemente y S: siempre.

Los ítems de acuerdo a cada dimensión están divididos de la siguiente manera:

-Alimentación. Ítems 1, 2,3, 4, 5 y 6

-Actividad y ejercicio: ítems 7 y 8

-Manejo del estrés: 9,10, 11 y 12

-Apoyo interpersonal: 13,14, 15 y 16

-Autorrealización: 17,18 y 19

-Responsabilidad en salud: 20, 21, 22, 23,24 y 25

Para obtener los resultados se brindó un puntaje a cada una de las respuestas.

Los puntajes según las respuestas son: Nunca: 01 punto, A veces: 02 puntos,

Frecuentemente: 03 puntos y Siempre: 04 puntos.

A excepción del ítem 25, donde el puntaje es viceversa: Nunca: 04 puntos, A veces: 03 puntos, Frecuentemente: 02 puntos y Siempre: 01 punto.

Luego de haber sumado todas las respuestas, se clasificó de la siguiente manera:

- Estilo de vida saludable: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos.
- Estilo de vida No saludable: si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos.

### **Control de Calidad de Datos**

### **Validez y Confiabilidad del Instrumento**

#### **Validez del instrumento:**

Este instrumento tuvo validez interna, validez externa y confiabilidad; porque permitió su amplio uso en la carrera de Enfermería de La Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Para la realización de su validez se solicitó la opinión de jueces expertos en el área, los cuales brindaron sus sugerencias y aportes al instrumento; luego del cual fue sometido a validez estadística a través de la prueba  $r$  de Pearson correlación ítems – test, obteniendo un  $r > 0.20$  en cada uno de los 25 ítems del instrumento.

### **Confiabilidad**

Se aplicó 20 encuestas piloto para medir la confiabilidad del instrumento y a

través de la prueba estadística de alfa de Crombach, obteniendo un  $r = 0.794$ , considerando a este instrumento válido y confiable para su aplicación.

#### **4.5 Plan de análisis**

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

Para la recolección de datos se consideraron los siguientes aspectos:

- Se informó y se solicitó el consentimiento informado para la aplicación del cuestionario al adulto del asentamiento humano Rosa de Guadalupe-districto veintiséis de Octubre-Piura, asegurando que sus datos brindados son confidenciales en la investigación.
- Se procedió a la aplicación del cuestionario a cada adulto participante de la investigación del asentamiento humano Rosa de Guadalupe-districto veintiséis de Octubre-Piura.
- Se brindó lectura al instrumento y las indicaciones al participante del asentamiento humano Rosa de Guadalupe-districto veintiséis de Octubre-Piura.
- El instrumento fue aplicado en un máximo de 20 minutos y las respuestas serán marcadas por el participante del asentamiento humano Rosa de Guadalupe-districto veintiséis de Octubre-Piura.

#### **4.5.1 Análisis y Procesamiento de datos:**

Los datos fueron dispuestos e ingresados en una base de datos Microsoft Excel y seguidamente se exportaron en la base de datos software PASW statistics versión 18.0 para su procesamiento; además se construyó tablas de frecuencias absolutas, relativas y se realizaron los gráficos respectivos. Así mismo se utilizó la prueba Chi cuadrado para contrastar las variables.

#### 4.6 Matriz de Consistencia:

TÍTULO: PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE-DISTRITO VEINTISEIS DE OCTUBRE-PIURA.2020.				
Enunciado del problema	Objetivos de la investigación	Hipótesis de la investigación	VARIABLES de la investigación	Metodología de la investigación
¿Existe asociación entre el estilo de vida saludable y los factores biológicos personales en el adulto del asentamiento humano Rosa de Guadalupe- distrito	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>-Determinar la asociación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe-</p>	<p><b>-H1:</b> Si existe asociación entre la promoción de estilo de vida saludable y factores personales biológicos del</p>	<p>• Estilos de vida</p> <p>Operacionalización:</p> <p>Estilo de vida saludable: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos.</p> <p>Estilo de vida No saludable: si obtuvo</p>	<p>-El diseño es correlacional de doble casilla</p> <p><b>Técnica :</b> Entrevista</p> <p><b>Población:</b> 700 adultos del asentamiento humano Rosa de Guadalupe-distrito Veintiséis de Octubre-Piura</p> <p><b>Muestra:</b> 100 adultos</p>

<p>veintiséis de distrito Veintiséis de Octubre- Piura,2020?</p>	<p>distrito Veintiséis de Octubre -Piura,2020.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>1.Establecer el nivel de promoción del estilo de vidasaludable del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe distrito Veintiséis de Octubre- Piura ,2020.</p> <p>2. Describir los factores personales biológicos del adulto en el asentamiento</p>	<p>adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe - distrito Veintiséis de Octubre- Piura,2020.</p> <p><b>-H0:</b> No existe asociación entre la promoción de estilo de vida saludable y factores personales</p>	<p>un puntaje de 25 a 74 puntos.</p> <p><b>Factores personales biológicos</b></p> <p>Operacionalización:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sexo <ul style="list-style-type: none"> <li>-Femenino</li> <li>-Masculino</li> </ul> </li> <li>• Edad <ul style="list-style-type: none"> <li>-Adulto joven: 18 años &lt; 35años( )</li> <li>-Adulto maduro: de 35 años &lt; 60años. ( )</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Unidad de la investigación</b></p> <p>Cada adulto del asentamiento humano Rosa de Guadalupe distrito Veintiséis de Octubre- Piura, que aceptó participar en la investigación.</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuestionario sobre factores personales biológicos</li> <li>-Cuestionario sobre estilos de vida</li> </ul>
------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>humano Rosa de Guadalupe - distrito veintiséis de Octubre- Piura, 2020.</p> <p>3.Explicar la relación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe - distrito veintiséis de Octubre- Piura, 2020.</p>	<p>biológicos del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe - distrito Veintiséis de Octubre- Piura,2020.</p>	<p>-Adulto mayor: de 60 años a más ( )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades crónicas</li> <li>-Diabetes</li> <li>-Hipertensión arterial</li> <li>-Colesterol-triglicéridos</li> <li>-Ninguna de las anteriores</li> </ul>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

#### **4.6 Principios éticos**

En la investigación se utilizó los principios éticos donde se protegió a los participantes y se respetó sus derechos, se detallan a continuación:

- **Protección a las personas:** en la entrevista se indicó al participante que sus datos personales eran confidenciales y la información que se obtuvo fue para fines del estudio; asimismo no existió discriminación cuando se realizó la aplicación de los cuestionarios.
- **Libre participación y derecho a estar informados:** se indicó al poblador que su participación era libre, voluntaria y se informó los objetivos de la investigación; de esta forma el poblador aceptó participar de la entrevista.
- **Beneficencia y no maleficencia:** se realizó la recolección de datos con las medidas preventivas sanitarias para proteger al participante; así mismo no se utilizó acciones que denigren al participante o conlleve a un peligro.
- **Justicia:** En la investigación los participantes fueron escogidos por conveniencia y su participación fue equitativamente entre hombres y mujeres.
- **Integridad científica:** se realizó la investigación con carácter científico, se utilizó la metodología asignada y no se alteró los resultados obtenidos en la investigación.

## V.Resultados

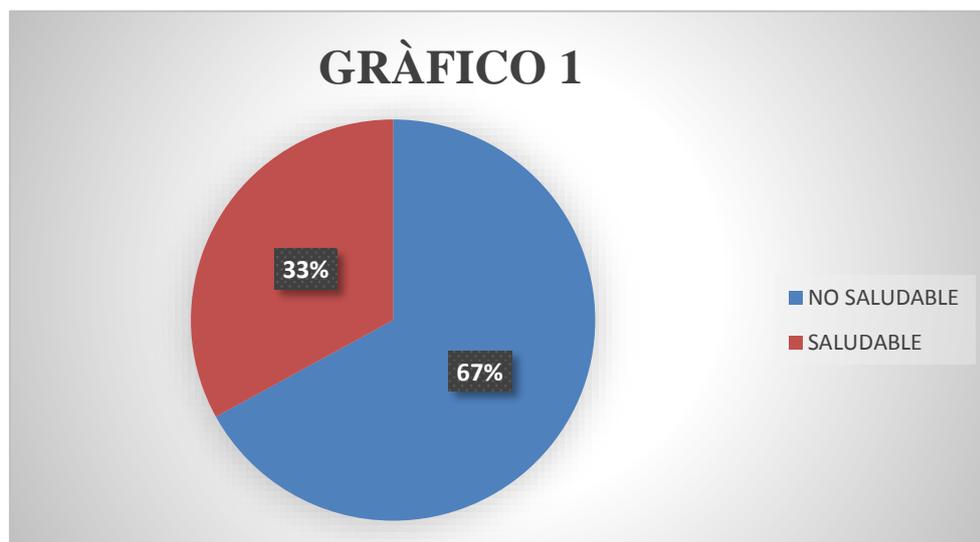
### 5.1 Resultados

Tabla 1 Promoción del estilo de vida del adulto del Asentamiento Humano Rosa de Guadalupe-Distrito Veintiséis de Octubre-Piura, 2020

<b>ESTILO DE VIDA</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Estilos de vida Saludable	33	33.00%
Estilos de vida no saludable	67	67.00%
<b>Total:</b>	<b>100</b>	<b>100.00%</b>

**Fuente:** Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E Díaz R, aplicado a los adultos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe – Distrito Veintiséis de Octubre-Piura,2020.

**GRÀFICO 1: ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO DEL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE -DISTRITO VEINTISEIS DE OCTUBRE-PIURA 2020**



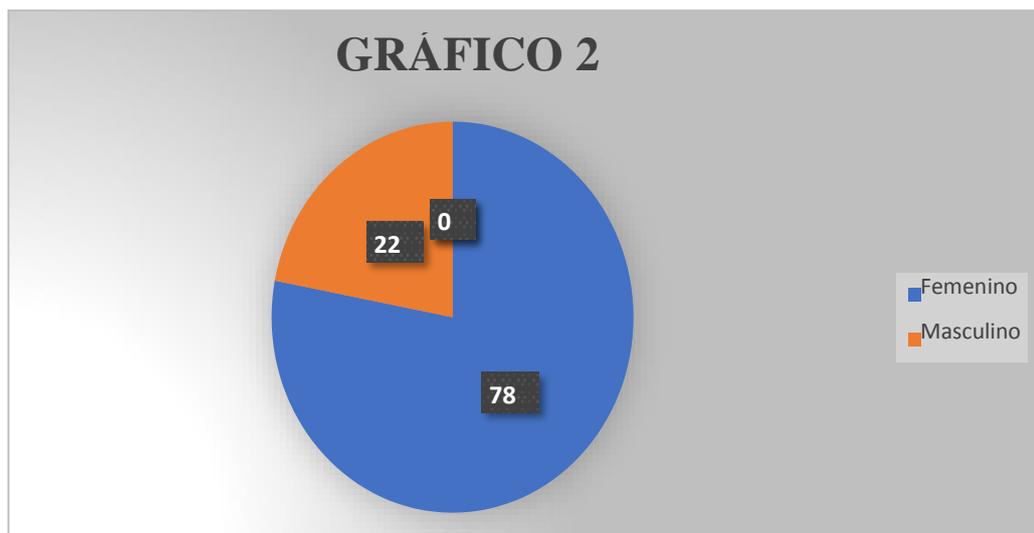
*Fuente: Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E Díaz R, aplicado a los adultos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe –Distrito Veintiséis de Octubre-Piura,2020*

Tabla 2 Factores personales biológicos del adulto en el asentamiento humano Rosa deGuadalupe-Distrito veintiséis de octubre– Piura, 2020

<b>FACTORES BIOLOGICOS</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>SEXO</b>		
Femenino	78	78,00%
Masculino	22	22,00%
Total	100	100%
<b>EDAD</b>		
Adulto joven (mayor de 18 años < 35 años)	67	67,00%
Adulto medio (35años < 60 años)	33	33,00%
Adulto mayor >60 años	0	0
Total	100	100%
<b>ENFERMEDADES CRONICAS</b>		
Diabetes Mellitus	5	5,00%
Hipertensión arterial	10	10,00%
Colesterol-Triglicéridos	13	13,00%
Ninguna	72	72,00%
Total	100	100%

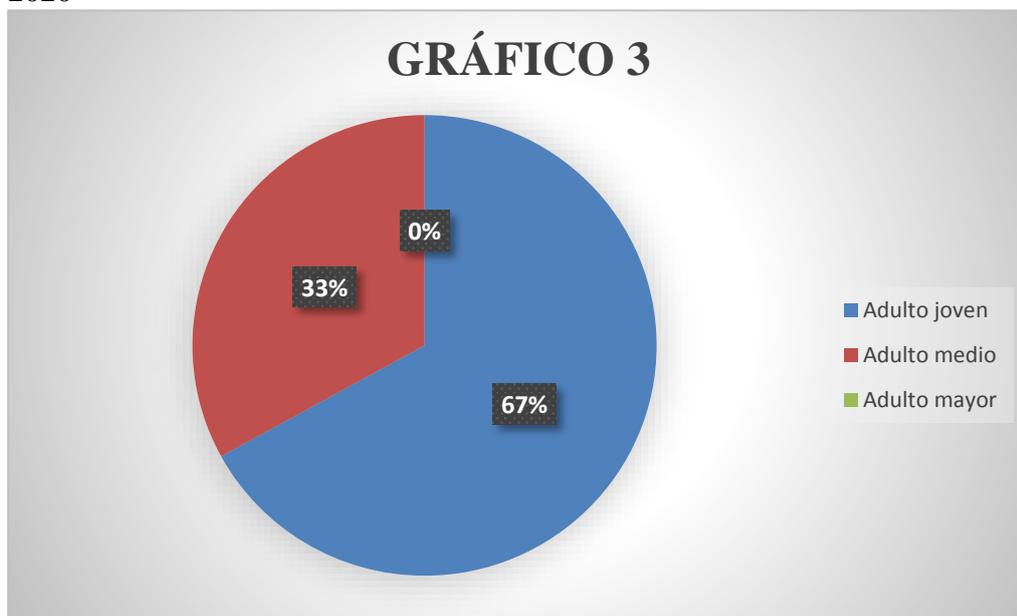
**Fuente:** cuestionario sobre estilos de vida saludable por Yesica Acuña Castro y Rebeca Cortes Solís y adaptado a las variables de esta investigación: factores personales biológicos, aplicado a los adultos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe –Distrito Veintiséis de Octubre-Piura,2020.

**GRÁFICO 2 SEXO DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE- DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE-PIURA 2020**



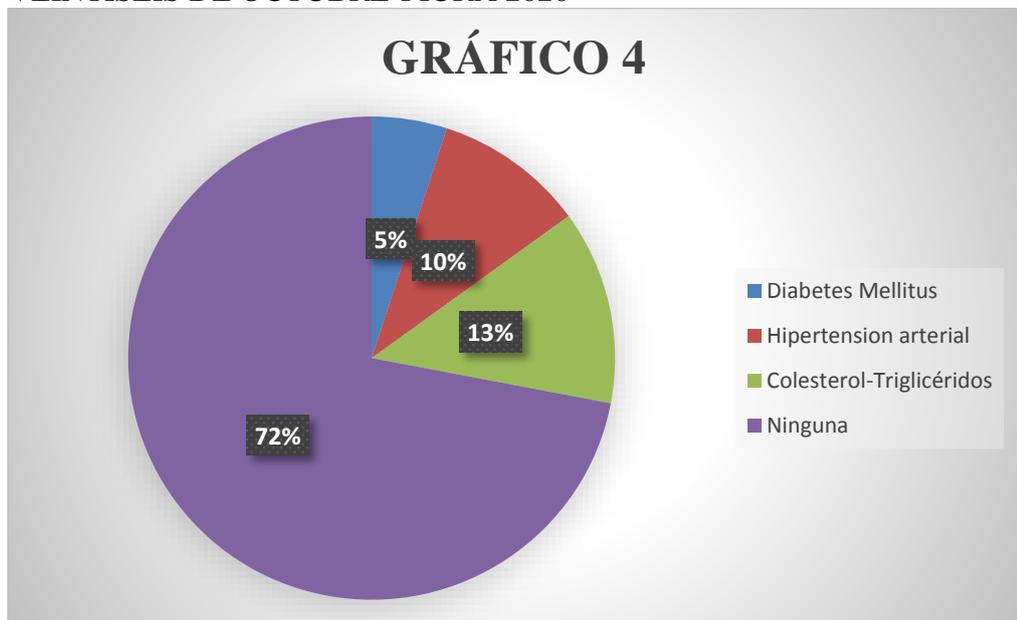
**Fuente:** cuestionario sobre estilos de vida saludable por Yesica Acuña Castro y Rebeca Cortes Solís y adaptado a las variables de esta investigación: factores personales biológicos, aplicado a los adultos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe –Distrito Veintiséis de Octubre-Piura,2020.

**GRÀFICO 3** EDAD DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE- DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE-PIURA 2020



*Fuente:* cuestionario sobre estilos de vida saludable por Yesica Acuña Castro y Rebeca Cortes Solís y adaptado a las variables de esta investigación: factores personales biológicos, aplicado a los adultos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe –Distrito Veintiséis de Octubre-Piura,2020.

**GRÀFICO 4** ENFERMEDAD CRÓNICA DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE- DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE-PIURA 2020



*Fuente:* cuestionario sobre estilos de vida saludable por Yesica Acuña Castro y Rebeca Cortes Solís y adaptado a las variables de esta investigación: factores personales biológicos, aplicado a los adultos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe –Distrito Veintiséis de Octubre-Piura,2020.

Tabla 3 Promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe-Distrito veintiséis de octubre-Piura, 2020

<b>ESTILOS DE VIDA</b>							
<b>SEXO</b>	<b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>		<b>ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLE</b>		<b>TOTAL</b>		<b>CHI CUADRADO</b>
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
	Femenino	22		56	56,00%	78	
Masculino	10		12	12,00%	22	22,00%	CHI tabla 3.84 145 882
Total	32		68	68,00%	100	100,00%	No existe relación

<b>ESTILOS DE VIDA</b>							
<b>EDAD</b>	<b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>		<b>ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLE</b>		<b>TOTAL</b>		<b>CHI CUADRADO</b>
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
	adulto joven	19	19,00%	48	48,00%	67	
adulto medio	13	13,00%	20	20,00%	33	33,00%	
adulto mayor	0	0	0	0	0	0	CHI tabla 5 9914 6455
total	32	32,00%	68	68,00%	100	100,00%	No existe relación

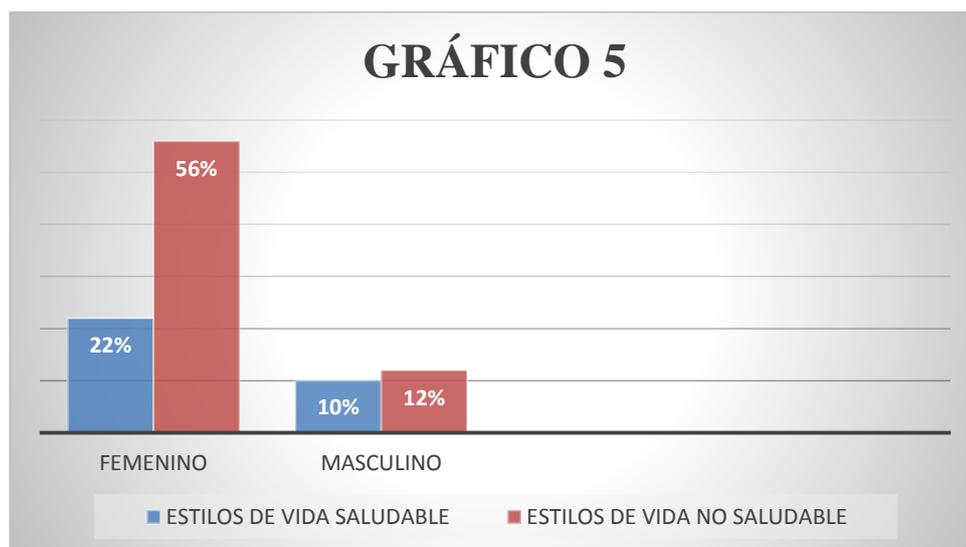
<b>ESTILOS DE VIDA</b>							
<b>ENFERMEDAD CRÓNICA</b>	<b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>		<b>ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLE</b>		<b>TOTAL</b>		<b>CHI CUADRADO</b>
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
	Diabetes	0	0%	5	5,00%	5	
Hipertensión	5	5,00%	5	5,00%	10	10,00%	
Colesterol-Triglicéridos	1	1,00%	12	12,00%	13	13,00%	CHI tabla 7. 81472 79

Continúa

Ninguna	27	27,00%	45	45,00%	72	72,00%	
Total	33	33,00%	67	67,00%	100	100,00%	Si existe relación

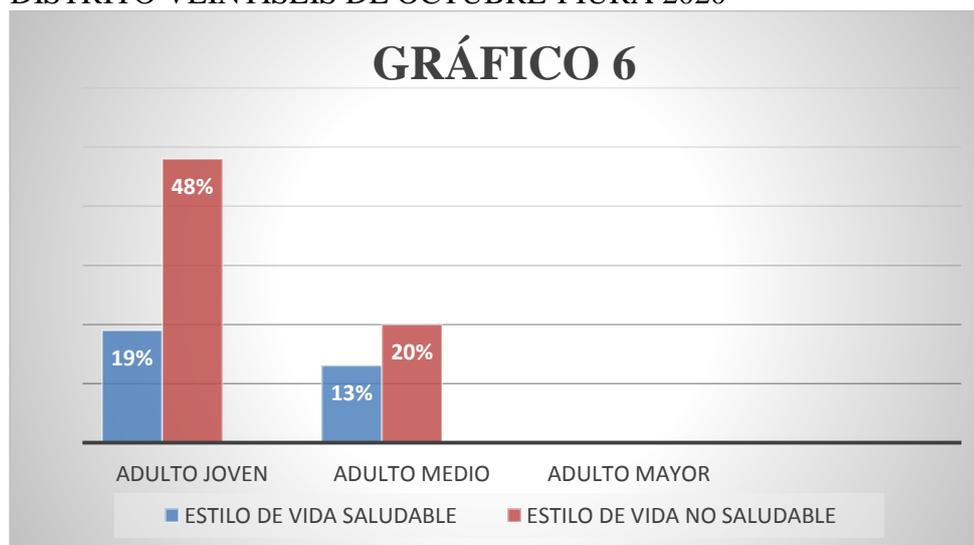
**Fuente:** Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E Díaz R, aplicado a los adultos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe –Distrito Veintiséis de Octubre-Piura, 2020

**GRÁFICO 5** FACTOR BIOLÓGICO SEXO Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE-DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE-PIURA 2020



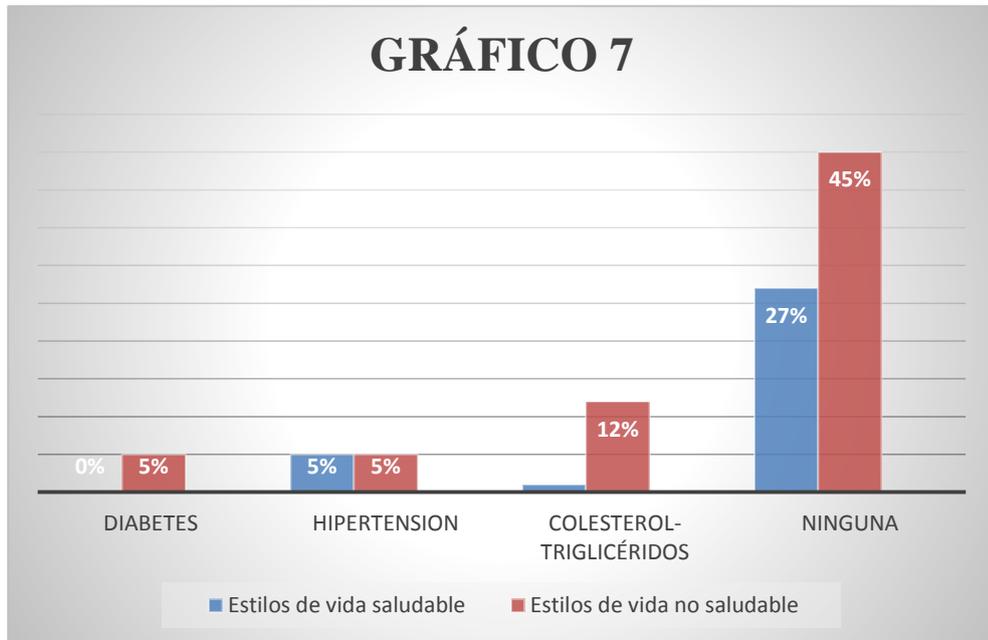
**Fuente:** Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E Díaz R, Aplicado a los adultos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe –Distrito Veintiséis de Octubre-Piura, 2020.

**GRÁFICO 6** FACTOR BIOLÓGICO EDAD Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE-DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE-PIURA 2020



**Fuente:** Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E Díaz R, Aplicado a los adultos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe –Distrito Veintiséis de Octubre-Piura, 2020.

**GRÁFICO 7 FACTOR BIOLÓGICO ENFERMEDAD CRÓNICA Y ESTILOS DE VIDA DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE- DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE-PIURA 2020**



**Fuente:** Cuestionario sobre estilo de vida elaborado por Walker, Sechrist, Pender modificado Por: Delgado R, Reyna E Díaz R, aplicado a los adultos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe –Distrito Veintiséis de Octubre-Piura, 2020.

## 5.2 Análisis de resultados

**TABLA 1:** En el estudio de investigación dónde se aplicó la encuesta sobre promoción del estilo de vida saludable y factores personales biológicos a los adultos en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe –Distrito Veintiséis de octubre-Piura,2020; se evidencia el 67.00 % adultos tienen hábitos de vida no saludable y el 33.00 % presentan un estilo de vida saludable.

En la investigación la mayoría de los participantes tienen estilos de vida no saludable que puede estar relacionado por diversas causas como: el desconocimiento de hábitos saludables, bajo ingreso económico, falta de disponibilidad de tiempo y influencia de la crianza familiar; por ende inferimos que es multicausal.

En el estudio realizado los adultos del asentamiento humano Rosa de Guadalupe -distrito Veintiséis de Octubre-Piura manifiestan que respecto a la alimentación, generalmente si consumen 3 comidas al día como son: desayuno, almuerzo y cena; pero hay algunos que solo consumen dos comidas diarias debido al horario de su trabajo y por su solvención económica diaria, además las mujeres encuestadas indicaban que si utilizaban productos químicos para preservar las comidas y a veces leen la lista de ingredientes de los productos enlatados para verificar la información nutricional del producto.

Asi mismo algunos pobladores encuestados que trabajan en empresas agrícolas indicaban que por sus trabajos duermen poco tiempo porque deben preparar desayuno y almuerzo para llevar a su trabajo y que este hábito los mantenía con poca energía, pero gracias a ese esfuerzo pueden solventar los gastos de su

familia

Se destaca la importancia de una alimentación y nutrición adecuada ya que permitirá brindar al organismo la energía suficiente para la realización de actividades cotidianas y mantener un peso ideal; así mismo ayudará en la prevención de padecimientos como: cáncer, diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares. Una alimentación saludable debe contener carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua (50).

Otro aspecto evaluado fue la actividad física, algunos pobladores indicaban que no realizaban ejercicio por más de 30 minutos durante la semana porque no tienen disponibilidad de tiempo, pero si realizaban acciones donde incluía el ejercicio de su organismo; las mujeres indican que utilizan el movimiento de su cuerpo en las actividades del hogar y otras actividades como bailar y los hombres indicaban el ejercicio que realizaban para sus trabajos y jugar fútbol con amigos, aunque por la pandemia Covid-19 han evitado este deporte para no contagiarse.

Se puede entender que la falta de actividad física puede conllevar a presentar sobrepeso, obesidad; así mismo incrementa la posibilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles como: presión arterial alta, diabetes mellitus y colesterol elevado; además provoca reducción de masa muscular y fuerza, otro efecto es un sistema inmunitario débil, inadecuada circulación, inestabilidad hormonal y huesos frágiles (51).

Así mismo respecto al manejo del estrés, los participantes de la investigación si pueden reconocer los factores que pueden ocasionarles estrés y su respuesta

expresiva a veces se manifiesta en irritabilidad que puede ocasionar un problema mental y afectar emocionalmente a los miembros de su familia ; mientras que algunos participantes realizan acciones de relajamiento como: descansar, imaginar positivamente, viajar y técnicas respiratorias que les permite pensar en mejores soluciones ante el problema que está sucediendo, también indican que el conversar con familiares cercanos puede ayudarlos a contrarrestar esta situación.

El estrés es un sentimiento emocional o presión física originado por un elemento estresante y si perdura demasiado tiempo puede ocasionar dolencias como: ansiedad, taquicardia, erupciones en la piel, dificultar para memorizar, agotamiento, insomnio, dolor de estómago, cefaleas, cuello inflexible. Si el estrés es difícil manejar por la persona se recomienda acudir a un profesional para la identificación y tratamiento; debido a que en casos extremos el estrés provoca ataques de pánico (52).

Del mismo modo el apoyo interpersonal que tienen los adultos del asentamiento humano Rosa de Guadalupe – distrito Veintiséis de Octubre es generalmente brindado por sus familiares cercanos y algunos si tienen adecuadas relaciones interpersonales con sus vecinos y les comentan sus inquietudes sobre una situación que puede afectarlos como comunidad.

Es fundamental el apoyo interpersonal en el ser humano que incluye las relaciones interpersonales siendo brindado por familia, amigos, comunidad hacia una persona; cabe rescatar que las relaciones interpersonales facilitan la adecuación al entorno y mejoran la vida ;ya que tiene influencia emocional brindando bienestar a la persona(53).

Respecto a la autorrealización ,los participantes del estudio en su mayoría se encuentran satisfechos con lo realizado durante su vida ,sin embargo algunos pobladores manifiestan sentirse insatisfechos porque querían tener una mejor vida que incluyera un trabajo estable para ofrecer a su familia un adecuado bienestar; pero gracias a la superación que desean, algunos realizan actividades que favorecen su desarrollo personal como: aprender a cocinar un postre o comidas ,tejer , instalaciones eléctricas, trabajos de construcción, manejar una Mototaxi o carro ,ellos confían que pueden aportar tanto a su desarrollo individual, familiar y ingreso económico.

La autorrealización es una satisfacción personal que tiene la persona de haber logrado todos sus objetivos, metas, propuestas y anhelos; cabe señalar que proporciona confianza a la persona y sentir plenitud; así mismo es una inclinación fundamental de la persona y de acuerdo a las experiencias vividas se encuentra en constante cambio (54).

Finalmente, respecto a la responsabilidad en salud: algunos participantes manifiestan que si acuden al establecimiento de salud al menos una vez al año como prevención, cita previa programada y cumplimiento de tratamiento; así mismo cuando presentan un malestar acuden al médico o toman medicamentos básicos comerciales y si no hay mejoría acuden al centro de salud y casi siempre cumplen con el tratamiento brindado por el médico; además algunos participan en actividades que fomenten su salud; así mismo están dispuestos a recibir charlas educativas en salud para mejorar su estilo de vida individual, familiar y comunitaria.

Se considera fundamental la responsabilidad en salud; donde surge la concientización a la persona sobre su propia salud y las acciones que optaría para tener una vida sana; así mismo se considera fundamental la participación de instituciones, organizaciones que generen las circunstancias para proteger la salud (55).

Dentro del modelo promoción de la salud propuesto por Nola Pender se considera que las personas reciben influencia del ambiente y su comportamiento se modifica con el tiempo; debido a la conducta precedente y cualidades adquiridas y heredadas; sin embargo las personas pueden corregir los conocimientos ,medio interpersonal y físico para la adopción de conductas saludables(17).

Se puede entender que un estilo de vida no saludable son comportamientos no sanos que tiene una persona; donde se logra incrementar los elementos de exposición como sobrepeso, obesidad, concentración elevada de glucosa en sangre y como resultado conllevar al desarrollo de enfermedades crónicas como: cardiovasculares, presión arterial alta, diabetes. Así mismo un estilo de vida no saludable puede conllevar a una muerte prematura en la persona (56).

Por lo contrario un estilo de vida saludable en los adultos permite prevenir afecciones crónicas y tener una buena calidad de vida, se han recomendado realizar estas actividades para una vida saludable tenemos: realizar actividad física 30- 45 minutos, mantener un peso adecuado, evitar fumar, alimentación saludable, no automedicarse, higiene dental -corporal, 8 horas de sueño y realización de examen médico preventivo (57).

Tener hábitos saludables brinda los siguientes beneficios a las personas: evita

Enfermedades crónicas (diabetes, afecciones cardiovasculares, hipertensión arterial y colesterol), aumento de la longevidad, disminución del estrés, buen humor, mejor rendimiento físico, sueño adecuado, elevación de la autoestima y un adecuado metabolismo (58).

Existen investigaciones que se aproximan y difieren a los resultados de la investigación; entre ellos tenemos:

La investigación Ayte V. (59), se aproxima al estudio en su investigación denominado “Estilos de vida en usuarios con diabetes mellitus tipo II de los consultorios externos hospital San Juan de Lurigancho 2018”; es un estudio cuantitativo y descriptivo, así mismo la muestra fueron 142 personas diagnosticadas con diabetes mellitus y se utilizó el instrumento: cuestionario para medir el estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus. Se obtiene como resultados: 23.2% presenta un estilo de vida saludable; mientras que el 76,8% presentan hábitos no saludables.

El estudio de Soriano M. (60), se aproxima a esta investigación. Siendo su estudio “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui- Cátac,2020”; donde 24%(36) presentan comportamientos de estilos de vida saludable; esto sucede por la experiencia que presenta cada persona ,los hábitos adquiridos durante su vida del poblador de Shiqui y influencia de la interacción social del poblador; así mismo el estilo de vida saludable del poblador de esta comunidad está relacionado a la alimentación (alimentos cultivados por sí mismos en sus parcelas), ejercicio (camita por más de 30 minutos a sus parcelas ) apoyo social y autorrealización.

la investigación de Ordiano C(61) titulada “Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío Queshcap-Huaraz 2018”; difiere en los resultados de esta investigación donde el 91%(109) adultos presentan un modo de vida no saludable y un 9%(11) presentan estilos saludables de vida; estos resultados se deducen porque la mayoría de los pobladores tienen hábitos no saludable como: no consumir sus tres comidas diarias, dieta alimentaria inadecuada, no realizan actividad física adicional, se automedican y no acuden con frecuencia a los chequeos médicos.

Se puede concluir que la mayoría de los adultos del asentamiento humano Rosa de Guadalupe-distrito Veintiséis de Octubre -Piura presentan estilos de vida no saludable según la aplicación de los cuestionarios y puede estar influenciado por diversos factores como son: desconocimiento de hábitos saludables, bajo ingreso económico, falta de disponibilidad de tiempo y influencia de la crianza familiar, pero están dispuestos a mejorar sus hábitos de vida si reciben la información adecuada para así lograr el bienestar individual, familiar y vivir saludable; por consiguiente se sugiere realizar seguimiento por el personal de salud del establecimiento San Sebastián para realizar talleres saludables que logren cambios de comportamientos sanos y sesiones educativas que permitan al poblador conocer sobre los hábitos saludables para una vida sana.

**TABLA 2:** En el estudio respecto a los factores personales biológicos se observa que el 78.00 % es de sexo femenino, el 22.00 % es del sexo masculino, así mismo el 67.00 % son adultos jóvenes y un 33.00% son adultos medios, además el 72.00 % manifiesta no padecer una enfermedad crónica; sin embargo, el 13.00 % presenta colesterol y triglicéridos, el 10% padece

hipertensión arterial y finalmente un 5.00 % presenta diabetes mellitus.

Se puede inferir que al momento de realizarse la aplicación de encuestas de forma presencial en los hogares se encontró más la presencia femenina, ya que generalmente las mujeres se encuentran en casa realizando las labores del hogar y cuidado de los niños, asimismo la encuesta aplicada online fue respondida en su mayoría por mujeres; sin embargo en otras casas se encontraban varones quienes habían regresado del trabajo; cabe rescatar que tanto mujeres y hombres de este asentamiento humano trabajan en diferentes actividades o empresas aportando a la economía de su hogar.

A diferencia de las características físicas, biológicas que presenta el hombre y la mujer ; estas personas poseen libertad para elegir ; por ello a través de la teoría del autocuidado propuesta por Dorothea Elizabeth Orem se resalta la aptitud del ser humano para cuidar de sí mismo y a expresar lo mejor de ellos aún estando enfermos y posee una capacidad para desarrollar prácticas de autocuidado por decisión autónoma y influencia del conocimiento adecuado (18).

Así mismo en la encuesta participaron más de la mitad adultos jóvenes; ya que se encontraban en casa y tienen una actitud positiva en estas actividades; estos adultos jóvenes mostraron interés en el cuestionario aplicado y realizaban preguntas que fueron absueltas durante la entrevista; así mismo se realizó una orientación sobre hábitos saludables. En la investigación también participaron adultos medios siendo muy colaboradores durante la entrevista y comentaron sobre como adquirieron algunas enfermedades crónicas.

Se puede apreciar que la etapa de adultez se caracteriza por ser activamente

trabajadora y prolongada del ser humano dónde adopta aptitudes que contribuyen a su formación, hay cambios físicos y emocionales. Se puede clasificar en adulto joven, adulto medio y adulto mayor; además en el adulto se observa plenitud y persigue la independencia, integración social, piensan en la estabilidad emocional, matrimonio y paternidad (62).

Así mismo en el modelo de promoción de salud se considera en los factores biológicos personales a la edad para explicar el comportamiento de la salud; sin embargo hay otros factores que promueven una vida saludable; por ejemplo si el adulto presenta una motivación subjetiva mayor se logra obtener cambios positivos que logran mejorar su salud; así mismo este modelo busca tomar la delantera ante situaciones que puedan perjudicar en un futuro al ser humano (17).

De igual modo hay adultos que manifiestan no padecer ninguna enfermedad crónica pero estos resultados pueden originarse por el desconocimiento de estas enfermedades carentes de diagnóstico; en cambio hay un sector de esta población que presenta enfermedades crónicas como: Colesterol-Triglicéridos, hipertensión arterial y diabetes mellitus; siendo estas enfermedades de larga duración que afectan su salud, algunas personas reciben tratamiento farmacológico y una dieta que contribuye a mantener su salud e impedir el avance de complicaciones ;sin embargo un pequeño grupo manifestó que no tiene una adherencia al tratamiento y no llevan una dieta estricta debido a que desean consumir todos los alimentos y otro factor es el económico porque en ocasiones no pueden comprar los vegetales ,frutas que necesitan para una dieta adecuada .

Las enfermedades crónicas son de larga duración no tienen cura y afectan generalmente a la población adulta y son causantes de complicaciones que pueden ocasionar ACV, coma diabético, pie diabético y muerte; sin embargo, pueden ser prevenidas con hábitos saludables como: alimentación sana, práctica de ejercicio, horarios de sueño adecuados, meditación o técnicas de relajación, práctica de actividades distractoras, equilibrio mental (49).

Dentro de la teoría del autocuidado propuesto por Elizabeth Dorothea Oren hay requisitos relacionados sobre autocuidado de la desviación en la salud ; se rescata que el ser humano debe ser sensato sobre su patología y debe aceptarse como una persona que se encuentra enferma donde es necesario seguir el tratamiento médico(19).

Para contrastar resultados se han encontrado estudios similares y que difieren a la investigación entre ellos tenemos:

El estudio de Escalante Y.(63),se aproximan en su estudio denominado “Estilos de vida y Factores biosocioculturales del adulto maduro en el asentamiento humano 16 de Diciembre\_2018”; es tipo cuantitativo y diseño descriptivo correlacional ,presenta una muestra 200 adultos medios; donde fueron aplicados los instrumentos de escala de estilos de vida y cuestionario de factores biosocioculturales y presentó los siguientes resultados:68.00 %(106) son del sexo femenino y concluye que no hay relación entre estilos de vida y factores biosocioculturales sexo y religión.

El estudio difiere a la investigación de Rafael M (64) denominado “Estilos de

vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad Unidos venceremos- Huashao- Yungay 2018”, esta investigación es tipo cuantitativo y presenta un diseño descriptivo correlacional y tuvo una muestra de 141 adultos; además utilizó los cuestionarios sobre factores biosocioculturales y la escala del estilo de vida presenta los siguientes resultados: donde el 63,80%(90) es del sexo masculino y el 36,20%(51) son del sexo femenino.

Se puede concluir que existe más población joven en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe – distrito veintiséis de octubre y generalmente son las mujeres quienes se encuentran más tiempo en casa ; además hay un grupo de la población que está enferma debido a que presentan enfermedades crónicas:colesterol-triglicèridos,hipertensión arterial y diabetes siendo una causa que predispone a una complicación y riesgo en su salud ; por ello es fundamental que el personal del centro de salud más cercano conozca el padecimiento de estas enfermedades en los adultos y tengan un monitoreo continuo ;además puedan utilizar estrategias para la adherencia al tratamiento que brinda el ministerio de salud y realizar actividades de promoción para la prevención de estas enfermedades en los adultos y fomentar una comunidad saludable. Por ello se realiza énfasis y se sugiere la práctica de hábitos saludables para una vida sana.

**TABLA 3:** Al analizarse la relación entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos se obtienen los siguientes resultados: respecto a la variable sexo se evidencia que 56.00% (56) mujeres poseen estilos de vida no saludable, mientras que 10.00% (10) hombres presentan estilos de vida saludable. Al analizar los datos a través de la prueba

del Chi-cuadrado con 95% de confiabilidad y significancia  $p>0.05$ ; se identifica que no hay relación en las variables factor biológico sexo y estilos de vida; por ende se acepta la hipótesis nula.

Se evidencia que un grupo de los pobladores que incluye hombres y mujeres poseen un estilo de vida no saludable. Los participantes indicaban que respecto a su alimentación consumen alimentos procesados, utilizan colorantes artificiales y comida chatarra constantemente; esto era afirmado tanto por hombres y mujeres del lugar. Para la obtención de la información se realizó en horario de turno tarde por conveniencia; porque generalmente en este espacio de tiempo se encuentran los pobladores en sus hogares.

En la investigación realizada se puede evidenciar que los hábitos de vida no están relacionados con el sexo de cada persona o que estén adheridos a un determinado grupo sexual, debido a que tanto el hombre y mujer tiene la capacidad de decidir si desea optar por formas de vida saludable; así mismo la influencia que reciben las personas del exterior es importante ante su comportamiento.

Este resultado se asemeja a lo indicado por la teorista Dorothea Elizabeth Orem quien indica que es una decisión autónoma de la persona adquirir su autocuidado en busca de mejorar su salud, desarrollo y bienestar; debido a que el ser humano tiene la capacidad para desarrollar prácticas de autocuidado con influencia del conocimiento adecuado (18).

Así mismo en el modelo de promoción de la salud por Nola Pender se entiende que la modificación de hábitos saludables puede suceder a través de la voluntad,

conciencia y afecto que opté la persona; así mismo la familia se considera un pilar fundamental para la adopción de hábitos saludables (17).

Este estudio tiene resultados similares en una variable a la investigación de Milla J(65) titulada "Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado Hualcàn – Carhuaz 2018" ,donde 55%(105) mujeres tienen estilos no saludable de vida y no existe relación significativa entre la variable sexo y estilos de vida, estos resultados pueden ser reflejo de la formación recibida en su crianza desde su niñez tanto en hombres y mujeres; además se indica que es decisión de personalidad no de sexo adoptar un estilo de vida saludable.

La investigación de Flores N (11), denominada "Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento humano Estrella del nuevo Amanecer, La Joya -Arequipa 2018"; sus resultados se aproximan a la presente investigación dónde el 47% (54) mujeres presentan hábitos no saludables y a través de la aplicación de la prueba Chi-cuadrado no existe relación entre la variable sexo y estilo de vida.

Este estudio difiere a la investigación de Morales L. (66) denominada "Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Barrio Cumpayhuara- Caraz 2018" donde se indica que el 60,90% (14) mujeres tienen estilos de vida saludable y el 39,1% (9) sexo masculino tienen estilo de vida saludable, según ejecución de la prueba Chi- cuadrado no hay relación entre la variable sexo y estilo de vida.

Se puede concluir que la variable sexo y estilo de vida no están

relacionadas, entonces es necesario promover hábitos saludables en toda la población tanto hombres y mujeres para que adquieran conciencia y conocimientos para lograr una vida saludable a través de distintas formas de promoción de estilos de vida saludable, todo ser humano tiene derecho a la salud y con conocimiento requerido e intervención en salud y comunidad se puede lograr el ansiado bienestar y estilo de vida saludable en esta población.

En la investigación respecto a los factores Biológicos que incluye la edad se evidencia el 48.00% (48) adultos jóvenes poseen estilo de vida no saludable; sin embargo 13.00% (13) adultos medios tienen estilos de vida saludable. Se obtiene al aplicar la prueba Chi-cuadrado con 95% de confiabilidad y un  $p > 0.05$  de significancia donde se evidencia que no hay relación significativa entre las variables factor biológico edad y el estilo de vida.

En este estudio se puede evidenciar a través de la investigación que la edad no está relacionada con el estilo de vida, porque del diverso grupo adulto (joven y medio) presentan hábitos no saludables y saludables. Siendo menos de la mitad de adultos jóvenes que expresan estilos de vida no saludables; que puede estar influenciado por los hábitos adoptados desde pequeños y que no han sido modificados en el transcurso de vida y que pueden influir negativamente en su bienestar porque favorecen el riesgo de enfermedades crónicas y respecto a los adultos medios el riesgo de padecer estas enfermedades es aún mayor.

La adquisición de hábitos saludables debe empezar desde pequeños gracias al cuidado brindado por la familia desde la niñez se deben adquirir estos hábitos, con el paso del tiempo la persona se desarrolla con este estilo de vida saludable;

de esta manera se pueden prevenir enfermedades a mediano y largo plazo, tanto adultos jóvenes y medios deben aprender estilos de vida saludable mediante la promoción de estos hábitos con ayuda familiar, profesionales de salud, estado y conciencia personal. Esta población puede adquirir un estilo de vida saludable a través del cambio de sus hábitos de vida, buena alimentación y ejercicio.

En la teoría de Promoción de la salud brindada por la Teorista Nola Pender dentro de los factores biológicos personales se considera la edad ; sin embargo hay otros elementos que permiten la adopción de una conducta saludable como son: Características y experiencias individuales, Cogniciones y afectos específicos del estilo y resultados conductuales, por ende hay varios factores que predisponen a la adquisición de hábitos saludables(16).

Negrete D (67) señala que es fundamental optar por hábitos saludables desde una edad temprana para tener un envejecimiento óptimo, donde las funciones vitales se mantengan durante la senectud, se evite el deterioro cognitivo y un afrontamiento emocionalmente positivo en esta etapa de vida.

Existen otras investigaciones que tienen valores aproximados y diferentes al estudio entre ellos podemos mencionar :

Se aproximan los resultados obtenidos de Rafael M (64), en su indagación titulada“estilos de vida factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad Unidos venceremos Huashao-Yungay 2018”; donde 10,6% (15) adultos medios poseen estilos de vida saludable y no existe relación significativa entre la variable edad y estilos de vida; sin embargo, tiene influencia la crianza recibida en su niñez respecto a sus hábitos u estilos de

variables estilos de vida y factores biosocioculturales sexo, grado de instrucción y grado civil por lo contrario no hay relación entre estilo de vida y factores biosocioculturales ingreso económico y religión.

Se concluye que la edad no está relacionada con los estilos de vida ,pero iniciar desde una edad temprana la adquisición de hábitos saludables puede ayudarnos a sentirnos físicamente, psicológicamente y socialmente saludables y prevenir enfermedades, para ello se puede brindar educación en hábitos saludables a través de sesiones educativas ,visitas domiciliarias, promoción de estilos de vida saludable incluyendo a toda la población niños,adultos ; porque una persona con conocimiento puede optar por una mejor decisión y modificar sus hábitos de vida.

Así mismo en relación a los factores Biológicos que incluye las enfermedades crónicas, se evidencia que 45.00% (45) manifiestan no padecer de enfermedades crónicas como (Diabetes, Hipertensión y colesterol-triglicéridos) y tener estilos de vida no saludables; así mismo 12.00% (12) padece colesterol-Triglicéridos y tienen una vida no saludable; además 5.00% (5) padece de hipertensión arterial y poseen estilos no saludables de vida y finalmente un 5% (5) presenta diabetes y tienen un estilo de vida no saludable. Al analizar a través de la prueba Chi-cuadrado con 95% de confiabilidad y un  $p < 0.05$  se acepta que hay relación significativa entre las variables factor biológico enfermedades crónicas y estilo de vida.

En la presente investigación se tiene la convicción que hay relación significativa entre el estilo de vida y las afecciones crónicas como son diabetes,

hipertensión arterial, colesterol alto; el desarrollo de estas enfermedades está influenciada por los modos de vida que tienen los participantes , además se puede evidenciar que los adultos que tienen la enfermedad y conocimiento de su padecimiento llevan una vida no saludable predisponiendo el riesgo de padecer una complicación como es un ACV( accidente cerebrovascular),coma diabético, pie diabético.

El modelo de promoción de salud de Nola Pender indica la influencia que tiene el conocimiento sobre los comportamientos positivos que logren mejorar la salud; así mismo hay supuestos que declara la conducta del ser humano como: las personas reciben influencia del ambiente y su comportamiento se modifica con el tiempo , la conducta precedente y las cualidades adquiridas y heredadas influyen en la difusión de un comportamiento .Del mismo modo señala que las personas pueden corregir los conocimientos ,medio interpersonal y físico para la adopción de conductas saludables(17).

Estos resultados se relacionan con los ideales de la Teorista Dorothea Elizabeth Orem donde enfatiza la importancia del aprendizaje del autocuidado para lograr el objetivo de preservar la salud y su tercer requisito de la teoría sobre el autocuidado de la desviación en la salud que se presenta ante una enfermedad o lesión donde se resalta la noción que el ser humano debe ser sensato sobre su patología y cumplir con las reglas para el diagnóstico y guía para su rehabilitación ; además aceptarse como una persona que está enferma y seguir el tratamiento médico(19).

Las Enfermedades crónicas son responsables de muchas muertes y discapacidad en el mundo; comprenden los padecimientos cardiovasculares,

diabetes, hipertensión arterial, cáncer, afectaciones respiratorias y obesidad. Estas enfermedades no tienen un origen de una infección aguda, sino que tiene efectos sobre la salud a largo plazo dependiente de un tratamiento para controlar la enfermedad y son prevenibles a través de actividades saludables y actuando sobre los factores de riesgo como: fumar, beber en exceso alcohol, sedentarismo y Alimentación no saludable (23).

Al- Maskari F (68) señala que el desarrollo de las enfermedades crónicas está directamente relacionado con tres conductas modificables en los estilos de vida que comprenden el tabaquismo, una dieta inadecuada o no saludable y la inactividad física; además contribuye al gasto económico para los servicios de salud, también se afirma que el aumento de estas enfermedades crónicas está regido por la falta de concientización sobre la aceptación de estilos de vida saludables. Si la situación no mejora se estima que para el 2030 el 70% de muertes serán a consecuencia de estas enfermedades no transmisibles.

Existen estudios que se asemejan y difieren en sus resultados a la investigación: El estudio tiene resultados similares a la investigación de Asenjo J. (69), en su investigación “Relación entre estilo de vida y control metabólico en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 de Chota, Perú 2020” presenta los siguientes resultados: el 62.70% de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 presenta un nivel de glucosa superior a 130 mg/dl en ayunas, así mismo el 45,70% presenta hipertensión arterial, 79.40% presenta colesterol malo. Concluye que existe relación entre estilo de vida y el control metabólico de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2.

Por el contrario difiere la investigación Ayte V. (59), en su estudio denominado

“Estilos de vida en usuarios con diabetes mellitus tipo II de los consultorios externos hospital San Juan de Lurigancho 2018”; es un estudio cuantitativo y descriptivo, así mismo la muestra fueron 142 personas diagnosticadas con diabetes mellitus y se utilizó el instrumento: cuestionario para medir el estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus. Se concluye que los adultos participantes del estudio tuvieron prácticas de estilo de vida saludable.

Se concluye que las enfermedades crónicas si se relacionan con el estilo de vida que presenta el adulto que pueden estar influenciado por no tener conocimiento acerca de los hábitos de vida saludable, además la falta de concientización sobre el autocuidado que ha ocasionado como efecto padecer una enfermedad crónica. Estos hábitos pueden ser modificados para que el poblador tenga una vida sana, digna y logre su ansiado bienestar y calidad de vida; esto es posible de conseguir con ayuda de la intervención del personal de salud y es necesario el seguimiento, tratamiento a los adultos que padecen estas enfermedades, la consejería nutricional y reforzar la adherencia al tratamiento médico.

## VI. CONCLUSIONES:

Después del análisis y confrontamiento de resultados de la investigación se concluye que:

- En el trabajo de investigación se estableció el nivel de promoción del estilo de vida saludable del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe-distrito Veintiséis de Octubre-Piura; donde se evidencia que la mayoría de adultos presentan un estilo de vida no saludable y menos de la mitad poseen estilo de vida saludable.
- En el estudio de investigación se describieron los factores personales biológicos del adulto, donde se apareció que la mayoría es del sexo femenino, la mayoría son adultos jóvenes y menos de la mitad presentan diabetes, hipertensión arterial y Colesterol-Triglicéridos.
- La investigación explicó la asociación que existe entre la promoción del estilo de vida saludable y los factores personales biológicos, donde se concluye que existe relación significativa entre la variable factor biológico personal (enfermedades crónicas) con el estilo de vida de esta población y no existe relación entre las variables factores biológicos personales sexo, edad con el estilo de vida.

## **VII. RECOMENDACIONES:**

- Dar a conocer los resultados y conclusiones de la investigación a las autoridades regionales de salud, locales y al jefe del establecimiento de salud San Sebastián para que se generen estrategias adecuadas en la prevención de enfermedades crónicas y se promuevan hábitos saludables en los adultos de esta población; así mismo se proporcionen los medicamentos y el material esencial para el diagnóstico de las enfermedades crónicas.
- Se sugiere que el personal de salud con el apoyo de los agentes comunitarios del asentamiento humano Rosa de Guadalupe realicen la creación de talleres como: actividades físicas, curso de alimentación saludable y ayuda psicológica que involucre la participación activa de adultos jóvenes, maduros y mayores para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas.
- Fomentar la explicación de la problemática realizando la investigación de otras variables de estudio; así mismo la publicación de esta investigación para que sea un referente en investigaciones posteriores realizadas en el campo de la profesión de enfermería en busca de cambios positivos para promocionar una vida saludable

## REFERENCIAS BIBLIOGRÀFICAS:

1. Atlas mundial de la salud. Estilos de vida y factores de riesgo [Internet]. [Consultado 20 May 2020]. Disponible en: <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>
2. Organización Panamericana de la salud/Organización mundial de la salud: Oficina regional para las Américas. Informe .Salud en las Américas+Resumen: panorama regional y perfiles de país[Internet].Washington:OPS;2017[consultado 20 May 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>
3. Instituto Andaluz de la Mujer. Salud con enfoques de género: Factores biológicos [Internet].[Consultado 20 de May 2020]. Disponible en: [https://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/institutodelamujer/ugen/modulos/Salud/factors\\_bio.html](https://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/institutodelamujer/ugen/modulos/Salud/factors_bio.html)
4. La República. Datum presenta estudio sobre "Vida saludable"[Internet]. Perù:La Hora;28 May 2019[Consultado 20 May 2020]. Disponible en: <https://larepublica.pe/marketing/1200803-datum-presenta-estudio-sobre-vida-saludable/>
5. Rodríguez J. Ciudadanos empoderados hacia estilos de vida saludable [Internet].Perù:esan;27 Ago 2019[Consultado 20 May 2020]. Disponible en: <https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/ciudadanos-empoderados-hacia-estilos-de-vida-saludable>

6. La Hora. Piura es la segunda región con mayor índice de sobrepeso [Internet]. Perú: La Hora; 14 Jun 2019 [Consultado 20 May 2020]. Disponible en : <https://lahora.pe/hora-local/2019/06/14/piura-es-la-segunda-region-con-mayor-indice-de-sobrepeso/>
7. Instituto nacional de salud. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso [Internet]. Perú: INS; 28 Mar 2019 [Consultado 02 Mar 2022]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
8. Mebarack M, De castro A, Amaría B, Sánchez A, Mejía D. Estilos de vida saludable en Adultos jóvenes damnificados por inundación. Scielo [Internet] 2018 [Consultado 19 Feb 2022]; 8(2). Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322018000200006](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322018000200006)
9. Mendoza M, Arce N, Álvarez A, Reyes B, Sánchez M. Estilos de vida, autoeficacia, consumo de alcohol y tabaco en trabajadores. PAG [Internet] 2018 [Consultado 19 Feb 2022]; 5(9). Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/727>
10. Echabautis A, Gómez Y, Zorrilla A. Estilos de vida saludable y factores biosocioculturales en los adultos de la agrupación familiar Santa Rosa de San Juan de Lurigancho, 2019 [tesis de licenciatura en Internet]. Perú: Universidad María Auxiliadora, 2019. [citado 09 de octubre de 2020]. 84p. Disponible de:

<https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/206/47-2019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

11. Flores N. estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Asentamiento Humano Estrella del Nuevo Amanecer, la Joya – Arequipa, 2018[tesis de licenciatura en Internet].Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote;2019.[citado 09 de octubre de 2020].110 p.Disponible de: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/3077/ADULTO\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_FLORES\\_TORRES\\_NOEMI%20\\_NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/3077/ADULTO_ESTILO_DE_VIDA_FLORES_TORRES_NOEMI%20_NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  
12. Castillo L.Estilos de vida y factores biosocioculturales en el adulto maduro. Asentamiento Humano Señor de los Milagros - Chimbote, 2018[tesis de licenciatura en Internet].Perú:Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote;2019[citado 10 de diciembre de 2022].98 p.Disponible de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29124/ESTILO\\_VIDA\\_CASTILLO\\_PALACIOS\\_LUHANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29124/ESTILO_VIDA_CASTILLO_PALACIOS_LUHANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  
13. Perez Y. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto de Villa Viviate\_Sector Conchal \_Paita\_Piura,2022[tesis de licenciatura en Internet].Perú:Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote;2022[citado 11 de diciembre de 2022].93 p.Disponible de: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30138/ESTILO\\_VIDA\\_PEREZ\\_GONZALES\\_YACKELINE.pdf?sequence=1](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30138/ESTILO_VIDA_PEREZ_GONZALES_YACKELINE.pdf?sequence=1)

14. Sosa Y. Determinantes biosocioeconomicos relacionados al estilo de vida de la persona adulta del caserío San Jacinto – Catacaos -Piura,2021[tesis de licenciatura en Internet].Perù:Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote;2021[citado 11 de diciembre de 2022].110 p.Disponible de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23402/DETERMINANTES\\_BIOSOCIOECONOMICOS\\_ESTILO\\_VIDA\\_SOSA\\_PAZ\\_Y\\_ANINA\\_SUSANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23402/DETERMINANTES_BIOSOCIOECONOMICOS_ESTILO_VIDA_SOSA_PAZ_Y_ANINA_SUSANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Aparicio J. Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto en el A.H Juan de Mori I etapa \_ Catacaos \_ Piura, 2022 [tesis de licenciatura en Internet].Perù:Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote;2022[citado 11 de diciembre de 2022].121 p.Disponible de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30392/ESTILO\\_VIDA\\_APARICIO\\_BAYONA\\_JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30392/ESTILO_VIDA_APARICIO_BAYONA_JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. Cajal A. Nola Pender : Biografía y Teoría de la promoción de la salud[Internet].Lifeder[Consultado 20 May 2020]Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>
17. Enfermería virtual. Nola Pender: Modelo promoción de la salud[Internet].[Consultado 28 Dic 2022]. Disponible en: <https://enfermeriavirtual.com/nola-pender-modelo-de-promocion-de-la-salud/>

18. Popper C. Teoría del autocuidado- Dorothea Orem[Internet].[Consultado 19 Feb 2022]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/ceciliasp/teora-del-autocuidado-dorothea-orem>
19. Enfermería virtual. Dorothea Orem: Teoría del déficit de autocuidado [Internet].[Consultado 28 Dic 2022]. Disponible en: <https://enfermeriavirtual.com/dorothea-orem-teoria-del-deficit-de-autocuidado/>
20. Deborah. Definición de Promoción[Internet]. 19 Abr 2015 [Consultado 3 May 2020].Disponible en: <https://www.definicion.co/promocion/>
21. Organización Panamericana de la salud/Organización mundial de la salud. Renovando la promoción de la salud en el contexto de los objetivos de desarrollo sostenible[Internet].17 Dic 2018[Consultado 3 May 2020].Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14889:hp-sdgs-rio&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14889:hp-sdgs-rio&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0)
22. SerSaludables .En busca de un estilo de vida saludable[Internet].3 Mar 2020 [Consultado 3 May 2020].Disponible en: <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>
23. Organización Panamericana de la salud/Organización mundial de la salud. Enfermedades no transmisibles[Internet].[Consultado 3 de May 2020].Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

24. Organización mundial de la salud. ¿Cómo define la OMS salud?[Internet].[Consultado 3 May 2020].Disponible en:  
<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
25. Organización Panamericana de la salud/Organización mundial de la salud. Guía de entornos y estilos de vida saludables en comunidades[internet].[Consultado 21 de Oct 2020].Disponible en:  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. Macedo de la Concha L.Estilos de vida y salud [Internet].[Consultado 28 Dic 2022]. Disponible en:<https://tutoria.unam.mx/sites/default/files/2021-08/PIT-%20Estilo%20de%20vida%20Agosto%202021.pdf>
27. Casero F. Beneficios de una vida saludable[Internet].[Consultado 18 May 2021]. Disponible en:  
<https://habitosaludablesdevida.com/beneficios-de-una-vida-saludable/>
28. Organización mundial de la salud. Envejecimiento y salud [Internet].1 Oct2022[Consultado 3 Ene 2023]. Disponible en:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
29. León F.7 hábitos de vida saludable Según la OMS [Internet].30 Set 2019[Consultado 20 May2020].Disponible en:  
<https://www.factornueve.com/7-habitos-de-vida-saludable-segun-la-oms/>
30. Organización mundial de la salud. Alimentación sana [Internet].31 Ago 2018[Consultado 18 Oct 2020]. Disponible en :  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

31. Salvador H. Alimentación y estilos de vida saludables [Internet].2020[Consultado 18 oct 2020].Disponible en: [https://www.usmp.edu.pe/recursoshumanos/inducccion/pdf/2020\\_I/alimentacion\\_estilos.pdf](https://www.usmp.edu.pe/recursoshumanos/inducccion/pdf/2020_I/alimentacion_estilos.pdf)
32. MedlinePlus.Ejercicio para personas mayores [Internet].[Consultado el 22 Oct 2020].Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/exerciseforolderadults.html>
33. MAYO CLINIC.Ejercicio:siete beneficios de la actividad física regular [Internet].[Consultado 19 Feb 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
34. GREO.Factores biológicos[Internet].[Consultado 31 Dic 2022].Disponible en: [https://www.greo.ca/Modules/EvidenceCentre/files/GREO%20\(2019\)%20Biological%20Factors%20Summary%20-%20Spanish.pdf](https://www.greo.ca/Modules/EvidenceCentre/files/GREO%20(2019)%20Biological%20Factors%20Summary%20-%20Spanish.pdf)
35. Programa de educación sexual CESOLAA.Gènero. [Internet].[Consultado 29 Dic 2022]. Disponible en: <https://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/conceptos-de-genero-sexualidad-y-roles-de-genero>
36. CuidatePlus.Còmo cambia el cuerpo de la mujer de los 20 a los 60 años. [Internet].[Consultado 29 Dic 2022]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/femenina/2016/11/15/cambia-cuerpo-mujer-20-60-anos-134736.html>

37. CuidatePlus.Cómo cambia el cuerpo del hombre en cada década[Internet].[Consultado 29 Dic 2022]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/masculina/2021/01/12/cambia-cuerpo-hombre-decada-176296.html>
38. Alorda C.Adulterez[Internet].[Consultado 23 Feb 2022]. Disponible en:[https://www.infermeravirtual.com/esp/situaciones\\_de\\_vida/adulterez/informacion\\_practica](https://www.infermeravirtual.com/esp/situaciones_de_vida/adulterez/informacion_practica)
39. Organización Panamericana de la salud. Estado de salud de la población .Prevención y control de las enfermedades no transmisibles [Internet].[Consultado 3 May 2020].Disponible en:<https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/noncommunicable-es.html>
40. Organización panamericana de la salud. 183 mil muertes pueden evitarse en Perú con prevención y control de enfermedades no transmisibles y el tratamiento de los trastornos mentales, OPS y PNUD[Internet].24 Jun 2021[Consultado 3 Oct 2021].Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/24-6-2021-183-mil-muertes-pueden-evitarse-peru-con-prevencion-control-enfermedades-no>
41. Osakidetza.Diabetes tipo 2 o del adulto[Internet].[Consultado el 29 Dic 2022]. Disponible en:<https://www.osakidetza.euskadi.eus/enfermedad-diabetes/-/diabetes-tipo-2-o-del-adulto/>
42. Organización mundial de la salud .Hipertensión [Internet].[Consultado 30 Dic 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/hypertension>

43. MAYO CLINIC.Colesterol alto [Internet][Consultado 30 Dic 2022].  
Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800>
44. MAYO CLINIC.Triglicéridos ¿ Por qué son importantes? [Internet][Consultado 30 Dic 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/triglycerides/art-20048186>
45. Rus E. Investigación correlacional[Internet].[Consultado 23 Feb 2022].  
Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-correlacional.html>
46. EcuRed. Estilo de vida [Internet][Consultado 25 Mar 2021]. Disponible en: [https://www.ecured.cu/Estilo\\_de\\_vida](https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida)
47. Albeira G.Existe el sexo femenino y masculino[Internet].3 Mar 2017[consultado 19 May 2021]. Disponible en: <https://hablemosdeneurociencia.com/existe-realmente-sexo-femenino-masculino/>
48. Navarro J. Definición de edad[Internet].[Consultado 29 Mar 2021].  
Disponible en: <https://www.definicionabc.com/general/edad.php>
49. OPIMEC.Enfermedades crónicas[Internet].[Consultado 19 May 2021].Disponible en: <https://www.opimec.org/glosario/chronic-diseases/>
50. MedlinePlus.Nutrición para personas mayores[Internet].[Consultado 31 Dic 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>

51. MedlinePlus.Riesgos de una vida sedentaria [Internet].[Consultado 31 Dic 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthriskssofaninactivelifestyle.html>
52. MedlinePlus.El estrés y su salud[Internet].[Consultado 31 Dic 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
53. San Martín J.La importancia de las relaciones interpersonales apoyo social[Internet].2 Ene 2018[Consultado 23 Feb 2022]. Disponible en: <https://www.psicologiacolmenar.es/psicologo/la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales/>
54. Babarro N.Necesidades de Autorrealización: definición y ejemplos[Internet].[Consultado 19 May 2021]. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/necesidades-de-autorrealizacion-definicion-y-ejemplos-4583.html>
55. Escuela Andaluza de salud pública /Universidad de Granada.La salud una responsabilidad individual o social?[Internet].[Consultado 23 Feb 2022]. Disponible en: <https://www.easp.es/web/blogps/2018/12/04/la-salud-una-responsabilidad-individual-o-social/>
56. Arboix M.Estilos de vida y salud¿Hasta que punto se relacionan?[Internet].[Consultado 25 Mar 2021]. Disponible en: <https://www.consumer.es/salud/estilo-de-vida-y-salud.html>
57. MedlinePlus. Estilo de vida[Internet].[Consultado 26 Dic 2022].Disponible en:<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm#:~:text=Ha>

[cer%20ejercicio%20en%20forma%20regular,atenci%C3%B3n%20m%C3%A9dica%20seg%C3%BAAn%20las%20instrucciones.](#)

58. Doktuz.Estilos de vida saludable[Internet],[Consultado 26 Dic 2022].Disponible en:  
<https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
59. Ayte V. Estilos de vida en usuarios con diabetes mellitus tipo II de los consultorios externos hospital San Juan de Lurigancho 2018[Tesis de licenciatura en Internet].Perú: Universidad Norbert Wiener;2018[citado 11 de diciembre de 2022].Disponible de:  
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3331559>
60. Soriano A. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Shiqui-Cátac,2020[Tesis de licenciatura en Internet].Perú:Universidad católica los Ángeles de Chimbote;2020[citado 11 de diciembre de 2022].117 p.Disponible de:  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/16781/A\\_DULTOS\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA\\_SORIANO\\_CORONEL\\_AMY\\_MINER\\_VA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/16781/A_DULTOS_ESTILO_DE_VIDA_SORIANO_CORONEL_AMY_MINER_VA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
61. Ordiano C.Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del caserío Queshcap-Huaraz 2018[Tesis de licenciatura en Internet].Perú: Universidad católica los Ángeles de Chimbote;2018[citado 11 de diciembre de 2022].124 p.Disponible de:  
<http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/7788/ES>

[TILO DE VIDA ADULTOS ORDEANO FIGUEROA CAROLINA MAGDALENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

62. Máxima J. 10 características de la adultez [Internet]. 6 Ago 2019 [Consultado 19 May 2021]. Disponible en: <https://humanidades.com/aduldez/>
63. Escalante Y. Estilos de vida y factores biosocioculturales del adulto en el asentamiento humano 16 de Diciembre\_Chimbote 2018 [Tesis de licenciatura en Internet] Perú: Universidad católica los Ángeles de Chimbote; 2018 [citado 11 de diciembre de 2022]. 105 p. Disponible de: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/24883/ADULTO\\_MADURO\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_Y\\_FACTORES\\_BIOSOCIO\\_CULTURALES\\_ESCALANTE\\_MORENO\\_YAHAIRA\\_LIZBETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/24883/ADULTO_MADURO_ESTILOS_DE_VIDA_Y_FACTORES_BIOSOCIO_CULTURALES_ESCALANTE_MORENO_YAHAIRA_LIZBETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
64. Rafael M. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos de la comunidad Unidos venceremos- Huashao- Yungay 2018 [Tesis de licenciatura en Internet]. Perú: Universidad católica los Ángeles de Chimbote; 2018 [citado 11 de diciembre de 2022]. 123 p. Disponible de: [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/7794/ADULTOS\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_RAFAEL\\_LEON\\_MARY\\_ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/7794/ADULTOS_ESTILOS_DE_VIDA_RAFAEL_LEON_MARY_ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
65. Milla J. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado Hualcàn – Carhuaz 2018 [Tesis de licenciatura en Internet] Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2018 [citado 24 Mar 2021]. 130 p. Disponible de: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/7547/AD>

[ULTOS ESTILO DE VIDA MILLA LEON JACKELIN VANESA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

66. Morales L. Estilos de vida y factores biosocioculturales de los adultos del Barrio Cumpayhuara- Caraz 2018[Tesis de licenciatura en Internet]Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote;2019[citado 24 de Mar 2021].98 p.Disponible de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/8947/MORALES\\_%20JARA\\_%20LISBETH\\_CARLA\\_ADULTO\\_ESTILO\\_DE\\_VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/8947/MORALES_%20JARA_%20LISBETH_CARLA_ADULTO_ESTILO_DE_VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
67. Negrete D.7 hábitos de vida saludable para un envejecimiento exitoso[Internet]2017[Consultado 25 Mar 2021]. Disponible en: <https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor#:~:text=Reunirse%20con%20sus%20amigos%2C%20bailar,aspecto%20primordial%20para%20su%20salud.>
68. Maskari F.Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud [Internet].[Consultado 29 Mar 2021].Disponible en: <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud#:~:text=Las%20enfermedades%20relacionadas%20con%20el,como%20resultado%20el%20desarrollo%20de>
69. Asenjo J. Relación entre estilo de vida y control metabólico en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2 de Chota,

Perú.Scielo[Internet]2020[Consultado 20 Dic 2022];31(2).Disponible en:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-)

[130X2020000200101](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2020000200101)

## Anexo 1



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

### INSTRUMENTO N 1

#### CUESTIONARIO SOBRE FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS

Adaptado de los autores: Yessika Acuña Castro y Rebeca Cortes Solís

#### FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS

##### 1. Sexo

- Masculino ( )
- Femenino ( )

##### 2. Edad

- Adulto joven: 18 años < 35 años( )
- Adulto maduro: de 35 años < 60años. ( )
- Adulto mayor: de 60 años a más. ( )

##### 3. Padece de alguna de las enfermedades crónicas a continuación:

- Diabetes ( )
- Hipertensión ( )
- Colesterol – Triglicéridos ( )
- Ninguna de las anteriores( )

## Anexo 2

### INSTRUMENTO 2 CUESTIONARIO ESTILO DE VIDA

El cuestionario elaborado por Delgado R. Reyna E. y Díaz R., el cual fue realizado en base al diseñado por Walker E, Sechrist K y Pender N., denominado Estilo de Vida Promotor de la Salud.

Se clasificó de la siguiente manera:

- Estilo de vida saludable: si obtuvo un puntaje de 75 a 100 puntos.
- Estilo de vida No saludable: si obtuvo un puntaje de 25 a 74 puntos

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

9	Usted identifica las situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.				
---	-----------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

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

### Anexo 3



#### **PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS (CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD)**

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

Tenga usted muy buenos días, me presento ante usted y expongo lo siguiente:

Mi nombre es Katerine del Pilar Domínguez Herrera, soy estudiante de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote y estoy realizando mi investigación en Salud se titula: Promoción de estilo de vida saludable y factores personales biológicos del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe-Distrito Veintiséis de Octubre-Piura ,2020 y es dirigido por nuestro docente tutor investigador Mg.Bielca Diaz zapata, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es: Determinar la asociación entre el estilo de vida saludable y los factores personales biológicos del adulto en el Asentamiento Humano Rosa de Guadalupe-Distrito Veintiséis de Octubre -Piura,2020.

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de su teniente gobernador de la comunidad. Si desea, también podrá escribir al correo [Katykaema@gmail.com](mailto:Katykaema@gmail.com) para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre:

\_\_\_\_\_ (Iniciales de su nombre )

Fecha:

\_\_\_\_\_

Correo electrónico:

\_\_\_\_\_

Firma del participante:

\_\_\_\_\_

Firma del investigador:

## Anexo 4

### PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO (Ciencias Médicas y de la Salud)

Mi nombre es Dominguez Herrera Katerine del Pilar y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La conversación que tendremos será de 15 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación.

¿Quiero participar en la investigación de _____?	Sí	No
--------------------------------------------------	----	----

Fecha: \_

---

## Anexo 5

### SOLICITO: Permiso para realizar Trabajo de Investigación

**SEÑOR RAÚL MIJA CRIOLLO**

**PRESIDENTE DE LA JUVECO DEL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE -DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE**

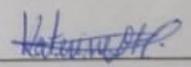
Yo Katerine del Pilar Dominguez Herrera identificada con DNI N°77129981, con domicilio legal en el Asentamiento Humano Rosa de Guadalupe Mz J2 It1. Ante Ud. respetuosamente me presento y expongo:

Que Soy estudiante de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote estando cursando el VIII ciclo académico necesito desarrollar un trabajo de investigación. Solicito a Ud. Permiso para realizar el presente trabajo de investigación en su comunidad titulado "PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLOGICOS DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE-DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE-PIURA ,2020 "para optar el grado académico de Licenciada de enfermería.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud

Piura 06 de Noviembre del 2020

  
Katerine del Pilar Dominguez Herrera

DNI N° 77129981



## **Anexo 6: 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: Promoción de estilo de vida saludable y factores biológicos personales del adulto en el asentamiento humano Rosa de Guadalupe-distrito Veintiséis de Octubre-Piura,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, cumplo con precisar que éste trabajo forma parte de una línea de investigación denominado “Determinantes de la salud de las personas” dentro del cual se tiene como objeto de estudio Desarrollar investigaciones orientadas al cuidado de la salud de las personas por grupo etario, a partir de los determinantes de la salud de la persona, se aplicó un diseño metodológico común, por lo tanto, es posible que tenga similitud en ese sentido y se explica, porque forma parte de dicha línea. También se declara que al recolectar los datos se tuvo acceso a nombres, apellidos, a cada uno se les asignó un código para preservar su identidad y proteger los derechos constitucionales, siendo el único aspecto inserto en los instrumentos. Finalmente se declara que: el presente trabajo es auténtico, siendo el resultado el producto de un trabajo personal acorde con la línea de investigación del cual se deriva, trabajado bajo los principios de la buena fe y respeto de los derechos de autor y propiedad intelectual, de modo que al utilizar las fuentes para su elaboración no hay copia, ni uso de ideas, apreciaciones, citas parafraseadas o citas textuales, etc. Tomadas de cualquier fuente sean en versión física o digital, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, por el contrario, en normas Vancouver, previsto en la Universidad. En conformidad del presente contenido y como su legítimo autor se firma el presente documento.

---

**DOMINGUEZ HERRERA KATERINE**

Estudiante de Enfermería

**Anexo 7**

**LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EVALUACIÓN, APROBACIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN**

**ID:..... - CIEI**

**Título de la investigación: PROMOCION DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES PERSONALES BIOLÓGICOS DEL ADULTO EN EL ASENTAMIENTO HUMANO ROSA DE GUADALUPE-DISTRITO VEINTISÉIS DE OCTUBRE -PIURA, 2020.**

**Investigador/es:** Domínguez Herrera Katerine del Pilar

**Proyecto:**       **Seguimiento:**       **Informe:**

Ítems	Si cumple	No cumple	No aplica al estudio
<b>Principio de protección a las personas</b>			
Se ha evaluado la pertinencia de desarrollar un Protocolo de consentimiento Informado para cada tipo o perfil de participante en la investigación.	X		
Se ha evaluado la pertinencia de desarrollar un Protocolo de consentimiento Informado por cada instrumento de recojo de información.	X		
En caso no sea posible obtener un Protocolo de consentimiento Informado firmado, se han descrito y justificado procedimientos alternativos de consentimiento informado (por ejemplo: audio, huella, video, etc.).	X		
Se informa claramente el propósito de la investigación al participante (considerar el perfil del mismo).	X		
Se informa al participante que puede retirarse del estudio en cualquier momento y sin perjuicio alguno, así como abstenerse a participar en alguna parte de la investigación que le genere incomodidad (por ejemplo: abstenerse a responder una pregunta de una entrevista).	X		
En caso los participantes requieran alguna forma de tutela (menores de edad), además de los Protocolo de consentimiento Informado			X

para los tutores, se han desarrollado los respectivos Protocolos de Asentimiento Informado (PAI).			
Se informa al participante si los datos recolectados quedarán disponibles para futuras investigaciones y/o productos derivados de estas (por ejemplo: ponencias, videos, reseñas en blogs, etc.).	X		
En caso de trabajo con participantes de instituciones públicas o privadas (por ejemplo: centros educativos, empresas, hospitales, etc.) y/o información interna de estas, se expone sobre el proceso de autorizaciones necesarias para realizar el trabajo de campo.			X
En caso de trabajo con comunidades indígenas o campesinas, se explica el proceso de autorización para el trabajo de campo en la localidad.	X		
<b>Principio de beneficencia y no maleficencia</b>			
Se han evaluado los posibles riesgos para los participantes y qué medidas tomará para mitigarlos. Considere que los riesgos pueden ser físicos, psicológicos, económicos, entre otros tipos.	X		
Se informa a los participantes sobre dichos riesgos.	X		

<b>Ítems</b>	<b>Si cumple</b>	<b>No cumple</b>	<b>No aplica al estudio</b>
Se han evaluado los posibles riesgos para los propios investigadores y las medidas adecuadas para mitigarlos (por ejemplo: seguros de salud, contactos en casos de emergencia, normas de seguridad en el laboratorio, etc.).	X		
<b>Principio de justicia</b>			
Se informa a los participantes la forma en que podrán tener acceso a los resultados de la investigación (devolución de resultados). Considere que este proceso debe ser realizado según el perfil del participante y las	X		

posibilidades logísticas del investigador.			
Se asegura un trato equitativo a quienes participan en los procesos, procedimientos y servicios asociados a la investigación.	X		
<b>Principio de integridad científica</b>			
Se informa o consulta a los participantes si su identidad será tratada de manera declarada, confidencial o anónima.	X		
En caso la investigación involucre manipulación de equipos (por ejemplo: electrónicos, mecánicos, médicos, etc.), se ha verificado que se conocen y utilizan los protocolos de seguridad correspondientes.			X
Se informa a los participantes los procedimientos utilizados para el manejo y cuidado de la información, tiempo de almacenamiento, acceso y/o destrucción de la misma (por ejemplo: “la información obtenida será almacenada en una PC personal al que solo accederán los miembros del equipo por un periodo de cinco años y, luego, será borrada”).	X		
En caso de técnicas de recolección de información que involucren a terceros (por ejemplo: focus group), se informa a los participantes los procedimientos a seguir respecto a la información dada por terceros. Considere que, en principio, los participantes deberán guardar confidencialidad de lo dicho por otros participantes en actividades grupales.			X
Se declaran conflictos de interés que pudieran afectar el curso del estudio o la comunicación de sus resultados.	X		
<b>Principio de libre participación y derecho a estar informado</b>			
Se solicita expresamente el consentimiento del participante.	X		
Se informa al participante que cualquier duda que tenga sobre la investigación será absuelta.	X		
<b>Principio cuidado del medio ambiente y la biodiversidad</b>			
Se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puede afectar a los animales involucrados en la investigación.			X

Se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puede afectara las plantas, medio ambiente o a la biodiversidad.			X
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---

# DOMINGUEZ HERRERA KATERINE DEL PILAR

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

7%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

## FUENTES PRIMARIAS

---

1

Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote

Trabajo del estudiante

7%

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo